

大崎上島町 社協だより

No. 113

2012(平成24)年9月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会 (TEL 62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



生きがいデイサービス 川柳を詠む

誘い合い
毎週火曜日
来ています



生きがいで
楽しい一日
今日も暮れ

東野保健福祉センターで行っている生きがいデイサービスご利用者の作品の一部です。
心に響く皆さんの力作は、機能訓練室に掲示していますので、是非ご覧ください。



○笑いはる

こころ来るのが
たのしみだ

○九十じ

なつせつじゆん
過つせつじゆん

○あつづれし

今日の良き日よ
いつまでも

○よくできた

胡瓜の行き先
ないかしら

○夕涼み

ユーヤに礼云う
ひじりひや

○今日もまた

笑顔で見送り
ありがたう

○これから

まあるい心で
すじしたい



高齢者相互支援推進 シルバーリーダー研修会

シニアライフの充実に向けて！

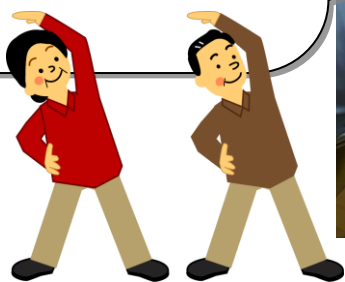


8月29日(水)、木江保健福祉センターにて、「高齢者相互支援推進シルバーリーダー研修会」を開催しました。社会福祉協議会藤原地域福祉係長を講師に、小地域福祉活動推進事業として社協が取り組んでいることや、これからの地域福祉に求められることのお話をさせていただきました。

シニアライフを充実させるためのポイントは、「1. **行くところがある** 2. **やることがある** 3. **会う人がいる**」の3つです。サロンへの参加や、困りごとの手助け、お喋りする関係を作るなどで、この3つのポイントを満たすことによって、自己実現に繋がり、自分の成長(喜び)を実感することができます。

お互い様の心で、力を合わせてすみよい地域を作ってきましょう。

若手委員長の石倉さん
若手女性委員長の谷本さん
女性委員長の平原さんに
老人クラブ体操のお手本をして
いただきながら、全員で体操に
取り組みました。



※10月3日(水)9:00～ 西野スポーツ広場にてゲートボール大会を行います。
参加希望の方は各地区のゲートボール役員の方にご連絡ください。



やってみましょう！ 認知症の危険度チェック

次の項目であてはまるものに○をつけましょう。

- 1) 周りの人から「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあるといわれる。 はい / いいえ
- 2) 自分で電話番号を調べて電話をかけていない。 はい / いいえ
- 3) 今日が何月何日かわからない時がある。 はい / いいえ

1 つでも「はい」がついた人は、**認知症に注意が必要です**。次のことに気をつけましょう。

認知症予防で心がけたいこと

①楽しく集中できる趣味を持ちましょう。

囲碁や将棋など頭を使うゲームは、思考力や集中力を多く使うため、楽しく脳を活性化させます。

料理・旅行・園芸などは、手順や計画性が重要で、注意力の低下を予防する効果があるといわれています。また、体も動かすことができます。

②食事に気を付けましょう。

野菜や果物に多く含まれているビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンの抗酸化作用が認知症の予防に効果があると考えられています。

青魚に含まれるDHA、EPAという油(不飽和脂肪酸)は、脳の伝達を良くしたり、血液の流れを良くする働きがあります。

③運動をしましょう。

ウォーキング(早歩き)、サイクリング、体操などの有酸素運動は、脳の血液の流れが増えます。できれば週5回、1日30分以上運動するとよいそうです。

④記憶力を使って脳を活性化しましょう。

1ケタの足し算や引き算などの簡単な計算をしたり、文章を声に出して読むと効果的です。

1日前の日記を書いてみる(体験したことを思い出す)のも、効果的といわれています。

さあ、あなたも今日から挑戦して、いつまでも生き生きした脳を保ちましょう。

《相談窓口・問い合わせ》



大崎上島町地域包括支援センター (担当: 谷本 小松 田原)

大崎上島町木江5-9 (木江保健福祉センター内) ☎67-0022

ご寄付 ありがとうございます

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【平成24年8月8日～9月10日お申し出分】

【香典返し】

- ・東野 藤原 睦弘 様 (故母 好江 様)
- ・ " 日浦 隆 様 (故母 ハスコ 様)
- ・大串 林 隆聖 様 (故母 孝江 様)
- ・木江 元浦 智子 様 (故夫 勝利 様)

【一般寄付】

- ・東野 光保 静子 様 (外出支援のお礼)
- ・大串 林 和子 様 (福祉機器借用のお礼)
- ・明石 久保ノリ子 様 (福祉機器借用のお礼)
- ・匿名 (4名様)



お知らせ

～10月定例会のご案内～

介護者家族会



“定例会”は知恵の宝庫
介護者の悩みに応えます

日時 平成24年10月12日(金)
午前10時～11時30分
場所 大崎老人福祉センター
2階集会室

介護されている方ならどなたでも参加できます

音楽と ぬい絵を 楽しむ会

～10月開催日のお知らせ～

日時 平成24年10月18日(木)
午後1時30分～3時30分
場所 木江保健福祉センター

○身体障害者福祉協会からのお知らせ

平成24年度会員交流日帰り研修会

「秋を満喫(芸術・食欲)日帰り研修」を行います。

皆様お誘い合わせのうえ多数ご参加ください。

日時:平成24年10月17日(水)

行先:ふくやま美術館、広島県立歴史博物館など

参加費:3,000円

申込締切:平成24年9月28日(金)まで

申込方法:社協本所 事務局 TEL:62-1718

