

大崎上島町
社協だより

No. 127

2013(平成25)年11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/>



お知らせ

矢弓サロン出航



歌を唄ってゲームをしたり、お茶を飲んだりおしゃべりをしたり♪みんなといるから笑顔になれる！
楽しい時間！今度はあんたもよりんさいや～。



矢弓サロン

- ・日時：毎月 15 日
- ・時間：13 時 00 分～15 時
- ・場所：矢弓会館
- ・参加費：200 円



目標に向かって！



6月3日から15回にわたって行われました、介護予防事業「足元いきいき健口教室」(前期)が終了しました。

介護予防教室のはじめに立てたそれぞれの目標「グラウンドゴルフができるようになること」「積極的に外出をしていく生活」「趣味を続けていけること」などに向かって、猛暑の中も熱心に参加され、目標を達成された方もおられました。

みなさん、ますますお元気で、自分らしく生活される事を願っています。

安心です



まずは看護師さんの血圧測定・問診で体調管理



初日と最終日は体力測定。



みんなで力を合わせて、調理実習。

出来上がり！



〜御品書き〜
●さんまの蒲焼弁
●夏野菜のごまポン酢あえ
●具たくさんの味噌汁



歯科衛生士による口腔指導。お口のマッサージ方法や、ブラッシング指導を勉強。



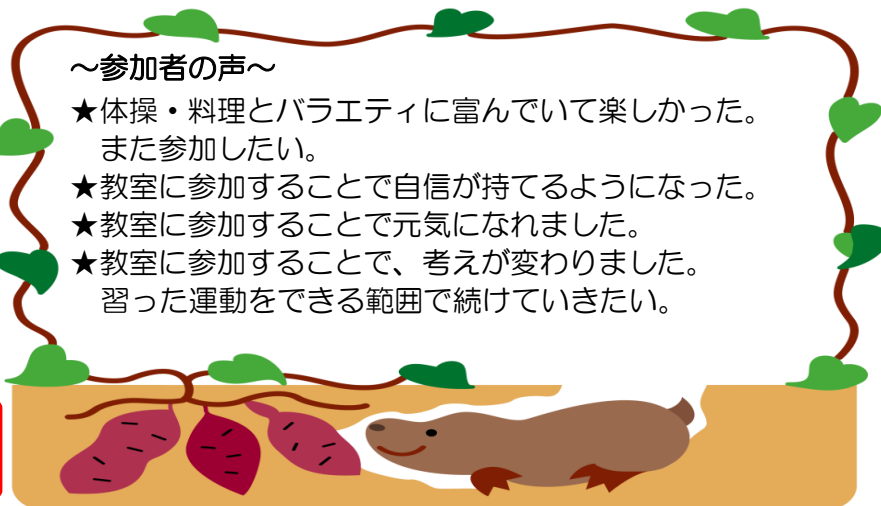
作業療法士の先生の指導のもと、筋力向上トレーニング。



〜参加者の声〜

- ★体操・料理とバラエティに富んでいて楽しかった。また参加したい。
- ★教室に参加することで自信が持てるようになった。
- ★教室に参加することで元気になれました。
- ★教室に参加することで、考えが変わりました。習った運動をできる範囲で続けていきたい。

最終日は、体力測定の後、みんなでゲーム。楽しくコミュニケーションを取りました。



福島県南相馬市でのサロンボランティア活動を通じて、

- ・集うことで、生まれる力がある。
- ・「する」と同じくらい、

「いる」ことの大切さ。を熱く語られました。

サロンでのおしゃべりはいつだって楽しい、なんでもみんなでやると、笑顔があふれる。そんな大切な「場」になっているんですね。

サロン協力員研修会

体験
発表

福島県南相馬市
土日お茶会サロンボランティア
井田智絵さん

情報
交換会

サロン協力員同士の情報交換では、互いのサロンのええところを紹介しました。

今度、「体操を取り入れてみよう」、「折り紙なんかもええんじゃないかね」、普段のサロンのヒントに出会えたスタッフさんも多かったようですね。

平成25年度 ふれあいサロン協力員研修会

認知症になられた方が地域で暮らすためには、ご近所の方の協力と理解は欠かせません。大切なポイントは

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

認知症ケア啓発集団
「小町座」による寸劇

新たなボランティアグループ誕生

協力員さんは、みんなに楽しんでもらうため、誰もが参加できるサロンを実現するために話は尽きませんでした。心強い！！

事例
検討

グループ
ワーク

老人クラブ連合会だより

高齢者総合教室

10月10日(木)11日(金)に東野・木江保健福祉センターを会場に高齢者総合教室を開催しました。

高齢期を健康で明るく、元気に生活を送るには、「体づくり」が大切です。

今回は、料理と運動を組み合わせた初めての試みで、地域の食生活推進委員の方々と、ストレッチ教室でお馴染みの平本幸三氏を講師としてお招きしました。

手作りの料理を楽しんだ後は、心とからだのストレッチ体操で、会員同士の親睦も深めた一日でした。



短冊切りってどんな切り方??



タオルを使いながら
運動をしましょう..
1・2・3.



さあ。
いくで~



なるほど! そう切るんか~

グラウンド・ゴルフ大会

10月31日(木)秋晴れの中、シーパーク大串でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

今回の参加者は142名(25チーム)、来賓、協力員総勢で165名が集まりました。

「チームで楽しむんよお〜!」「優勝を目指してがんばるよー!」など、みなさん思いは様々でした。



目指すはホールインワン!

第10回グラウンド・ゴルフ結果



団体成績

- 優勝 厚生年金Aチーム
- 2位 白水長命会チーム
- 3位 厚生年金Bチーム

個人成績

- 優勝 濱田 勇壮 さん
- 2位 畝本 邦彦 さん
- 3位 楠木 孝三 さん

よってみんなさい屋



この日のお楽しみメニュー

「秋の花を楽しむ」

☆秋の草花で飾り付け。

「ファッションショー」

☆いくつになってもおしゃれは楽しいもんよね。

「歌と演奏会」

☆ギター、ハーモニカの演奏

「秋の味覚を楽しむ昼食」

☆旬の食材がたくさん



ファッションモデル準備中♡

指先までおしゃれにネイルアート! パーマもあてたし、紅もつけてファッションショーの準備はOKよ♪お気に入りの服も用意ばっちりじゃけんね!



歌と楽器で音楽会♪

耳より「すまいる一む」情報

「第2回
ピアノミニコンサート」
平成26年6月1日(日)
ホール神峰にて開催決定！
子どもからおばあちゃんまで
島のみんなで演奏します。
ピアノ好きなみなさんの参加
募集中です♪
お気に入りの1曲奏でてみま
せんか？



ある日、社協大崎支所にある「すまいる一む」で、なにやら楽しげな声が?!そこには来年に向けてスタッフさん達が笑顔で打ち合わせ中。打ち合わせをする場所を探していたらここに巡り合ったとか。「予約もいない、時間制限もない、おしゃべりしながらお茶だって飲めるとっても便利な部屋ね」とお褒めの言葉♪ 誰でも使える「すまいる一む」をどんどん活用してください!!

お知らせ

平成25年度大崎上島町 ふくしのまちづくりのつどい開催

『住み続けたい願いをかなえる島』

～住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで
続けることができる地域(仕組み)づくりを目指して～

- 日時 : 平成25年12月15日(日) 午後1時～午後3時30分
- 会場 : 大崎上島文化センター ホール神峰
- 内容 : (1)式典【表彰・来賓祝辞】
(2)体験発表 1. アルツハイマーの家族を介護して。
2. 俳句を通じて、人とつながる。
(3)基調講演「島の暮らし。未来の暮らし。」

～高齢者と地域包括ケアを考える～

講師: 一般社団法人 リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子氏
グループホーム アイリーフ五日市 施設長 酒井 保氏

○詳細については、12月6日(金)にチラシ全戸配布いたします。

問い合わせ: 社協本所 TEL62-1718

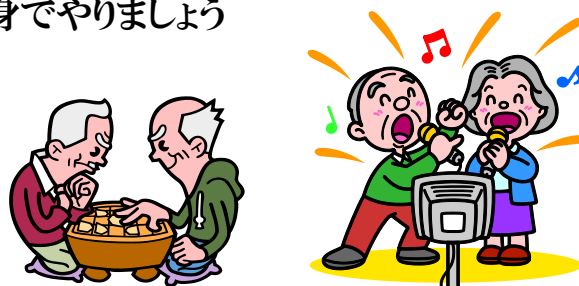
寒くなります。閉じこもりを防止しましょう

意識的に生活の範囲を広げて豊かな生活を送りましょう

閉じこもり自体は疾患ではありません。しかし、週に一回も外出しないような閉じこもり生活を続けると、運動機能の低下や認知症の進行を招きやすくなります。また、閉じこもりを原因に要介護状態へ移行するケースも少なくありません。

閉じこもりを防ぐ10のヒント

1. 生活のリズムを規則正しくしましょう
2. 一日30分以上、体を動かしましょう
3. 年に一回は、健康診断を受けましょう
4. 心の健康づくりを目指して、いつも笑顔を心がけましょう
5. 自分で出来ることは、他人にまかせず自分自身でやりましょう
6. 積極的な外出を心がけましょう
7. ボランティア活動に参加しましょう
8. 趣味を楽しみましょう
9. 安全・安心な住まいづくりに工夫を(防犯・火災・バリアフリー・など)
10. 地域のサービスや情報を利用しましょう(社会情報の入手に心がける)



《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: 藤原 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25年10月11日～11月6日お申し出分】

【香典返し】

- ・大串 辰田 絹江 様 (故夫 鋭明 様)
- ・大串 小片 龍 様 (故母 タズ子様)
- ・原田 奥村 恵子 様 (故義母 春美様)
- ・中野 金川 幸子 様 (故母 百合子様)
- ・中野 小林 幸 様 (故夫 勵宗 様)
- ・東野 吉田 哲也 様 (故娘 幸子 様)
- ・東野 松浦 昇 様 (故父 将秋 様)
- ・東野 上田 良子 様 (故夫 昇 様)
- ・東野 蒔田 則行 様 (故母 スエノ様)

【香典返し】

- ・沖浦 越田 美智枝様 (故父 丸小 三人 様)
- ・沖浦 安本 欣司 様 (故父 鋭三 様)
- ・明石 阪谷 フジ子様 (故夫 正治 様)

【生前のお礼】

- ・中野 武田 辰子 様 (故夫 義之 様)

【一般寄付】

- ・中野 檜山 善茂 様
- ・中野 松岡 修二 様 (福祉車輛のお礼)
- ・中野 小野 美智子様 (福祉用具借用のお礼)
- ・匿名 (2名様)

お知らせ

“家族会”は知恵の宝庫 介護者家族会

12月定例会のご案内

日時 平成25年 12月13日 (金)
場所 大崎老人福祉センター
内容 情報交換・家族座談会

介護をしている方ならどなたでも参加できます。
施設に入所されている家族の方も是非ご参加ください。

認知症の人と家族の会

～12月定例会のご案内～

日時 平成25年12月20日 (金)
午前10時～11時30分
場所 大崎上島開発総合センター
研修室
内容 薬について
家族座談会
対象者 認知症状がある方、介護をされている方など

