



わくわく ネットワーク だより

介護予防サポーター機関紙
発行：令和4年10月21日
発行元：綾川町介護予防
サポーターの会

第43号

今年度、はじめてのステップアップ講座が開催されました **6/22(水)**

サポーターの元気を届けたい!

Withコロナ特別増刊号

テーマ 「消費者被害」について

①詐欺的な手段
で契約をさせる。

悪徳業者



②契約してしまい高額な
支払いをする。結果、
財産的な損害を受ける。

消費者



弁護士
上原みつほさん

お話のポイント

クーリング・オフ：電話でできると 思いよった

自分でできる守り方

- ☑他人に財産を教えない
- ☑口約束でも契約成立！
相手への返事は慎重に。
- ☑契約書に署名、捺印も
慎重に！

さらに法律も知ろう

- ☑クーリングオフ制度
- ☑特定商法取引法
一度断った消費者に対
して再度勧誘する行為
の禁止等のルールがあ
ります

もし被害に遭いそうと 感じたら

- ☑買うと返事をした後で迷った
ら支払いをせず相談
- ☑消費者ホットラインは、
電話『188』
- ☑法テラスに相談

口約束も 契約に なるなんて

悩んだら相談！



事務局
槇山ゆめかさん

無料窓口相談（資力が高い人等は対象外）

契約弁護士等の事務所での相談

出張相談（来所が困難な人）

まず私たちが内容を
お聞きしますので、
お気軽にご相談
ください。

法テラス香川（電話・面談）

高松市寿町2-3-11高松丸田ビル8F

050-3383-5570

平日午前9時～午後5時
面談は予約優先

意外に身近な法律



Q: 隣の庭の木の枝が塀を
越え、自分の土地に入ってい
ます。その枝を自分で切って
良いでしょうか？

A: 民法では、枝はその木の
所有者に切除させることがで
きるが、自分では切れません。
ただ、根っこは自分で切って
よいと定められています。

感想

困っていた事があったので相談してみようと思う。
敷居が高かったけど行きやすくなった。

令和4年度の総会

会場は65名の参加者でいっぱいになりました



ウィズ・コロナ
大変なことも多いですが、
みなさんの活動に期待
しています。

6月22日（水）、介護予防サポーターの
会の総会が綾南農村環境改善センター
多目的ホールにて開催されました。全会
員に呼びかけた総会は3年ぶりでした。



高齢になっても住んで
よかったと思える町にす
るため、みなさんの協力
が必要です



1 m以上の間隔
を空けて、常に
換気をするよう
にしました。

コロナ禍でもできることを続けた令和3年

年間延べ 717名のサポーターが活動

- ・いっぴく広場 定例10回開催（利用者194名）
- ・資源マップ 出前講座8回
- ・お話ボランティア 定例会5回
- ・転倒予防 出前講座7回
- ・わくわくネットワーク 取材・編集会議 など

令和3年度活動
報告より一部抜粋



受付も密にならないよう
地区毎に分けました。何
よりも活気ある笑顔で皆
さんをお迎えました。



松井さん 三井さん 末澤さん 末澤さん 真光さん

役員のみなさんもありありがとうございました。

始動

Withコロナ ～小規模あやがわの取組に協力～

健康体操を取り入れた地域交流の場



100歳の方もいらしたが、
リラックスして参加されていました。

今年度から新たに介護予防ポーターに
協力依頼のあった取組です。

内容

- ★ 第3木曜日の13時30分～14時30分
- ★ 場所は、小規模多機能あやがわ（旧羽床上小学校）
- ★ 健康体操を取り入れた居場所づくり
参加する高齢者の見守りなど



会場準備や利用者
誘導、一緒に参加
し、片付けで終了。
けっこうハード。

「ゆくゆくは、地域の人も集まる場になれば」

今回の依頼は、小規模多機能あやがわの職員さん。この施設は、お話ボランティア班の訪問
やお祭り行事等でサポーターの会との長いつながりがあります。



この日の内容は

- ①大スクリーンに映された3種類のリズム体操
- ②「いろは」の50文字をリズムに乗って言う
- ③難解漢字をクイズ形式で解答する

例：蒲公英（ ）、山茶花（ ）

皆さんは読めますか？答えは最終ページの一番下

記事を読み、参加
してみたい方、ぜひ
一緒に参加しまし
ょう。
ご連絡お待ちしております。

いっぴく広場班探訪記

その1

7月8日、あいにくの雨の中、
今回は『クラフトテープで作る彼岸花』

参加費
100円

その準備と段取りに感動！

机には彼岸花の出来上がり見本、のり、ハサミ、机が汚れないようにチラシ、手拭きまで用意されていた。



気づき



- サポーター川田さんが考案の彼岸花は
- ◎担当地区で準備
 - ◎材料はネットで購入
 - ・クラフトテープをカットした5本分の花芯
 - ・茎の芯にする針金
 - ・それを巻く伸縮する緑のフラワーテープ



参加して、1時間に1本、2本と作るのは楽しい



できあがりました

材料を作業の進捗に併せて配るタイミングも絶妙！

準備、当日ともに流石のチームワークだった。



細かい作業に戸惑っていると、さっとサポーターが「これはこういうふうにしたら」と手とり足とりのアドバイス！きれいな彼岸花が沢山できあがりしました。

直径12cmの
ディスク



貸出希望は
地域包括支援センターまで

その2

ハマる人が続出！？

今回は

ディスコン

みなさん、ディスコンをご存知ですか？介護予防サポーターの会では、令和元年度から集いの場などで紹介し、元気を引き出せればと思いながらいっしょに楽しんでいます。

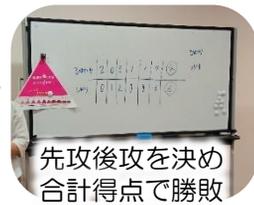
繰り広げられる熱戦！



ブルーシートに線を引いたコート
準備は手間いらず



黄色いマーカーに近いのはどっち？



先攻後攻を決め
合計得点で勝敗

正式な競技ルールもありますが、まずやってみよう！と、今回は「いっぴく流」で気軽にやってみました。

参加者が2チームに分かれ、6枚ずつディスクを投げ合うだけ。実際にやってみると、意外に難しい。勢いよく場外にはみだすこともあれば、ライン手前で止まってしまうことも。

6枚ずつ投げて黄色いマーカーにより近いディスクを投げたチームに得点が入ります(カーリングと似ています)。

ディスコンも熱戦でしたが、夏の甲子園も高松商業が健闘しましたね～。昨年、選手たちはイチロー選手から指導を受けたことでモチベーションが上がったそうです。

しんどい時は救急車を呼ぼう



サポーターの真光さんによる熱中症予防講話

感想：最近、ちょっと元気がない人（サポーターも）は、ぜひ参加してみよう

取材日：7月と8月の開催日 いきいきセンター、えがおにて

自分は知らないのに、私のことを知っている人に助けられ、家まで連れて帰ってくれた。これが、地域で支えあうということか。(認知症になられた認知症専門医 長谷川和夫先生)



<絵本の朗読> 登場人物の声を巧みに変える表現は迫力満点!

サポーター Aさん

実は今、私たちの近所に若年性の認知症の方がおられ、約10年地域の人たちで見守っています。

参加者

最近、うちに知らない人が来て、家が分からないというので、車で送ったことがあった。

絵本紹介①



認知症があっても自然体で接することの大切さと支えあう気持ちを伝えていた

地域の諺(ことわざ)も紹介

参加者の男性は、「昔の諺は年寄が言うて、聞かせてくれた。今はそんなこと言う人いない。懐かしいなあ。」と話してくれました。



諺 『秋北春南』
この季節、この方
向の夕焼けが赤
くなれば翌日は
晴れである

その2 オリジナルの紙芝居「わっせても ええが、ええが」を披露

班長の三井さん



地域の見守りあいやサービスを話し合う場面、また介護予防サポーター活動の紹介もありました。



認知症が進行した方がいても、『認知症の本人が安心して居られる場づくりが大切です』



認知症になる前から、日ごろの人との交流を大切にしよう! サポーター活動もその一つですね。

絵本紹介②



「今は小さい子どもも認知症のことを知っていかなくてはならない時代。もし子どもや孫に伝えるとき、絵本が良いですよ」と紹介し、読み聞かせを行いました。

参加者の感想：認知症を自分のこととして受け止めていきたい

取材日：7月 1日(金) 北原公民館(昭和地区)

7月26日(火) 高齢者コミュニティセンター(牛川地区)

転倒予防班探訪記

長生きのポイント 出前講座で伝える

「健康」と「健口」

「体力維持のためにも足腰の筋力が低下しない取り組みが必要です」。そう述べる班長の英泰洋さん。実際に話を聞き、体を動かすことで、身をもって実感できました。



班長の英さん

「継続は力なり」

今回、伝えた内容

- ①ストレッチ
- ②筋トレ
- ③口の体操
「あいうべ体操」
- ④いきいき体操

参加者の感想

- ・家に帰ってやってみたい
- ・足の筋肉と、口の運動、と色々な運動ができてよかった
- ・スクワットはしんどいので、ちょっとずつやっていきたい
- ・意識しながら運動をやっている
- ・忘れてしまうので、チラシとかあったらいい



参加者の感想：体力低下は年齢のせいだけにせず、体力維持を心がけよう

取材日：7月12日（火）下北公民館（滝宮地区）

お話ボランティア班探訪記

2か月に1回、定例会を開催しているお話ボランティア班ですが、現在の様子はどうなっているのでしょうか。



この日は、班活動の本来の目的を再確認して話し合いを進めていました。

「相手の話を聴く」

お話ボランティアの活動は大きく分けて2つあるそうです。

- ①個別訪問・・・個人宅に訪問してお話をお聴きする
- ②施設訪問・・・施設の入所者さんのもとに訪問してお話をお聴きする

両方ともコロナでほとんど活動ができていないが、個別訪問の再開に向けて話し合いを続けています。現在、6件の問い合わせが入っているそうです。



「高齢の方と接するのが大切な活動」

そう話すのは、班の立ち上げ当初から活動に参加している末澤宗弘さん。初めのころは、個別訪問をした際、勉強不足で相手の話を聴くよりも自分ばかり話をしてしまったことがある。その経験を今も活動に活かしているそうです。



末澤さん

新着ニュース：10月から2件の個別訪問を開始することになりました

取材日：7月20日（水）いきいきセンター

あなたなら、どうしますか？

実際に体験したエピソード

8月の中頃、夜の10時過ぎ、私は知人を送迎するため車を運転していた。そのとき、道を歩く高齢の男性がライトに照らされた。近所の方ではなく気になった。

知人を送り届け、自宅への帰り道、同じ男性が道端に座っているのが見えた。

車を止めて、「夜も遅いですが、大丈夫ですか？」と声をかけた。

すると、「家に帰りよるんやー」と答えが返ってきた。

家を尋ねると、答えてくれた家は現在地から逆向きで、徒歩では1時間はかかる場所。

私は心配になって、もう少し話を続けた。

「どこに行とったんですか？」

「いつもなら懐中電灯を持とんやけど、蛍を見にきたから持とらんのやー」。

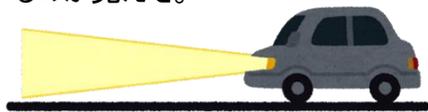
私は、話と季節が合わないことが気になったが、話をしてみると知人の家族であることがわかり、自宅まで送り届けることにした。

自宅では最近、物忘れが気になっていたと心配する家族が待っていた。

結果的には、一安心ではあったのだが・・・

最近、身近なところでもこのような体験談を聞くことが増えてきました。

『声をかける』『声をかけない』『警察に連絡する』という点で、高齢者にやさしい町づくりのために、みなさんならどうしますか？



Withコロナでも、班や地域で元気に活動中！（一部紹介）



転倒予防班



いっぴく班



お話班



マップ班（運営委員会）



サルコペニアチェック

まなびあい講座



いきいきサロン



100歳体操



つくしんぼ



育育広場



元気でやりよる会

編集後記

編集会議



水不足、猛暑の続く中、コロナ感染者増加の毎日。

私たちサポーターの活動はどうなるの？と心配でしたが、無事続けることが出来ました。

ネットワークだよりは、10月発行を目標とし、本日完成できました。編集委員会も

デジタル社会に向けて、新しい取組を考えています。お楽しみに！！

編集委員一同

2ページのクイズの答え：蒲公英「たんぽぽ」、山茶花「さざんか」