



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5年3月31日
発行元：綾川町介護予防
サポーターの会

第44号

支え合いフォーラム (3月18日)



テーマ 人生100年時代の歩き方



そでい たかこ
袖井 孝子 先生
お茶の水女子大学名誉教授

今、高齢者は、少子高齢化、経済不況に伴い、自立が求められる時代になっています。高齢者の「社会参加」と「要介護認定や認知症の発生率」を見ると、社会参加なし1に対して、社会参加ありは0.57と発生率が顕著です。生きがいつくりのため、好奇心を持って新しいことを始める勇気をもっていきましょう。



綾川町の高齢化率は36.1%、要介護認定率は21.3%と年々高まっており、『ひとりぼっちゼロ』を合言葉に活動していきたい。



健康福祉課
土肥富士三 課長

参加者の声 「自分も興味を持って、何かに取り組もうと思った」、「ボランティアに積極的に取り組んでゆきたい」、「アンテナを立て情報を得て、社会参加をしたいと思った」など、講演をポジティブに受け止められていました。

令和4年度まなびあい講座を11名が修了！



前田武俊 町長

2月2日(木)に令和4年度の「まなびあい講座」委嘱状伝達式が行われ、今年度は11名の方が修了されました。グループワークでは「高齢になってもどのような暮らしがしたいか」「元気で自分らしく暮らしていくためにどのような取り組みがあればいいか」を話し合いました。秋山会長からはサポーター活動の紹介がありました。



前田町長より
委嘱状の伝達



グループワークの様子

地域の高齢者や一人暮らしの方へのサポートをお願いします。



秋山トシ子 会長

転倒予防班探訪記

出前講座で伝える!



『参加者の声』
 ・あちこちに効いてる感じ。
 ・これなら家でも一人でできそう。
 ・いきいき体操のCDがほしい。

今回の内容は

- ①ストレッチ
- ②いきいき体操
- ③筋トレ
- ④「ヒートショックについて」



下半身の筋肉は付きにくく落ちやすい



今日習った運動は家に持ち帰って、まずは、3日に一回、朝、昼、晩を一か月続けて下さい。



ヒートショックに注意
「脱衣所と風呂場の温度差が危険。一番風呂より二番、三番風呂に入りましょう」

サロンに来ていた方は若い方が多く、動きもスムーズ。転倒予防班と一緒にフレイル予防!

取材日: 令和5年1月19日(木) 粉所仲和田コミュニティセンター ・ 令和5年2月3日(金) 北原公民館

お話ボランティア班探訪記

新型コロナのため、中止していた個別訪問を10月より再開。1月からは新規の方の訪問も開始。



訪問したのは介護予防サポーターの先輩宅。昔の話をたくさん聞けました。

個別訪問再開!

みんなの協力があって活動ができた。研修旅行はたくさん会話ができて思い出に残っている。

定例会では個別訪問の報告や今後の活動について話し合いを行っています。

案ずるより産むが易し

はじめての訪問で緊張しましたが、先輩のサポーターさんが話をつないでくれたので、会話が途切れませんでした。



終始和やかな雰囲気、この日は「大きな栗の木の下で」を合唱して閉会。

コミュニケーション技術も大事ですが、話を聞きたいという気持ちも大事

取材日: 令和4年12月16日(金) 個別訪問 ・ 令和5年1月18日(水) えがお

資源マップ班 探訪記



主基斎田の紙芝居を作るため資源マップ班のメンバーが記念館へ。眠っていた資料を再開発、大正から令和へ新しい風を吹かせ紙芝居として蘇ります。

紙芝居を作るにあたって、保存会の人からのアドバイスも頂きたい。

他の資料も参考にしよう。何年かかるかわからんが～



どんな紙芝居ができるか、乞うご期待！



すきさいでん 主基斎田とは

天皇即位式典の大嘗祭に供奉する新穀を栽培する田を斎田といい、東日本（悠紀地方）と西日本（主基地方）から選ばれます。大正天皇の即位にあたり、勅定されたのが綾川町山田上にある主基斎田です。

興味のある方は、綾川町主基斎田記念館に足を運んでみてはいかがでしょうか。

○綾川町主基斎田記念館 綾川町山田上（山田公民館隣り）・開館時間：9～17時

問い合わせ先 ☎ 087-878-2211（綾川町役場綾上支所）・休館日：月曜日



綾川町にちなんだ「ことわざ・たとえごと一覧」ができました。是非、班活動で活用してください！

取材日：令和5年1月6日（金）

綾川町主基斎田記念館

いっぴく 広場班 探訪記



12月

お巡りさんから「今 高齢者が気をつけること」をテーマに講話がありました。



県内では還付金等の特殊詐欺が発生、町内でも「オレオレ詐欺」の電話がかかっている、誰かに相談することが大事。



高齢者に多い事故

- Ⓣ 年寄り
- ⓐ 交差点
- Ⓨ 夜間・薄暮時

歩行者の事故

- ①自宅から1km以内
- ②反射材を装着していない

1月・2月

作品作りは「お雛様」、材料は卵の殻やトイレットペーパーの芯など、捨てるものを活用しました。顔を書くのが難しい～(^_~)



むずかしいところはスタッフがお手伝いするので安心！素敵な作品ができました！

取材日：令和4年12月9日（金）・ 令和5年1月13日（金）

いきいきセンター

お話聞かせてもらえませんか!?



- 齊藤 一友 (さいとう かずとも) さん
- ・ 91歳 (陶地区)
- ・ 毎日5時起床、仏壇へ読経20分
- ・ ウォーキング 30~35分 (雨の日も!)
- ・ 朝食は自分で作る
- ・ 家庭菜園で秋ナス、キュウリなどを作っている

長年ボランティア活動に携わってこられた先輩に会いに行きました

介護予防サポーターの活動をしようと思ったきっかけは?

⇒70歳で仕事を辞めた後、何かできることはないかと、ボランティア活動を始めた。平成18年に介護予防サポーターがスタートしたので参加した。

どのような活動をしてきましたか?

⇒転倒予防班に長年参加したほか、脳の元気教室のサポーターもした。今は利用者として参加し続けている。地域のカラオケクラブは、20年以上前から続けていて、コロナの前は文化祭で発表していた(十八番 演歌「道ひとすじ/福田こうへい」)。社交ダンスもしていた。最近ではサポーターのOBとして、お話ボランティアの個別訪問を受け入れ、新しいサポーターの方との会話や交流を楽しんでいる。

元気・長生きの秘訣は?

⇒毎日続けること、体を使うこと、例えばウォーキング。車があっても陶公民館まで歩いてた。晩酌は日本酒一合、それ以上は飲まない。

現役で活動している後輩達へ、アドバイスを!

⇒自分が決めたことを長続きさせること。ぜひこれをやってほしい!

ありがとうございました、いつまでもお元気で!

取材日: 令和4年9月6日(火) えがお



いきいきセンター 冬のイベント!

(12月9日)

いっぷく広場班



かわいいうさぎが完成

参加費 100円



いきいきセンターにて冬のイベントが開催されました。会場では介護予防サポーターの活動を紹介する動画が流れ、いっぷく広場で今までに作った作品を展示しました。体験コーナーでは、軍手で今年の干支の「うさぎ」作りができました。材料に工夫をして、作りやすくしていたので、子供からお年寄まで楽しく参加できました。

編集後記

人生100年時代の到来により、高齢者の自立が求められています。心身の健康、生きがいのため、社会参加促進に役立つ広報紙づくりの重要性をあらためて感じております。皆様のご参加をお待ちしております。

編集委員一同



QRコードから前号の「わくわくネットワークだより」が見れます

