



# 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6年3月15日  
発行元：綾川町介護予防  
サポーターの会

第46号

## 令和5年度まなびあい講座を16名が修了

(2月15日)



令和5年度の「まなびあい講座」委嘱状伝達式が行われ、今年度は16名の方が修了されました。グループワークでは「綾川町がどんな町になったらいいか」という課題で話し合いました。秋山会長の挨拶の後、各班長から5つのサポーター班活動の紹介がありました。新しくサポーターになられたみなさんと一緒に活動していきたいと思いました。



前田町長より  
委嘱状を伝達



グループワークの様子



まなびあい講座を終了のみなさん

## 認知症サポーターステップアップ講座を開催

(1月19日)

### 講座の内容

- ① 認知症の基礎知識
- ② 認知症の人の気持ちを理解する
- ③ 社会参加・対人交流・認知トレーニング



香川県立保健医療大学 土岐先生



会場の様子

運営委員および、まなびあい講座修了後5年以内の方を対象に行われました。土岐先生から、外出・会話・社会的活動への参加と認知症や健康との関連を学びました。次に、香川県作業療法士会の樋本先生より、脳トレ等の実技指導がありました。



# いっぴく 広場班 探訪記

いっぺん  
来てんまい!



12月はみんなで『アズイック』をして体を動かしてリフレッシュ。1月はクラフトバンドで亀の飾り物を作りました。  
ここに来ればみんな元気になります。毎月第2、第3金曜日に実施しています。



12月8日の様子



1月12日の様子



完成した作品

亀の足をつける位置によって、バランスをとるのが難しかった。見本通りに作れんわ〜。

育育広場で制作された『アズイック』は「えがお」で貸出をしています。『アズイック』の詳細はわくわくネットワーク45号をチェック!

「アズイック」は、勝っても負けても楽しかったです。皆さんも一度試してみてください!

取材日：令和5年12月8日（金）・令和6年1月12日（金）いきいきセンター

# 資源マップ 班 探訪記

役立つ情報をお届けします!



出前講座では、三作の紙芝居を順次上演し講話や認知症家族を描いた本の朗読もしています。講話では、認知症の人を世間から閉ざさないようにすること。怒るのではなく優しく接すること。また、気になることがあれば、早い時期に専門家に相談して、知識や制度を利用をすることが大切だと話しました。ことわざ集も披露しています。



堤サロン

## 参加者の声

「優しくすると言うことは、なかなか難しいことだな。」



仲和田サロン

紙芝居でわかりやすく伝えています。皆さん真剣にお話を聞いています。

ご近所や友人など、周囲の人との関りを大事にしましょう。

認知症は家族だけで抱えるのではなく、介護や医療の専門機関に気軽に相談しましょう!

取材日：令和5年12月7日（木）堤公民館・令和6年1月18日（木）仲和田コミュニティセンター



# お話ボランティア班探訪記

ききじょうず勉強会  
開催!



新型コロナの影響で中止していた「ききじょうず勉強会」を3年ぶりに開催しました。「NPO法人グリーンワークかがわ」から2名の講師を招き「暮らしの中のグリーンワーク」をテーマに、講演とグループワークを行いました。

※「グリーンワーク」とは、喪失に伴う悲哀の中で自分にあったやり方で、再生の道を歩んでいく心の過程。



喪失とは、ネガティブなイメージがありますが、喪失から生まれた気づきもあります。

## 訪問活動



個別訪問やもみじ温泉への訪問も継続しています。皆さんたくさんお話してくれます。



## 「セルフケア」を考えよう

自分自身を大切にすること



自分に与えているケアの質が  
他者との間に生まれるケアにつながり  
相手の話を大切に聴くことができる



自分を大事にできる人は、人にやさしくすることができると改めて感じました。

取材日：令和5年12月4日（月）もみじ温泉・12月19日（火）齊藤さん宅・令和6年1月17日（水）えがお

# 転倒予防班探訪記

地域のサロンへ  
伺います!



音楽に合わせてリハビリ体操やストレッチ、筋トレなどを行いました。富川サロンには看護科の学生も参加し、一緒に輪になって取り組みました。また、大腿骨を骨折した経験から、手すりの必要性や段差についてのお話もありました。



富川サロン

## 参加者の声

「ズボンを履く時、転びそうになっていたが、すんなり履けるようになった。」



新名サロン

参加者は70～90歳代の方。イスに座ってできる運動はみなさんに好評でした!

## 看護学生の感想

「音楽を聴きながら声を出して運動するのが良かった。こんな場所があっていいですね。」



食事ボランティア



おいしそうな食事

サロンに集まり、みんなでおしゃべり。体を動かした後はおいしい食事が待っています!

取材日：令和5年12月20日（水）富川公民館・令和6年2月9日（金）新名集会所



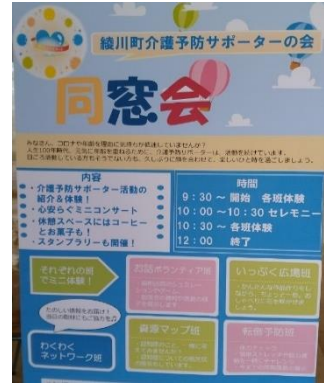
# 介護予防サポーターの会 同窓会イベントを開催！ (12月3日)

えがおにて、これまでのまなびあい講座受講者を対象にしたイベントを開催しました。初めての試みでしたが、各班のブースでは趣向を凝らした展示や催し物が行われました。懐かしい顔も見られ「久しぶりに会えてうれしい」と、昔話に花を咲かせていました。



秋山トシ子 会長

古く懐かしい写真を見て、月日が経つのは早いと感じました。昔は大勢の方が参加されていたことを思い出します。皆さん楽しんでください！



転倒予防班

ストレッチや体操の実演と体力チェック。パネルを使って活動内容を解説。



サロンでは、参加者の年齢や顔ぶれによって内容を変えています。



いっぴく広場班

体験コーナーでは、おしゃべりしながら作品作り。今まで作った作品を多数展示。



資源マップ班

認知症についての紙芝居の実演。NHKライブラリーの映像を放映。書籍及び作成したことわざ集を展示。



お話ボランティア班

個別訪問のシミュレーションや手遊びなどのゲーム実施。勉強会の資料や活動の記録写真を展示。



一緒に活動していた仲間と久しぶりに会えてうれしかった。





わくわくネットワーク班

過去の「わくわくネットワークだより」を展示。会場の受付も担当しました。



何年か前に自分が作成したものがあって懐かしい。



スタンプラリーを開催



コーヒーとお菓子を販売



ハーモニカデュオ『ピッコロ』

ミニコンサートでは、演奏に合わせて口ずさむ人も。澄み切った音色にしばし陶醉。

イベント参加者を対象にアンケートを実施しました。51人の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。今後の活動に活かしたいと思います。

## <アンケート結果>

### Q. 性別について

A. 男 9人・女 42人

### Q. お住まいの地区

A. 昭和 8人・陶 11人  
滝宮 21人・羽床 1人  
山田 2人・羽床上 1人・粉所 3人・西分 1人・町外 1人

### Q. サポーター活動

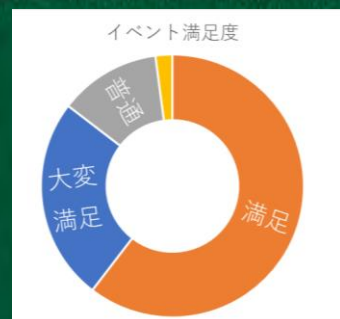
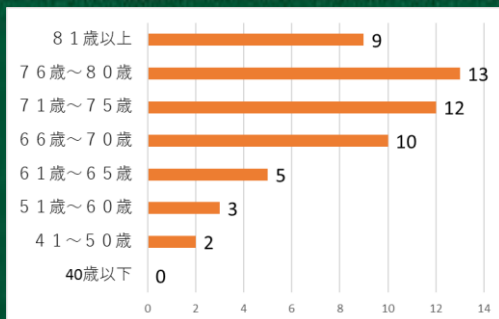
A. 現役 33人・以前していた 6人・したことない 12人

### Q. イベント内容について

A. 「活動を実体験できる企画が良かった」  
「サポーターでお世話になった先輩に会えた」  
「他の班の活動が知れてよかった」  
「歴史を感じる事ができてよかった」  
「参加人数が少ない」  
「活動人数を増やそうと思う趣旨の伝え方を再考しては」

### Q. 活動への意見・要望

A. 「次の機会があればまた参加します」  
「多数の方の参加を望む」「サポーターが高齢化している」  
「みんなが元気になれる活動ができるとよいですね」  
「まなびあい講座受講中の方も案内しては」  
「みなさんの活動に感動しました」



令和5年12月3日(日)







いきいきセンターでは、毎年12月に心の健康づくり事業として、冬のイベントを開催しています。毎回いろいろな団体が参加して、大変にぎわっています。

いっぴく広場班も参加して、今までに作った作品を展示。体験コーナーでは、牛乳パックのペン立て・紙コップのミニバスケット・今年の干支である竜の壁掛け作り、が行われました。参加者は、親子や友人同士で材料を吟味しながら楽しく制作していました。



いっぴく班の体験コーナー



男のカレーコーナー



さぬきうどんとぜんざい



これまでの作品



クリスマスコンサート



おくすり相談コーナー



きまいちゃん

## 取材班のひとりごと

### 「最近、こころ♥がほっとしたお話」

私は、スーパーマーケットで働いています。お客さんと接する時間の中で、たくさんの高齢者の皆さんに教えられ、励まされています。

揚げたてコロッケ売り場でお年寄り(男性)がマゴマゴしているので声を掛けると「婆さんに死なれて買い物は、ウロウロするなあ～」と困った様子ではあるが、ニコニコ☺と良いお顔です。

トングと袋のある場所を教えてあげると

「ここには自分で運転して来た🚗」

「一人暮らしは大変だ一🏠」と話してくれました。

★私の感想♥□

「でもでも...大丈夫👌。愛嬌♥たっぷり90歳です☺」



## 編集後記

令和5年度下半期は盛りだくさんのイベントがありました。サポーター活動もますます盛んになり、取材班も楽しみながら活動しています。(黄色い腕章が目印です。)皆様の取り組みを、わかりやすく紙面に載せていきますので、みんなで活動頑張りましょう！今後ともよろしく願いいたします。 編集委員一同

わくわくネットワーク編集委員

編集長:松内広平

綾野敦子、大原一純、四宮玲子、新見輝江

陶里子、福井常雄



QRコードから43～45号の「わくわくネットワークだより」が見られます。デジタル対応にも取り組みます！

