

おくわく ネットワーク だよい

介護予防サポーター機関紙

発行:令和6年10月18日

発行元: 綾川町介護予防

サポーターの会

第47号



しり、ふべく広場班探訪記



○フラダンス

8名のフラダンスチームの全7曲を熱演。花の首飾り(レイ)を全員に配り、楽しい雰囲気に。座ったままでもできるミニフラダンスレッスンもありました。



なかなか狙い通りにいかず、笑いの渦に。



○壁掛け作品作り

作品は1時間で完成し、皆でお互いに見せ合って褒めあいました。

100円ショップの違うお花を入れても楽しいね。これからも楽しめる。

これ楽しいわ〜こんなん大好き。 (ご自分でリメイクしたワンピースがとても お似合いでした)





取材日: 令和6年7月12日(金)/8月9日(金)いきいきセンター・7月19日(金)えがお7月19日(金)仲代集会所・9月11日(水)滝宮公民館

基在到予防型 探訪記



出前講座で地域のサロンに訪問。エアーもぐもぐ体操 (水のない時も空気を含んでブクブク)、アイウベ体操、 早口言葉など。サポーターさんも「密かに家で練習した」と のこと。

6~7年来よる。今年満90歳になる。 (答えてくれた女性はお肌がツルッ ツルッでした)



熱中症対策についての講話、ペット ボトルを手に、飲み方を指導。 具合が悪い方への対処方では、

- (で)「服を脱がして・・・・」
- ②「どこまで脱がすんな?」
- 愛「緊急時はそんなこと言うとれん」 と笑いをまじえながら、適切な対処 法をイラストで説明。



川田今滝サロ

P2 _{取材日}: 令和6年6月24日(月) 三和集会所・8月7日(水) 羽床上西集会所・8月21日(水) 新町公民館

お話ポランティア無探訪記



新型コロナの影響で訪問を中止していた、グループホーム「さくら」と「プラム」に、約4年ぶりに訪問。まだまだ感染症対策は必要なので、入所者と直接お話をすることは難しいですが、手遊びや歌・紙芝居を披露しました。

久しぶりの交流にみなさん笑顔になり、施設の方から「盛り上げ方が上手で参考にしたい。」 とお褒めの言葉をいただきました。





もみじ温泉や個別の訪問も継続して行っています。定例会では訪問時の様子の報告と、レクリエーションの練習をしています。

「ききじょうず勉強会」では、講師の先生を招いて「レクリエーションの進め方」について学びました。 今後も「訪問時のマナーについて」 等の勉強会を予定しています。



取材日: 令和6年7月1日(月) もみじ温泉・7月18日(木) さくら・8月27日(火) プラム

資源マップ。班探訪言己



認知症の方との関わり方 三原則

- 1. 驚かせない
- 2.急がせない
- 3.自尊心を傷つけない

認知症や徘徊についての紙芝居の後は、 色々な実話を元にしたお話しをしました。 参加した取材班も大変勉強になりました。 またおやつには、月見団子と御抹茶を 美味しく頂きました。ご馳走様でした。



主基斎田を題材にした、紙芝居の制作も順調!お楽しみに!

高知県は熱いぜより

令和6年3月12日(火)、介護予防サポーターの会の一日研修を行いました。この研修は、先進的な取り組みを見学して、 今後の活動に生かすことを目的としています。

今回は サポーターと地域包括支援センターの職員、合わせて25名が参加して、高知県に行ってきました。高知県は「いきいき百歳体操」発祥の地として有名で活動も盛んです。 研修は高知市の保健福祉センターで行われました。





綾川町の活動報告の後に、 高知市の活動報告がありま した。

「90歳でも筋肉は付くと思いますか?」との問いの後に、足取りがおぼつかないお年寄りが、しっかりと歩けるようになった映像が流れ、会場内は驚きと感動の声が上がりました。

高知では活動がきっかけで、住民同士のつながりが生まれ、みんなで助け合いができる地域が作られています。 高知の方の熱い思いが伝わってきました。

高知の皆さんありがとうございました!

カツオのたたきもおいしかったです



住民が主体となって開催される、大交流大会は今年で19回目。高知市と高知県が共催で、毎年にぎわいを見せているそうです。

<u>介護予防サポーター総会・ステップアップ講座</u> 綾上農村環境改善センター



令和6年5月10日(金)、総会が開催され、 たくさんの方が参加しました。

ステップアップ講座では、陶病院大原院長より「いきいきと生きて逝くために」をテーマに講演がありました。お風呂の中で亡くなる方が交通事故より多いのにびっくりしました。

皆さんは、自分なら「ポックリ」と「じっくり」 どちらがいいですか?

令和6年度 まなびあい講座 開講



介護予防サポーター養成講座の「まなびあ い講座」が、令和6年7月11日よりスタートし ました。 来年2月まで全8回の講座に、今年 は17名の参加申し込みがありました。

「少しでも家族や周りの人の役に立ちたい」 という熱い思いが伝わりました。







講座のテーマ

- 7月 みんなで支える介護保険制度
- 8月 ①高齢者の食事と栄養 ②健口生活
- 9月 楽しく・正しく体を動かしてフレイル予防
- 10月 高齢者疑似体験・車イス体験
- 11月 高齢者のからだとこころ~認知症も含めて
- 12月 介護予防の現場見学
 - 1月 会話の魅力を再発見!コミュニケーション講座
 - 2月 介護予防のまちづくりのために

取材班の

医 明 己 医

~帆立瓦のあるレトロ街道~

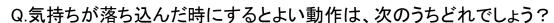
私はこの町に来て4年目になる。この町には立派な瓦屋 根の家が多い。 豊かな農村地帯として栄え続けてきたこ とに目を見張られる。棟瓦の一種である帆立瓦も、用水を 発達させた先祖たちの富の象徴かもしれない。



羽床駅から続く旧道山田道には多くの帆立瓦をのせた旧家が建ち並んでいる。 今もなおその家で人々が暮らし続けている事が誇らしい。また、イオン綾川辺りか らこんぴら街道を歩くと、やはり立派な帆立瓦をのせた家が目立つ。

吉野川沿いにはこの帆立瓦は多くみられるが、全国的には珍しく、この町の誇り として大切に受け継いでもらいたい。

フレイル予防!こころとからだのクイズ



①拍手 ②腕組み ③バンザイ

(答えは最終ページにあります。)

サポーターの横顔

※このコーナーは各班で活躍する サポーターの思いをお届けします。 質問① 氏名·居住地区

質問② サポーター経験年数

質問③ 活動で思い出に残っていること・うれしかったこと

質問④ 最近ハマっているもの・趣味

質問⑤ これからの夢

<u>☆いっぷく広場班</u>



- ①宮田 八栄子 (みやた やえこ) 山田上 地区
- ②7年目(平成30年~)
- ③準備した小物作りを参加者が作って喜んでもらえた時。2回目に行っ

た所で「前回も良かった」と言ってもらえた時。

- ④フラダンス。クラフトバンドのバッグや小物作り。
- ⑤いきいきセンター・えがおに来られる人が減って いるが、出張いっぷくで少人数のところも楽しい 、ので行きたい。

☆転倒予防班



- ①折目 賢次 (おりめ けんじ) - <mark>枌所 地区</mark>
- ②10年目(平成27年~)
- ③出前で、93歳の女性が体操を頑 張っている姿に、この意気込みは

何故と尋ねると「人の世話になりたくないから」とのこと、この人の努力に見習うべきと感動した。

- ④旅行。パソコンと地図。
- ⑤旅行と過疎での活性化活動。

☆資源マップ班



- ① 福間 千春(ふくま ちはる) 昭和 地区
- ②16年目(平成20年~)
- ③初めての運営委員会で「そこの若いの、わくわく編集委員になって!」

と言われ、渋々若い(?)3人が編集委員になり、 ネタに困り、バスで柏原まで往復してみたこと。

- ④健康のために太極拳、ハングル講座受講。孫の ためにリカちゃん人形の服作り。京都ぶらり旅。
- ⑤模索中。どこか旅行に行きたい。

☆お話ボランティア班



- ①松井 敬子 (まつい けいこ) 山田下 地区
- ②12年目(平成25年~)
 - ③うれしかったことは、施設を訪問し 反応も良く、笑顔で終えられた時。
- ④老人会やサロン等を訪問して、歌や演奏をお届けする活動をこれからも続けていけるように・・・。 趣味は花作り(花をつけた時が最高)、絵手紙。
- ⑤元気で過ごせてサポータとして活動を続けたい。 家族の一員として自分の力を発揮したい。 /

☆わくわくネットワーク編集班



- ①松内 広平 (まつうち こうへい)滝宮 地区
- ②5年目(令和2年~)
- ③令和5年に実施した同窓会イベント を、皆さんと一緒に企画・運営でき たこと。
- ④歌を歌うこと。心に響く歌声をステージで出せるようになりたい~♪
- ⑤子供たちが大きくなっても「この町で住みたい」 と思える町を、皆さんと一緒に作っていきたい!

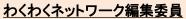
職員紹介

☆健康福祉課



- ①土肥 富士三 (どひ としみ) 昭和 地区
- ②健康福祉課課長 3年目(令和4年~)
- ③サポーターの皆さんが、いきいきと活動されていて素敵です。
- ④サイクルスポーツ。休日は長距離を走り、県内 の景色を楽しんでいる。
- ⑤世界1周旅行。

编集摄記



編集長:松内広平

綾野敦子、大野直樹、久保典子、新見輝江、陶里子



QRコードから43~最新号の 「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!

