



# 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10月18日  
発行元：綾川町介護予防  
サポーターの会

第47号



「キレイに  
できたでしょう😊」  
お花の壁掛け作り🌸

9/11いっぷく班  
(滝宮公民館)



◎今号の主な内容

- P2-3 班活動探訪記
- P4 高知県1日研修  
総会・ステップアップ講座
- P5 まなびあい講座  
取材班のひとりごと・クイズ
- P6 サポーターの横顔

# いっしょく 広場班探訪記



8月9日  
いきいきセンター

## ○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。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。



7月12日  
ディスコンの様子

なかなか狙い通りにいかず、笑いの渦に。



仲代サロン

## ○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す)



おいしそうなカレー



川東中央サロン

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

# 転倒予防班探訪記



三和サロン

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ツルツルツルでした)



川田今滝サロン



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、  
😊「服を脱がして……」  
😊「どこまで脱がすんな？」  
😊「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。



川東南サロン

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

# お話ボランティア班探訪記



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

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。



ききじょうず勉強会

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

# 資源マップ班探訪記



中筋サロン



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。



粉所・新名サロン

## 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

主基齋田を題材にした、紙芝居の制作も順調！お楽しみに！

取材日：令和6年9月13日（金）中筋公民館・9月27日（金）新名集会所

# 高知県は熱いぜよ！

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。



高知県へ  
研修視察！



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、毎年ぎわいを見せているそうです。

## 介護予防サポーター総会・ステップアップ講座

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。



7月の様子



8月の様子



9月の様子

## 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ろどころ～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

# ひとりごと

ほたてがわら  
～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



Q.気持ちが落ち込んだ時にするとよい動作は、次のうちどれでしょう？

- 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

## ☆いっぴく広場班



- 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くれた時。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・えがおに來られる人が減っているが、出張いっぴ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) 粉所 地区
- 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「その若い、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・・・
- ⑤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ー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行きたい!

## 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。

## 編集後記

各サポーターによる「誰かの役に立ちたい」「喜んでもらいたい」の思いで、酷暑の中での活動ありがとうございました。私達も工夫を重ね、元気になる誌面になっていたら嬉しいです😊

編集委員一同



編集会議の様子

### 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!

