



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7年3月21日
発行元：綾川町介護予防
サポーターの会

第48号



「健康で仲良く」

12/18 転倒予防班
(富川公民館)

◎主な内容

- P2-3 班活動探訪記
- P4 いきいきセンター冬のイベント
地域支え合いフォーラム2025
- P5 まなびあい講座委嘱状伝達式
取材班のひとりごと・クイズ
- P6 サポーターの横顔

転倒予防班 探訪記



富川サロン

出前講座

足の指を開いたり閉じたり、アキレス腱を伸ばすストレッチをした後、スクワットなどの筋トレを行いました。椅子に座ってする運動や棒を使った体操を行い、最後はいきいき体操で終了。ここに来ることが畑仕事につながります。



定例会



ベジスコアの測定

管理栄養士を講師に招いて、体組成計とベジスコアを測定。年齢と体重で、あっという間に体脂肪や体内年齢などがわかります。

次に直近の野菜摂取量を数値で判定。一回に食べる量は、自分の手を使って計れます。

自分の食事を知ることが大切です。



取材日：令和6年12月18日（水）富川公民館・令和7年2月5日（水）いきいきセンター

資源マップ班 探訪記



精華サロン

出前講座

認知症についての紙芝居や絵本「認知症の人が見ている世界」の朗読を行っています。参加した皆さんもとても関心がある様子でした。悪徳訪問販売（着物や屋根の修理等）の事例の紹介や、人生会議「エンディングノート」についてのお話もあり、役に立つ情報満載でした。

ゆっくり、じっくり。
来年中には出来上がるかな。



定例会

主基斎田を題材にした、紙芝居の制作も順調に進んでいます。資料を集めるのも大変ですが、図書館や新聞、県や皇室関係の展示など、いろいろと駆け回って集めています。





いっぴく 広場班探訪記



いきいきセンター

折り紙でユリの花作り

途中までは鶴と同じ折り方でした。手にのりがついたり、なかなか難しい様子でしたが、最後にはきれいに出来上がり、喜んでいました。寒い冬の日でしたが、おしゃべりしながら楽しく参加していました。



出前講座



博進・ウサギの会
サロン

こちらのサロンは、約一年前に少人数でスタートしましたが、今はLINEグループの輪が広がり、総勢18名になった、とリーダーさん。

作品作りは、班の4人が丁寧にアドバイス。割り箸のボンド付け、小さいリボン結びに悪戦苦闘しながらも完成。「うわあ、可愛い」「ええな。どこに飾ろうか」との声。

作品作りの後はコーヒータイム。この時間も楽しみに来ているそう。外は雪が舞う天気でしたが、寒さを吹き飛ばす熱気でいっぱいでした。

取材日：令和7年1月10日（金）いきいきセンター・2月4日（火）大原団子出公民館



お話ボランティア班探訪記



施設訪問



もみじ温泉

日々の暮らしや昔の苦労話、元気の秘訣など、話題は尽きることがありません。

皆さんお若く見え、実年齢を聞いてびっくり。笑顔いっぱい、イキイキとした姿に、私たちが元気をもらいました。

定例会

講師を招いて「訪問時のマナー」について学びました。

表情や身だしなみのチェック等を教わり、「玄関のチャイムはゆっくり1回、30秒程待つ」等、普段の生活でも活かせるお話しでした。



ききじょうず勉強会



新型コロナの影響で中止していた、小規模多機能型居宅介護綾川への訪問を再開しました。



訪問時のマナー

取材日：令和6年12月18日（水）えがお・令和7年2月3日（月）もみじ温泉

いきいきセンター冬のイベント (令和6年12月8日)

いきいきセンターで冬のイベントが開催されました。いろいろな団体が参加して、毎年大賑わいです。

いっぷく広場班のコーナーでは作品作りが体験できました。ステージイベントでは「認知症の人と見ている世界」の朗読劇を行いました。健康寿命をのばし、認知症になっても住み慣れた地域で長く暮らせるように思いを込めて演じました。



サポーター有志による朗読劇



いっぷく広場班体験コーナー



地域支え合いフォーラム2025 (令和7年1月25日)

昨年3月にサポーターの1日研修で訪問した高知県から、「いきいき百歳体操」の生みの親である、高知市保健所元所長の堀川先生と高知市の皆さんが来訪。

「よさこいの町で100歳体操を起点とした地域の交流づくり」と題した講演や体操会場の紹介等の後、高知市の皆さんも交えてテーブルトークでは、話が盛り上がりエネルギーをもらえました。

昼食は、綾川町さぬきうどん研究会によるしっぽくうどんを振る舞い、「おいしかった。作り方教えて。」と好評をいただきました。これからも交流を続けていきましょう。



堀川先生



令和6年度まなびあい講座を14名が修了

(令和7年2月10日)



令和6年7月から開始した全8回の講座も今回で修了し、前田町長より委嘱状が伝達されました。

現在家族の介護をされている方や自分の今後のために参加した方など理由は様々ですが、皆さん熱い思いをお持ちでした。

新たにサポーターになった皆さんと、一緒に活動できることを楽しみにしています。

取材班の

ひとりごと

～55年ぶりの友～

付き合いは年賀状だけの友から「今年は古希なので一度会っておかない？」と書いてあった。(あ、年齢がばれてしまいます・・・汗)

後日もらった電話の向こうは、セーラー服で未来を語りあった懐かしい友の声そのものだった。彼女から何十年分の距離が一瞬で縮まるほどの言葉が溢れた。他の同級生2人にも声をかけ4人で会うことになった。“あまりにも変貌”し過ぎてすれ違っはと、前日「昭和45年〇〇中学校卒業の皆さん」と書いたミニプラカードを作り、待ち合わせ場所へ行った。

それらしい女性が車から降りて来たので、おそろおそろ手を振ると、「あ～！」と気がついて無事に再会出来た。プラカードもちょっぴりウケた。「こりゃすれ違っても分からんわ」などと言いながらも話題は尽きることなく、私ともう一人は既に親たちを見送り、他の二人は90代の姑と実母が健在なこと。在宅生活で起こる日々の出来ごとを語った。

立ち位置の違いはあるけれど、息子と嫁や孫のこと、母親の骨折はかなり大変だったこと。自分たちのこれからはなどなど……

55年ぶりの時間は夕暮れとともに過ぎてゆき「あっ、5時過ぎとるわ」「晩ご飯は?」「もう、てきとー」。タイムカプセルを開けたような心地に浸りながら、再会を誓って帰路についた。



フレイル予防！こころとからだのクイズ



Q.フレイル予防の三つの柱、「運動」「栄養」、あと一つは次のうちどれでしょう？

- ①睡眠 ②社会参加 ③運氣

(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

☆いっぱい広場班



- ①井脇 由利子 (いわき ゆりこ)
昭和地区
②11年目(平成27年～)
③利用者さん、サポーターさんとのおしゃべり。活動に参加して、皆さんの笑顔を取りたいです。励みになります。
④バラ作り、バラと風呂ツアー。バラで癒され、風呂でリフレッシュ、サポーターを頑張れます。
⑤「綾川町は老人に優しい町ですね」と他の町の人から言われます。楽しく活動していきたい。

☆転倒予防班



- ①田口 高子 (たぐち たかこ)
粉所地区
②7年目(平成29年～)
③出前講座に行った時、一緒に運動した後、利用者の方から「楽しかった」と言われたこと。
④読書(乱読です)。保護をしている犬猫との生活。
⑤現在の体力をこれ以上落ちないように日々努力したい。多くの捨て犬・猫を保護しているが、捨て犬・猫が無くなれば良いと思います。

☆資源マップ班



- ①永田 みのり (ながたみのり)
陶地区
②3年目(令和4年～)
③現在進行中の「主基斎田」についての紙芝居を作成するために、町の資料や古い新聞記事を見ながら、1年以上かけて作成していること。
④日本の歴史(戦国、幕末)、綾川町の歴史
⑤一日一日を充実している日にしたい。

☆お話ボランティア班



- ①末澤 宗弘 (すえざわ むねひろ)
陶地区
②14年目(平成23年～)
③個別訪問で、100歳以上の方に訪問した際によく宿題をもらった。
答えを持って行くと起き上がって熱心に聞いて頂いたこと、その時の笑顔が忘れられません。
④ゴルフ(50年以上)、健康寿命を延ばしたい。
⑤サポーター活動に参加し、自立した生活を長く続けられたいと思っています。

☆わくわくネットワーク編集班



- ①新見 輝江 (しんみ てるえ)
滝宮地区
②2年目(令和5年～)
③昨年、高知の研修に参加したこと。高知の皆様の熱心さに圧倒され、私も頑張ろうという気持ちになりました。
④お着物クラブ、友人と手持ちの着物を着て楽しんでます。
⑤夫と老々生活を楽しむ、地域のことを知ること。

職員紹介



- ①高橋 一樹 (たかはし かずき)
②綾川町地域包括支援センター
7年目(平成30年～)
③地域支え合いフォーラムで披露した寸劇。参加者の皆さんに伝わるように稽古しました。
④純喫茶巡り。雰囲気のあるお店があれば県外でも行きます。
⑤いける限り旅に出たいです。

編集後記

今回も取材をして一番感じたことは、各地区のサロンや施設訪問、そして定例会、どの会場も班員一人ひとりの熱量が半端ないことに改めて気付かされました！今年度、サポーター養成講座を修了された皆さん。全員集合ですよー！



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！

