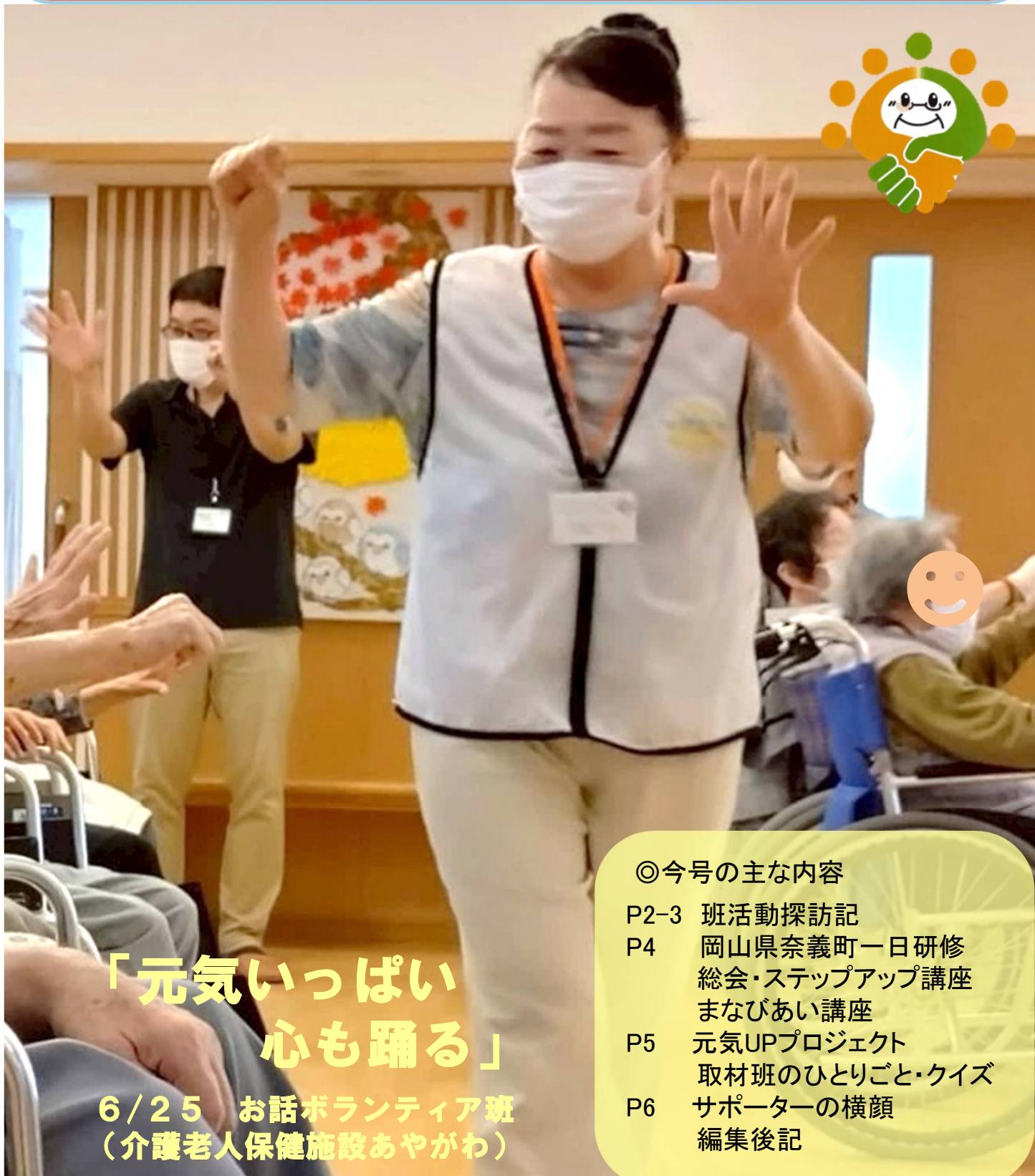




わくわく ネットワーク だより

介護予防センター機関紙
発行：令和7年10月17日
発行元：綾川町介護予防
センターの会

第49号



◎今号の主な内容

- P2-3 班活動探訪記
- P4 岡山県奈義町一日研修
総会・ステップアップ講座
まなびあい講座
- P5 元気UPプロジェクト
取材班のひとりごと・クイズ
- P6 サポーターの横顔
編集後記

資源マップ班

探訪記

蝶々も話を聞きにきました。



紙芝居「わっせてもえーがえーが(パートⅢ)」は教員だったご主人が認知症になったお話。認知症の方へのかかわり方の心得「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない」ことなどを伝えています。



声かけのポイントは、後ろからではなく、前からゆっくりと。



絵本「だいじょうぶだよ ぼくのおばあちゃん」は認知症になったおばあちゃんと一緒に住むことになった家族のお話。不安そうなおばあちゃんが、「ぼく」の声掛けで安心して笑顔に。皆さんじっくりと耳を傾けていました。



取材日：令和7年6月4日（水）羽床上西集会所・7月25日（金）新名集会所

お話しボランティア班探訪記

かわいいトンボができました。



新型コロナの影響で中止していた、老人保健施設あやがわに5年ぶりに訪問。手遊びや歌、紙芝居を披露しました。

久しぶりの交流に皆さん笑顔。入所者の方から「また来てね～」との声に「また来ま～す」と返事。



この日はイスに座ったままできる体操と作品作り。参加者の方とお話をしながら一緒にコーヒーフィルターに色付けをしてトンボの羽を作りました。



特別養護老人ホーム楽々苑への訪問も再開。

最初は見ているだけだった入所者の皆さんも、手遊びが

始まると手を動かすように。紙芝居「白雪姫」は絵が大きいので見やすく、皆さん見入ってくれました。最後はキーボードの演奏に合わせて童謡を3曲、ノリも良く楽しく歌いました。

取材日：令和7年6月25日（水）介護老人保健施設あやがわ・7月30日（水）特別養護老人ホーム楽々苑・8月12日（火）小規模多機能型居宅介護綾川

転倒予防班探訪記

覚えて帰って家で
も続けましょう。



萱原下サロン



出前講座では、ストレッチと筋トレ、
お口の体操等を指導。

普段、体を動かす機会が少ない
方も多く「ちょっと体を動かしたら、
すぐイスに座りたくなる」とのこと。

スクワット
と片足立ち
バランスを
毎日しま
しょう。



定例会の様子

8月の定例会では、作業療法士の中村
さんから指導を受けながら体操をしま
した。イスに座ったままできる体操もあり、
足腰が弱っている人も簡単にできます。

正しい方法で体操することも大事、毎
日行なうことで健康寿命を延ばすことを学
びました。

取材日：令和7年6月10日（火）下北公民館・8月6日（水）いきいきセンター

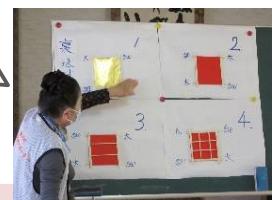
いきいき広場班探訪記

作り方は
こちらに
なります。



北原サロン

出前講座で壁掛け作り。ボ
ンドをつける量や飾りの向
きを確認しながら作り、手先
を使い頭も使います。



家でおったら暑い
けん、ここに来て
みんなと話をする
のがええわ～。



いきいきセンター

「楽しい楽しい音楽の会で～す。」という掛け声で
始まり、キーボードの伴奏で童謡や歌謡曲を歌いま
した。ソロ・ソロの巧みな話術にのせられて、みな
さん大きな声がでています。日頃のストレス発散に
なっているかも？歌の後は脳トレゲーム。「ワン、
ニャー」と言いながら頭の体操。

最後はお茶やケーキを楽しみながらおしゃべり。
ニコニコ顔の皆さんでした。

取材日：令和7年6月13日（金）いきいきセンター・7月4日（金）北原公民館

岡山県奈義町へ 一日研修

(令和7年3月11日)



意見交換の様子



現代美術館の前で記念写真

今回の研修先は、高い出生率を維持して「奇跡のまち」と呼ばれ、豊かな自然と現代美術が共存している岡山県奈義町。メンバーが男性ばかり(94歳の方も!)の「ちょいワルじいさん」たちと意見交換。「楽しいことを続ける。まずはやってみること。」という言葉に刺激をもらいました。アートとおいしい食事を堪能し、充実した一日でした。

令和7年度総会・ステップアップ講座

(令和7年5月14日)



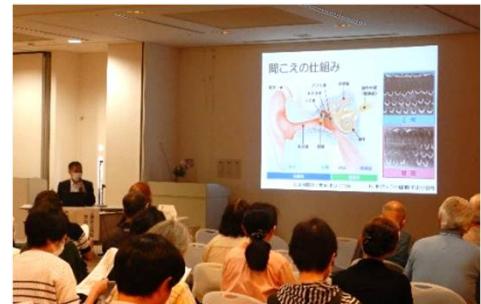
秋山 前会長
トシ子さん



松井 敬子さん



講師
合田 佳史先生



介護予防サポーターの会長が秋山トシ子さんから松井敬子さんにバトンタッチ。旧役員の皆さん、お疲れさまでした。新役員の皆さん、よろしくお願ひいたします。

ステップアップ講座は三豊総合病院言語聴覚士・合田佳史先生の「難聴と認知症について」の講話。「難聴は40代から始まる。補聴器をつけることにより認知症予防につながる。」等、今後の活動に役立つお話が聴けました。

令和7年度まなびあい講座 開講

(令和7年7月10日)



陶病院
大原 昌樹院長



熱心に話を聞く受講者

今年も介護予防サポーター養成講座の「まなびあい講座」がスタートしました。7月から来年2月までの全8回、今年は38名の参加申し込みがありました。コロナ禍以降、最も多い申し込み人数です。

新しくサポーターになられる皆さんと、一緒に活動できる日を楽しみにしています。

いつまでも

介護予防サポーターの会 元気UPプロジェクト

(令和7年3月2日)

～介護予防サポーターって何しているの？～



元気UP賞の受賞の皆さん

今年も介護予防サポーターのイベントを総合保健施設
えがおにて開催しました。

各班の展示や体験コーナー、喫茶やスタンプラリーを
実施。今年は朗読劇やこれまでのサポーター活動での
功績、100歳体操での取り組み、認知症啓発に貢献し
てきた方々の表彰も行いました。

令和6年度のまなびあい講座を修了した皆さんも参加
され、活気あふれるイベントとなりました。



朗読劇



資源マップ班



ベジメーター



カフェ



転倒予防班



いっぷく広場班



お話ボランティア班



スタンプラリー

取材班の

ひとりごと

剣山に行ってきました。剣山は徳島県の最高峰で、日本百名山にも名前を連ねています。標高1955mで西日本で2番目の高さを誇ります(1番は石鎚山1982mです)。剣山登山は3回目でした。週末ということでたくさん

ハイカーがいてびっくりしました。中にはビーチサンダルをはいた外国人さんも！！

今回は1番距離の長い遊歩道コースを選択。小石が多い箇所があるので気をつけて歩くと2時間程度で頂上に到着。今回は次郎笈まで行くことにしました。次郎笈は標高1930m。剣山と次郎笈は兄弟山で、剣山は別名太郎笈というそうです。

剣山からアップダウンのある尾根を1.5km歩き、ヘロヘロになりながら登頂。山頂に着くと達成感で疲れも吹っ飛びます。「おなかすいた～！お弁当食べよう」有り合せの材料で作ったお弁当のおいしいこと。達成感と満腹感が得られる瞬間、堪りませんなあ～。これだから山歩きはやめられません。



次郎笈から剣山へ



次郎笈山頂

フレイル予防！こころとからだのクイズ

Q. 食欲不振の時に、どこを揉めばよいでしょう？

- ① 頭 ② 手のひら ③ ふくらはぎ

(答えは最終ページにあります。)



サポーターの横顔

第3回

※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

☆いつぶく広場班



- ①末澤 笑子（すえざわ えみこ）
陶地区
②18年目（平成20年～）
③会場に来てくれた人が、作品を作り、出来上がった時「ウワ～かわいい」と笑顔になると、とてもうれしく、感謝しています。
④ハーブで小物作り。野菜やお花作りを頑張っています。
⑤色々な会に参加して、自立した生活を続ける。



- ①岡田 博子（おかだ ひろこ）
羽床上地区
②10年目（平成27年～）
③サロンの参加者から「体が軽くなった、また来てください」など感想を聞いて、とてもやりがいを感じたこと。
④ネットを見てのお菓子作り。簡単そうに作っているのを見て挑戦しています。
⑤自分なりの健康を維持し、周りに感謝を忘れず、いろんな活動に参加できれば。

☆資源マップ班



- ①三井 雪子（みい ゆきこ）
昭和地区
②18年目（平成20年～）
③「わっせてもえ～が」の紙芝居を作り、出前講座ができるようになったこと。
④子供のころから本が好きで、毎晩眠る前に読んでいます、夜明けまで読むことも。「宝島」を読書中。
⑤元気で長生き、ゆっくり気の向くままに生きたい。認知症の人の話は奥深い、これを極めたい。



- ①松本 恭子（まつもと やすこ）
昭和地区
②10年目（平成27年～）
③施設へ訪問した時に、はじめは話しかけても会話できなかった人が、徐々に慣れてきて、にっこりと笑顔を見てくれたこと。
④韓国のテレビドラマ。スマホで3分間脳トレ。
⑤元気で過ごせて、サポーターの活動を続けていきたい。

☆わくわくネットワーク編集班



- ①綾野 敦子（あやの あつこ）
西分地区
②5年目（令和3年～）
③会えないはずの方に出逢えること。逢った方の生の声を聞き、その元気の秘密を考察すること。
④あと5年なら、5つの目標を立てて1年ごとに体現していくこと。20以上あるとかなり焦る(汗)
⑤“明日〇んでもいい暮らし”を心に、気がついたら〇んだった…これが夢！



- ①津山 聖仁（つやま きよひと）
綾川町地域包括支援センター
②4年目（令和4年～）
③コロナ禍で活動が十分にできない時期も、サポーターの皆さんのが熱意を持ち続けて、以前と同じような活気を取り戻している姿に感動しています。
④ここ数年は読書。内容はあまり覚えていませんが読んでいる間は没入できるので。
⑤豪華客船で、お酒を飲みつつ世界一周。

編集後記

「いつまで続くんやろ～この暑さは？」と思いながらの9月末、猛暑にもやっと陰りが感じられる今日この頃。取材でサロンや施設訪問をさせていただき、生き生きと活動されている各班員や参加者の皆様から元気をいっぱいもらいました。さあ、後期に向けて頑張るぞー！！



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、小田英二、新見輝江、山下久美子

クイズの答え ② 手のひら

P6



QRコードから43号～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！

