



# 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8年10月16日  
発行元：綾川町介護予防  
サポーターの会

第51号

## 「アジャタ大会に 参加しました」

6/28 転倒予防班  
(綾川町総合運動公園)



### ◎今号の主な内容

- P2-3 班活動探訪記
- P4 総会ステップアップ講座  
まなびあい講座  
認知症セミナー
- 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

# お話ボランティア班探訪記



特養楽々苑

定番の旗上げと体操。手遊びや歌なども訪問時のレクリエーションとして実施しています。

グループホームプラム



計算や間違い探しではボランティアと一緒に考え、段々と夢中に。

小規模多機能綾川

昨年度から再開した楽々苑。  
紙芝居は心を込めて。  
定例会では、訪問の様子や紙芝居の内容、そしてレクリエーションの練習を行っています。  
訪問時のマナー等もしっかりと勉強してこれからも皆様が楽しめる活動を目指していきます。

取材日：令和8年11月9日（火）小規模多機能綾川・6月24日（水）特養楽々苑  
9月10日（木）グループホームプラム

# いっぴく広場班探訪記

簡単な道具で華やかに彩れるモールの花を作成。活動終了後は今回の反省、次回に向けての事前準備の打ち合わせ等をしています。

この日の参加者は、女性20名程度でした。

準備、説明の様子



モールの花、完成



椅子に座ってできるストレッチを20種類程度。毎回会場に来てワクワク感を持ってもらいたいのので、次回の活動内容はあえて秘密にしています。折り紙の風車はかなり複雑。

しかし、参加者の皆さんは綺麗に作っていました。取材班も体験させていただきましたが、途中でギブアップ！やはりかなり難しかったです。

参加者の方に頂きました。

皆でストレッチ



大坪公民館

難しそうですが綺麗にできあがり。

造花を枠に飾り付け。複雑な作業も手を細かく使いながら難なくこなしていきます。



完成した様子

取材日：令和8年8月14日（金）いきいきセンター・8月27日（木）大坪サロン

# 資源マップ<sup>班</sup> 探訪記

主基斎田田植歌

作詞 赤松玄吉  
作曲 内藤俊二



主基斎田田植歌  
さぬき山田はよい米どころ  
主基の御田は わけてよい  
水もゆたかに御田に入れば  
露の玉苗 うるはしや  
袂つらねて植へつつ祈る  
稔る瑞穂をささげんと



川田今滝サロン

紙芝居の後、認知症について話し合いました。



←主基斎田田植歌。これを紙芝居に取り入れたい！  
お田植祭では小学生が歌うそうですね。  
皆さんは聴いたことがあるでしょうか。

取材日：令和8年7月1日（水）川田今滝サロン（羽床上西集会所）

## 転倒予防班探訪記

参加賞は、おいで米！

定例会「暮らしのセミナー」



講師の方を呼んで、暮らしのセミナー。今回のお題は『暑さ指数を知って熱中症に備えよう』でした。近年の暑さの動向や熱中症の対策を勉強し、最後は手作りの帽子を作って自分なりに色や飾りを付けて楽しみました。水分補給などを忘れずにこれからも元気に活動しましょう！

日頃の運動の成果を見せる「アジャタ」の大会。「アジャタ」とは、競技用の玉入れです。運動会のように何個入ったかではなく、玉が全部入るまでのタイムを競います。



サロンでの一幕。サポーターの中では定番！？のいきいき体操、あいうべ体操です。フレイルを予防していつまでも元気に動ける体を目指しましょう。片足で転倒せずに靴下が履けますか？



大成サロン

取材日：令和8年6月3日（水）定例会（いきいきセンター）・6月28日（日）アジャタ大会（総合運動公園）  
・7月9日（木）大成サロン（大成公民館）

## 特集

# 令和8年度総会・ステップアップ講座

(令和8年5月13日)



総会



ステップアップ講座



認知症の  
実体験談

介護予防サポーターの皆さん、令和7年度の活動お疲れさまでした。今年度もよろしくお願いいたします。

ステップアップ講座は地域包括支援センターの精神保健福祉士 川崎さん主導で「うちんくならではの ともに暮らせる地域づくりを」というテーマのもと、認知症の人が尊厳を保持しつつ、希望を持って暮らせるような取り組みを、地元の方に実体験を話していただきながら勉強させていただきました。

## 令和8年度まなびあい講座 開講 (令和8年7月9日)



陶病院  
大原 昌樹院長

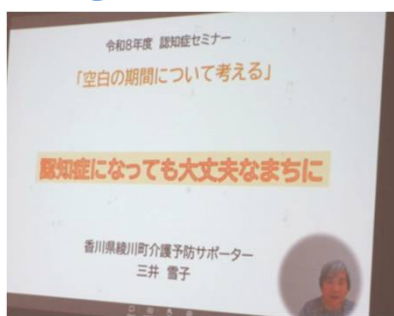


介護予防サポーター養成講座の「まなびあい講座」がスタートしました。7月から来年2月までの全8回、今年は17名の参加申し込みがありました。

「自分のため、家族のため、みんなのため」介護予防や高齢になっての生き方、過ごし方を専門の先生方から学べるサポーター養成講座です。

## 令和8年度 認知症セミナー (令和8年7月28日)

(令和8年7月28日)



『空白の期間について考える』というテーマで行われた認知症セミナー。

今回はオンライン開催であり、参加者は213名(中国・四国地方の合計)。そのうち約半数が地域で活躍するサポーターさん達です。

他人に上手に頼る力を育むこと。迷惑をかけたくない気持ちがあっても支援を受けづらくなってしまうこと等、全ての内容が自分自身に突き付けられている課題であると考え、一層活動に身が入る思いです。

## 第3回

# 介護予防サポーターの会 元気UPプロジェクト

(令和8年2月15日)

～介護予防サポーターって何しているの？～



朗読劇

前号の掲載には間に合わなかったので少し前のことになりますが、第3回となる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。今年は朗読劇第2弾として、フレイル予防に注目した「ほっとかれない体づくり」を発表しました。また100歳体操10周年を迎えた3グループと、90歳以上で体操を続けている4名の方を表彰し、インタビューしました！



元気UP賞  
100歳体操 (祝10周年)



転倒予防班



お話ボランティア班



資源マップ班



いっぴく広場班



2階ではカフェも

## 取材班の

## ひとりごと ～常春の都～



国会議事堂前で

綾川町に住んで32年、人生で大小10回の引越しを経験した。その9回目の引越しで住んだ『常春の都』について話してみたい。

34年間の教員生活の中で45歳からの3年間、文部科学省から在外教育施設派遣教員として(一家4人で)南米コロンビア共和国の首都にあるボゴタ日本人学校に赴任した。

750万都市(当時)ボゴタは標高2600mのアンデス高原にあり、熱帯地域ながら年間を通じて日本の4月～5月の気候で、冷暖房機器はもちろん扇風機さえないという『常春の都』だった。

自宅マンション前の公園にはハチドリが飛んできた。治安が悪く、昼間でも子どもたちだけで外に出ることはなかった。

朝ドラ『ばけばけ』へブン先生の「ネガイマス」レベルのスペイン語でなんとか生活。同じマンションに住むコロンビア人、現地在住の日系人家族の方々に支えられての3年間は長いようであつという間だった。10回目の引越しでここ綾川町に帰ってきた。



コロンビア人の友だちと



公園のハチドリ

## オーラルフレイル予防！からだのクイズ

## ※ヒントはP3

Q.口呼吸の予防・改善、免疫力アップに脳の活性化！特に効果的な口の体操は？

①あいうべ体操 ②100歳体操 ③いきいき体操(答えは最終ページにあります。)

# サポーターの横顔

第5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

## ☆いっぷく広場班



①伊藤 章(いとう あきら)

陶地区

②?年目

③皆さんの仕上げた作品を、皆さんが手にした喜びのお顔を写真に撮らせていただいたとき。

④毎日の図書館通いと読書。イオン綾川での歩行。階段昇降、おしゃべり。

⑤皆さんの笑顔をたくさん撮りたいです。

## ☆転倒予防班



①山本 香代子(やまもと かよこ)

陶地区

②2年目(令和7年～)

③フレイルの朗読劇をしたり、転倒予防の運動をしたりしたこと。笑い声が響き、楽しかったです。

④もったいない精神で「着物リフォーム」。ボケ防止で「ウクレレ演奏」に励んでいます。

⑤ボランティア活動。人に喜ばれることをしていきたいです。

## ☆資源マップ班



①四宮 玲子(しのみや れいこ)

山田地区

②5年目(令和3年～)

③出張先のサロンで帰り際に「また来年も来てな」と言われたこと。佳(よ)き人との交流。

④季節の花や野菜を育てること。時々カメラを持って出かけること。

⑤これからも心身ともに健やかで、皆さんとより一層楽しく活動できること。

## ☆お話ボランティア班



①小早川 美恵子(こばやかわ みえこ)

山田地区

②3年目(令和6年～)

③施設訪問時に顔なじみになり、また来てねと歓迎してくれていること。

④野菜や花作り、海外ドラマ。

⑤転勤族だったので懐かしい思い出の地を旅してみたい。

## ☆わくわくネットワーク編集班



①小田 英二(おだ えいじ)

昭和地区

②2年目(令和7年～)

③町内各地域の取材に行き、参加者のみなさんの生き生きとした笑顔を見て元気がもらえたこと。

④週3～4回のジム通いと、同窓生経営のカフェで世間話。脳トレ読書(音楽・語学・歴史等)にメダカの飼育など。

⑤体力・気力・知力を維持するための生活を楽しむ

## 職員紹介



①大西 純平(おおにし じゅんぺい)

総合保健施設綾南えがお

②1年目(令和8年～)

③えがお→経済課→水道企業団→長柄ダム再開発事務所→えがお、と8年ぶりに舞い戻りました。

包括支援センター業務は初めてなので頑張ります。

④愛車で各地の高速のSAを巡ること。効率よく旅行できた感が好きです。意外にご当地グルメが多いのに驚き。

⑤初鰹(かつお)と戻り鰹を毎年食べること。

## 編集後記

自然災害の情報が連日報道されています。猛暑だけでも大変な時に、災害となると心が痛みます。取材したサポーター活動では、限られた空間でより一層楽しんでもらおうという工夫と意気込みを感じます。

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、小田英二、木田信子、新見輝江、山下久美子

クイズの答え①あいうべ体操

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!

