



# 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5年10月20日  
発行元：綾川町介護予防  
サポーターの会

第45号



## 介護予防サポーター総会・ステップアップ講座(5月24日)



綾南農村環境改善センターにて、「介護予防サポーターの会」の総会が開催されました。当日は晴天に恵まれ、会場はほぼ満席でした。ステップアップ講座では、防災アドバイザーの式野氏による「防災に対する心構え」と題した講演がありました。東日本大震災などに災害復旧で派遣された体験談や防災についての心構えを熱く語られました。



秋山トシ子 会長

災害はいつ起こるかわからないので、今日の講演をよく聞いてほしいと思います。



健康福祉課  
土肥富士三 課長

新型コロナは2類から5類に移行されました。自主的な予防対策をして、幅広い活動を期待します。



総務課 式野輝彦  
防災アドバイザー

防災の第一歩は、関心を持ち、準備をしておくこと。普段から、助け合うための近所付き合いをしてください。



- ・ハザードマップで危険箇所をチェックする。
- ・地域の避難所をチェックする。
- ・非常時に持ち出す物を準備しておく。



後半では、『テル&マサバンド』によるミニコンサートもありました。懐かしい曲の演奏や楽しいトークで会場は笑顔に包まれました。久しぶりにみんなで声を出して合唱しました。



高松西警察署  
生活安全課 桑島警部補

### 特殊詐欺防止講座

特殊詐欺は他人事ではありません、香川県の被害額は去年(1億円)の2倍になっています。身近に迫っているので注意してください。

サポーターの皆さんの協力により、会場準備の手伝いや受付ができました。



受付の様子

# 転倒予防班探訪記

ますます好調  
出前講座！

## この日のメニュー

15まで数えながら首・腕・脚・胸・背中など各部位のストレッチ。両手先を体の前で組み、引き合いを20回。両手を肩の高さに上げ、下向き・上向きにグッパーを2回。畳に座り片脚ずつ引き寄せ、もも裏の筋肉を伸ばし、お尻歩きで前進と後進。棒を持って上下・左右・背中などを伸ばす。最後に、いきいき体操をして終了。

## 参加者の声

「ここへ来だして10年以上になる」  
「仕事を辞めてから来よる」  
「出かけないかん」  
「前はあっち（ボランティア）だった」  
「たんぼもしよる」



剣のように振り下ろす動きはチャンバラみたい……

取材班も一緒にやってみた。ありゃ😊体のアチコチ痛い😊！

取材日：令和5年9月13日（水）川東南サロン

# お話ボランティア班探訪記

もみじ温泉への  
訪問開始！

8月から個別訪問に加え、「もみじ温泉」へ毎月第1月曜日の午前中に訪問することになりました。8月3日と9月7日に開催された、もみじ温泉の夏祭りにもボランティアとして参加しました。

ゲーム・輪なげ・的当て・ヨーヨーつりなどを、ボランティアさんがお手伝い。利用者の皆さんもニコニコ。大きな声も出て元気です。



もみじ温泉に、班長・副班長が訪問して事前の打合せ。

新型コロナのため中止している施設への訪問も早く再開できるといいですね。

取材日：令和5年6月26日（月）・8月3日（木）もみじ温泉

# 資源マップ<sup>班</sup> 探訪記

制作快調  
乞うご期待!

出前講座では各地域のサロンを訪問。認知症に関する講話や朗読、紙芝居をしています。昨年度完成した『<sup>ことわざ</sup>諺集』を使って、参加された方と対話しています。また、主基斎田を題材にした紙芝居の作成を進め、資源マップ班のメンバーがお田植まつり取材しました。



お田植まつりのリハーサル及び当日にも見学をし、思いを当時に馳せました。古くは県立図書館にある当時の新聞、また町誌や民族史等、参考にするための資料も多く、旧字や旧仮名遣いをいかに分かりやすく、意味をたがえないで表現するか等、月例会で検討しながら進めています。



資源マップ班の取材力に脱帽。どんな紙芝居ができるか、今から楽しみです!

写真提供：資源マップ班 取材日：令和5年6月15日(木)・18日(日) 主基斎田

## いっぴく<sup>班</sup> 探訪記

出前講座にも  
いっきょるでー



「えがお」と「いきいきセンター」の他に、地域のサロンへの出前も行っています。今年度は牛乳などの紙パックを使った、『鉛筆立て』作り。本体の紙パックは、前もって作業できるように組み立てており、それに各々が好きな色の包装紙やカレンダーの絵柄を切り取って貼り付け、周りを色テープで張れば完成。色柄や配色を考えたり、形通りにハサミで切るなど、頭と手を使います。



完成した鉛筆立て

久しぶりの  
工作が楽し  
かった～



みんなでご飯を  
作り、みんな  
で作品を作る。  
少人数だけど仲  
良しサロン

材料は紙パックや包装紙でエコ! できあがった作品はどれもすばらしい☺

取材日：令和5年7月21日(金) 仲代いきいきサロン

# 地域でこんな活動しています！

## 小規模多機能型居宅介護綾川

(旧羽床上小学校)

### ◎身体をいやそう会

(第2・4木曜日 13:30~14:30)

令和5年6月より始まり、脳トレと体操を行う会です。



前半は頭の体操。  
15分後に全員で  
答え合わせ。その  
後、『金子みすゞ』  
さんの詩を朗読し  
て締めくくります。



課題は、  
計算・時計の時間当  
て・2枚の絵の間違  
い探し・影絵の中に  
隠れている生き物探  
し、など。

### 参加者の声

「気軽に参加できるので楽し  
みにしている」

後半は体育館に移動して、ヨガを取り入  
れた体操を行いました。先生の指導の  
下、ゆったりと体を動かします。取材班  
も参加させていただき、心地よい汗をか  
くことができました。



### ◎体操教室

(第3木曜日 13:30~14:30)

1時間ほど体操やゲームを行う、地域交流の場です。



主にイスに座っての体操が基本となっています。最初  
はラジオ体操です。次に上半身から下半身へ部位を  
移しながら演歌や童謡に合わせて行います。  
毎回内容は変わるので飽きずに参加できます。この  
日は、じゃんけんを応用した指の体操をし、最後は輪  
投げをして終わりました。

どちらの会も誰でも参加できますよ！

お問い合わせは 小規模多機能型居宅介護綾川まで (087-870-9125)

サポーターのみなさんは会場の準備や参加者の方を誘導、体操など一緒に参加しています。

取材日：令和5年7月20日(木)・8月24日(木) 旧羽床上小学校



平成29年5月から活動を開始(女性はいいきサロンからの延長で16年目!)。子育て支援施設きらりの敷地内の一角で、「認知症があってもなくても身近な者で助け合う」を信条に、グループの決まりを定めて、皆で楽しく集える場所になっています。手作りの木工品(E-waの商品置台など)を町内各地に寄贈して、喜ばれています。



ミニトマトやスイカを植えた農園の草抜きや、水やりなどの手入れ。



自分たちで手作りのものを子供たちに渡した時、喜んでくれたら、こちらも嬉しくなる。



今、制作している『アズイック』は、町内の各こども園に寄贈しています。



『アズイック』とは (『アズイック』=小豆+育育) フィンランド発祥の「モルック」を育育広場風にアレンジしたもの。1~12の点数が書かれた木のピンを、少し離れた所から、小豆を詰めた25cm四方のフェルトを投げて倒し、倒れた本数や点数を足して「50」ピッタリにするゲームです。点数を計算するので脳トレにもなります。

『アズイック』は「えがお」で貸出しをしているので一度体験してみてください。

取材日：令和5年6月27日(火) きらり

## しいの木

滝宮こども園1階 なのはな  
月~金曜日 9:30~15:00

どなたでも  
参加OK!

滝宮こども園内の1室を利用した、地域交流の場です。こども園の中にあるので、子供たちの声も聞こえて元気になります。



作成した作品は、園内やもみじ温泉に飾っています。季節ごとのお飾りも作っています。



今年卒園した子供たち60人に、ペン立てをプレゼントしました。過去には、貝殻で作ったカエルの根付けをプレゼントした年も。

コーヒーマーカーがあり、1杯50円で飲めます!



コーヒーを飲みながら、明るい雰囲気でおしゃべりしたり、作品作りができますよ。

取材日：令和5年6月26日(月) 滝宮こども園

# 令和5年度 介護予防サポーター養成まなびあい講座開講！

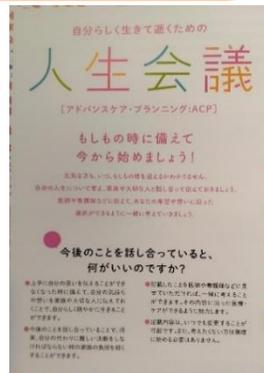


7月13日より、まなびあい講座がスタートしました。来年2月まで全8回の講座があります。今年は15名の参加申し込みがありました。地域を支える担い手として期待しています。

今後の予定	
10月	車イス体験
11月	高齢者のからだところ
12月	介護予防の現場見学 (育育広場、100歳体操)
1月	コミュニケーション講座
2月	介護予防のまちづくり・閉校式



陶病院  
大原昌樹 院長



「自分のため、家族のため、みんなのため」に学べる講座です！

取材日：令和5年7月13日（木） えがお

サポーターの皆さんへ

**おらせ**



僕は行くぞ！  
私も行くわ！

## 介護予防サポーターのイベント開催決定！

テーマは



日時：令和5年12月3日（日）

9:30～12:00

場所：えがお

介護予防サポーターの活動も17年目を迎え、サポーターの登録人数も約400人になりました。そこで、運営委員会及び協力メンバーで話し合い、サポーター同志のつながりが持てるようなイベントが企画されました。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。ぜひお越しください！



## 編集後記

コロナも5類へ移行してようやくこれまでの生活に戻りつつあり、サポーター活動も皆さんの健康のために取り組んでいきます。私たちも新メンバーを迎え、現場取材を行い、見て分かりやすい紙面作りに努めます。感染対策は継続しつつ、我慢してきた生活も少しずつ楽しんでいきましょう！ 編集委員一同



わくわくネットワーク編集委員 **NEW**  
編集長：松内広平  
綾野敦子、大原一純、四宮玲子、新見輝江  
陶里子、福井常雄

QRコードから43号、44号の「わくわくネットワークだより」が見れます。デジタル対応にも取り組みます！

