

フレイル予防に必要なこと・・・栄養・運動・何より社会参加

週1回以上の社会参加者は、6年間で約11万円介護費が低い

八木山地区 社会参加の場の例

① いこいのつつじ

毎週金曜日 10時から

ふれあいセンター

お口の体操・早口言葉・簡単な手話講座・フットセラピーでフレイル予防・健康体操で丈夫な体・歌声サークルで心もリフレッシュ。
お茶をいただきながら、おしゃべり・みんなで朗読・ボールゲーム・新進気鋭？スタッフによる落ち嘶等。
「金曜日が楽しみ」「別居の子どもに楽しかったことを報告している」とうれしい言葉をいただいています。
参加をお待ちしています。 (曾布川さん)

③ 松が丘ゆったりクラブ

毎月第4木曜日1時半から3時半

松が丘ゆったりクラブは、平成30年4月、松が丘長寿会後援のもと発足しました。
これまで各務原市まちづくり活動助成金、ニッセイ財団生き生きシニア活動顕彰を受け、昨年6月からは、各務原市社協のボランティアハウスとして活動しています。
適当におしゃべりして、気持ちに乗ったら流れてくる昭和の歌を口ずさんで、脳トレゲームをして・・・時間内いつ来ていただいても、いつ帰っていただいても大丈夫!!
こだわりは美味しい珈琲を淹れていただくことと、何もしないこと・・・
少しでも地域の活性化に役立てば・・・ (真弓さん)

② 松が丘いきいきハウス

月2回(第3金曜、第1水曜)10時から

松が丘コミュニティセンター

★第3金曜日はイベント中心に行っています。

7月 井ロドクターの100まで元気に生きる為の話

8月 中・大学生兄妹のピアノ演奏とゲーム

9月 恩田幸子・大谷泰史ジョイントコンサート

10月 令和7年に羽場に新しく出来る「かかみがはら支援学校」について教育委員会の方に話してもらいました。参加者は説明を真剣に聞きました。

11月 転倒予防体操。12月 クリスマスパティー。1月 新年会の予定。

★第1水曜日は物づくり。

毎月おしゃべりしながら物づくりを楽しんでいます。
10・11・12月は、納豆の蓋を使ってクリスマスオーナメントやお正月飾りを作ります。
どちらの回も、多くの方に楽しんで頂けたらと思います。
皆さんの参加をお待ちしております。 (野間さん)

12月ささえあいサロンスケジュール

12/26～1/8 冬休みとします。アルミ材収集12日です。ご協力よろしく

☎ 058-377-3400 平日/午前10時～午後3時まで

ささえあい活動の申し込みもどうぞ

	月	火	水	木	金
10時～13時	今年も1年間ご支援いただきありがとうございました。 来たる年もよろしくお願いいたします。				1 囲碁・将棋
	4 囲碁・将棋	5 作って食べよう 300円	6 四葉の会のつどい	7 パソコン スマホ相談	8 囲碁・将棋
10時～13時	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	体リセット講座 500円	ご自由にお使いください
	11 囲碁・将棋	12 作って食べよう 300円	13 ※フレイルチェック ふれセン	14 ※納豆の蓋でクリスマス飾り作り	15 囲碁・将棋
10時～13時	※花もちづくり 校持参	ご自由にお使いください	認知症茶話会	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください
	18 囲碁・将棋	19 作って食べよう 300円 ハンカチづくり	20 包丁鎌研ぎ 300円	21 パソコン スマホ相談	22 囲碁・将棋
10時～13時	ご自由にお使いください	すみれの会の集い	2時～英語で遊ぼう	体リセット講座 500円	大谷さんの障がい相談
	25 囲碁・将棋	26	27	28	29
10時～13時	25～27日 小中学生の勉強のために開放します。 10～15時 どうぞご利用ください。				ささえあいの家 休み

- 11日(月)13時～ 花もちづくり 参加費:ともに100円
- 14日(木)10時～ 納豆の蓋でクリスマス飾り
- 13日(水)10時～ フレイルチェック 場所/ふれあいセンター
- 16日(土) フレイル予防大会 時間/13時～14時半
場所/つつじが丘ふれあいセンター
足指体操・爪ケア・体リセット・血管・脳年齢・血圧など測定

④ 八木山地区社協のささえあい活動

随時

ささえあいの家

地域の人々の様々な困りごとに対応して作業しております。
現在活動しているスタッフはほとんどが70代後半です。高齢ですが、元気にやっています。
活動で地域の方々と笑顔で会話し、仲間ともに汗を流すことが元気の元とされます。

これだったらできる、あるいは見習いからやってみよう等、どうぞ ☎377-3400 へ電話もしくは、右QRコードからメールにてご連絡ください。

例えば・・・

草取り・草刈り/ささえあい畑で作物栽培/剪定/切った枝拾い
小中学生の勉強指導 月・木
大工仕事 その助手/電気関係の仕事
弁当作り 第2・4日曜日/食事作り 火曜日の作って食べよう
ささえあいの家当番/
医院などへの送迎/買い物代行
家具の移動等/家に入って掃除/ゴミ出し等。

できる人が
できるときに
できることを

ぜひ皆さんも参加してください。得意技を発揮しよう!!

上記①②③④全部、
社協の助成金を
受けて実施しています。

会計さんも募集中



12月

八木山地区社協 まちの福祉便り ささえあい



地域みんなが
繋がるための

ささえあい活動通信

八木山地区社会福祉協議会 ささえあい活動部会 会長 伊藤 隆 ☎377-3400

活動項目 10/1～31	活動数 (回)	延べ活 動者数 (人日)	利用者 数(人)
家事支援	6	8	2
手すり取り付け	1	2	1
パソコン消去処分	1	2	1
ドアノブ修理	1	1	1
センサーライト不具合	2	2	2
ゴミ出し	43	43	7
家具処分	2	3	2
洗面台下水漏れ	1	1	1
雨樋不具合	1	1	1
ハチ退治	2	2	2
ふすま貼り	1	1	1
服リフォーム	1	1	1
剪定	6	29	6
芝刈り機修理	1	1	1
コンセント交換	1	2	1
階段塗装	1	5	1
戸車不具合	1	2	1
包丁研ぎ	2	2	3
車庫塗装	1	2	1
障子貼り	1	1	1
緑ごみ処分	1	2	1
草刈り	2	9	2
草取り	5	23	5
公園トイレ掃除	9	9	1
配食	2	15	58
鎌研ぎ	1	1	1
発電機修理	1	1	1
扉不具合	1	3	1
チェンソー不具合	1	1	1
戸建てつけ	1	4	1
刈込ハサミ研ぎ	1	1	1
天井廻し取り付け	1	2	1
風呂場不具合	1	1	1
パンツ裾上げ	2	2	2
アイロン修理	1	1	1
個別移送	15	15	9
八木山バス	7	11	46

私たちが望む ささえあい活動

地域の方々とつながりが目的で
できる範囲で参加していただくと
うれしいです

★困りごとができたなら☎058-377-3400へ
★買い物・通院の送迎もします。

★毎週水曜日、八木山バスが地域を回って
買い物に行きます。ご利用ください。



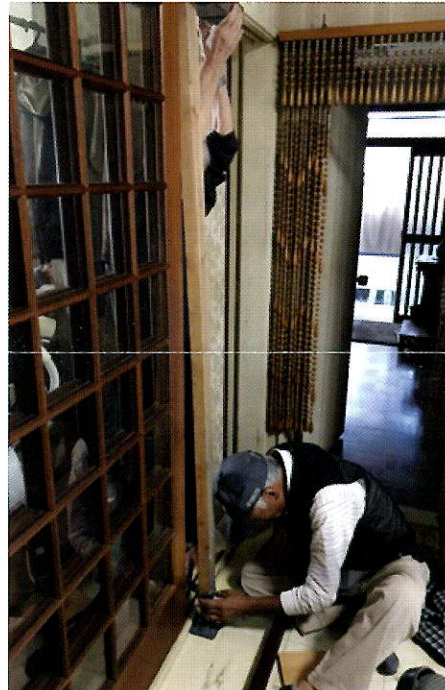
◀ステレオの修理依頼
依頼者も一緒になって修理を
試みました。



▲襖はり

裏面が板という、今までやったことのない襖でした。工夫を重ねて仕上げました。依頼者がたびたびのぞいて、作業を見届けられました。そこで途中経過も知っていただき、会話もできました。

▶戸の建付けが悪くなったとのこと。
家の歪みで戸が動かない。ジャッキで持ち上げる。戸車の縁が円形でなく一部平らになっている。動かさないはず。
依頼者も手をかしていただいただけ戸車を取り換え、戸には鉋をかけました。



◀壁に埋め込みのコンセントの交換

コンセントの付け根が溶けかかっている!と気づいた方からの申し出でした。気付かれて幸いでした。放置したら、火事になるところでした。コンセント付近の埃にも、注目が必須です。



草取りの依頼者とスタッフの会話

「私は90歳になりました。」「あら、私も90歳です。」「私は目はいいが耳が遠くて。」「私は逆です。」「話が弾みました。別際には、硬い握手。」「お互いに、転ばないように気を付けて元気に生きていきましょ。」「風邪をひかんようにね」



縁台の撤去

80代後半の依頼者は、元気なころ使っていた電動工具を持ち出して一緒に作業されました。

心が近くなりました。



草取り

長靴を履いての草取り体制で、私たちを迎えてくださいました。

おしゃべりしながら一緒に作業しました。翌日、「日ごろ使わなかった筋肉を使ったためか、あちこちが痛い」と笑って話されました。