



▲楽しく毎日をご過ごされる古田さん

おたつしや倶楽部
古田ときへさん(96歳)

緑苑中2丁目にお住まいの古田ときへさん(96歳)をご紹介します。

古田さんは大正9年4月生まれ、岐阜県山県市美山町のご出身です。ご主人を17年前に亡くされ現在は息子さん夫婦と3人暮らしです。

移動手段がないことを「足がない」といいますが、古田さんの子供時代は足のない田舎育ちのため、どこへ出かけるにも歩いて出かけたとのことです。その頃に足腰をしつかり鍛えられたせいかとともお元気で、お嫁さんが仕事を退職される数年前まで、一家の家事を担っておられました。現在でも身の回りのことはご自身でなさるなど、毎日を健やかに過ごしておられます。

若い頃に、東京の会社(東芝)に勤められ、ご結婚まで経理部門のお仕事をなさっていたとか。当時は時代の先端をいく現代女性だったことでしょう。

ご結婚後は仕事を辞められて専業主婦をなさっておられました。が、ご主人のお仕事(南満州鉄

道「満鉄」の関係で満州に渡り、大連(だいいん)で過ごされました。戦後は引揚者として故郷の美山町へ戻って来るなど、戦前戦後の苦難の道を歩まれました。

今から30余年前にご主人とともに定年後の移住先として、たまたま売り出し中の緑苑団地を見に来られ、周辺の素晴らしい景観に感動して、移住を決められました。転居してからはいろんなサークル活動に積極的に参加されました。日本画、墨絵、木目込人形、ハーモニカなどなど。今も使用されている「みどり会」のロゴマークの公募に選ばれるなど、恵まれた地域の環境の中で地域の皆さんとともに学び遊べた事をとて感謝しておられます。中でも盆栽、俳句、書道は最近まで

続けておられ、今も書道だけは毎回サークルに元気に通われています。



古田さんが作成したロゴマーク

5年程前、腰痛になってからはデイサービスでのリハビリに積極的に参加して、体力の維持や新たなお友達との交流など、楽しく過ごしておられます。

以前、緑苑の子供たちが手作りの絵手紙をお届けに訪問したとき、玄関先で「絵手紙を受け取っている写真を撮らせてほしい。」とお願したところ、「ちよつと待ってね。」といって屋内に戻られ、わざわざ素敵な衣服に着替えて出てこられました。家族の方にお聞きすると「母は今でもお洒落

で、毎月美容院へ出かけています。」とのこと。お元氣な秘訣は、案外こんなところにあるのかもしれないね。

古田さん。これからもずっとずつとお元氣で、緑苑での生活を楽しんでください。(F)

中地区で健康体操

近隣ケアグループ(わかば会)では、中地区の皆さまを対象に中集会所において健康体操を開催しており、9月15日には今年度第2回目の健康体操を開催しました。文室文代講師の指導のもと、高齢者になると衰えてくる筋力やバランス能力のアップ、リンパの流れを良くするリンパマッサージなどの体操を、椅子や簡単な用具を利用して行いました。先生のユーモアのある指導に会場内は笑いが絶えず、和やかな雰囲気の中で我が家でも簡単にできる体操を習いました。



人間の筋力は、加齢によって落ちていきますが、運動をすると筋力は上がってきます。しかも、歳をとってからは遅いというだけではなく、90歳を過ぎてからでも運動効果は認められています。さらに、普段から運動を習慣にしていると、転倒予防など骨折予防になるだけでなく、認知症予防にも効果的とか。

健康体操の開催は毎回、回覧でお知らせしております。皆さま

の参加をお待ちしております。

南陽台地区で歌とおしゃべり

9月15日に、近隣ケアグループ(楠三)では、南陽台地区の皆さまを対象に南陽台集会所において、第一部は介護予防の話と脳トレ体操、第二部はみんなで歌う会を開催しました。第一部では地域包括支援センタージョイフル各務原から来ていただき、介護予防の話と脳トレ体操を行いました。コーヒータ임을挟んで第二部では、秋をテーマにした昔懐かしい唱歌や流行歌を、みんなで元気に歌いました。



楽しく歌うことは、ストレス解消、認知症予防になるだけではなく、大きく息を吸うことで腹筋が鍛えられるとともに血液の体内循環が良くなり、ひいては心臓病予防や疲労回復にも効果的だそうですよ。

緑苑社協のイベント

■第35回敬老の集い
10月23日(日)正午から、緑苑中学校の体育館において、「第35回敬老の集い」が開催されます。昼食会の後、子ども会の踊り、みんなが参加する歌やフォークダンス、緑陽中の吹奏楽を予定しており、最後にお楽しみ抽選会を行います。

65歳以上の方が対象です。お越しをお待ちしております。

ふらっと通信 平成28年 11月号

第3回ふらっと大感謝祭

11月26日開催!!

第3回目「ふらっと大感謝祭」を、11月26日(土)に開催します。日頃からの住民の皆様の多大なるご理解とご協力に対し、我々スタッフ一同から感謝の意を込めて開催させていただきます。



▲昨年の中公園会場の様子

メイン会場となる中公園では、新鮮野菜販売や健康チェックなど、盛り沢山のイベントを準備して皆様をお待ちいたします。また、ふらっとでは、1年間を振り返る展示も行いますので、是非お立ち寄りください。詳細は「りよくえん」の来月号で紹介いたします。

【今月のギャラリー紹介】

今月の作品は、ふらっと1年間のあゆみを展示いたします。是非ご覧ください。

▼展示期間

11月1日(火)～30日(水)

【ふらっとの募金箱】

9月のご寄付額は4230円でした。

案内図

◆住所：各務原市緑苑中3-17
◆電話：058-322-6579
※中公園の南西側

「ふらっと」オープン時間～平日：午前10時から午後3時(自由にご利用ください)～

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|--|---|---|--|---|
| 午前 10～12 | 10/31 ビーズで遊ぶ ～ビーズを使って色んな物を作ってみましょう～ 持物：はさみ、箱材料費実費 | 11/1 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～ | 2 パソコン SOS ご自由にお越しください 困りごと相談 | 3 文化の日 | 4 ご自由にお越しください 困りごと・グリーン相談 |
| 午後 1～3 | | | | | |
| 午前 10～12 | 7 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽にご自由にお越しください 困りごと相談 | 8 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞお気軽に～ | 9 水彩画を楽しもう ～初めての方大歓迎 10:30～朗読 | 10 折り紙で遊ぼう 千支作り みんなで歌おう ～懐かしい歌・思い出 | 11 ご自由にお越しください 困りごと・グリーン相談 |
| 午後 1～3 | | | | | |
| 午前 10～12 | 14 みんなで歌おう ～懐かしい歌・思い出 ご自由にお越しください 困りごと相談 | 15 ランチで集まろう | 16 水彩画を楽しもう ～初めての方大歓迎 福祉なんでも相談会 各務原市社会福祉協議会 | 17 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象) 将棋で集まろう ～初めての方教えます | 18 刺繍糸で編みましょう。 |
| 午後 1～3 | | | | | |
| 午前 10～12 | 21 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参 ご自由にお越しください 困りごと・グリーン相談 | 22 ご自由にお越しください 困りごと・グリーン相談 ビデオ観賞 | 23 勤労感謝の日 | 24 ご自由にお越しください 困りごと・グリーン相談 | 25 ご自由にお越しください 困りごと・グリーン相談 麻雀で集まろう |
| 午後 1～3 | | | | | |
| 午前 10～12 | 28 ご自由にお越しください 困りごと相談 | 29 ビーズで遊ぶ ～ビーズを使って色んな物を作ってみましょう～ 持物：はさみ、箱材料費実費 | 30 ビーズで遊ぶ ～ビーズを使って色んな物を作ってみましょう～ 持物：はさみ、箱材料費実費 | 12/1 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象) | 2 |
| 午後 1～3 | Happy Birthday 11月生まれの方を tea party お祝しま | | | | |

ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイスも可)、紅茶、お茶 各100円(お菓子付)

トーストセット 提供時間：10時から14時 250円(大盛り350円)

うどん 提供時間：12時から13時 250円(大盛り350円)

