

よほく

地区社協だより
第58号
平成29年4月15日
各務原市社会福祉協議会
発行 緑苑地区社会福祉協議会

年とともに高齢者のイメージが変わってきております。以前は、高齢者は心身が衰え誰かの助けが必要な方だと考えられていましたが、現在では高齢者の8割が自立した日常生活を送っています。



毎日自分で出来る健康長寿 七つのカギ

2月22日、コミセンにおいてボランティアハウス「レインボー」の主催で、地域包括支援センタージョイフル各務原による「健康長寿7つのカギ」と題したお話がありました。

- 一つ目のカギ 毎日10品目を食べよう
- 二つ目のカギ よく歩こう
- 三つ目のカギ 適度に日光を浴びよう
- 四つ目のカギ 筋肉に少し力をつけよう
- 五つ目のカギ しっかりと睡眠をとろう
- 六つ目のカギ 家庭内事故を防ごう
- 七つ目のカギ 生きがいをもとう

ます。

人生80年、90年時代です。「年だから」とあきらめて、弱々しく年老いてゆく道を選ぶか、積極的に心身を使い、いつまでもハツラツと生きるかは60代、70代のあなたの過ごし方です。元気で素敵な人生を目標に、社会参加や趣味のサークルの集い、「ふらっと」でのふれ合い交流などで身体機能の強化や、生きがいづくりに役立てていただいで、元気な老後に心がけましょう。(当日の配布資料から引用)

東地区と近前「ふらっと」

2月14日、東地区の住民を対象に東集会所において、近隣ケアグループ「きずなの会」によるお食事とおしゃべりの会が開催されました。



URでは空家の増加で、近所との支えあいが必要になってきております。そこで買い物支援など日々の暮らしのサポートにより安心できる生活が続けられるよう、緑苑活き活きサポート会の趣旨や内容についての話がありました。お昼はお待ちかね「ふらっと」からの出前ランチです。本日のメニューは、炊き込みご飯、煮物一皿と吸い物です。みんなでおしゃべりをしながら美味しくいただきました。

西地区「おしゃべりの会」

2月16日、西地区の住民を対象に西集会所において、近隣ケアグループ「共に生きよう会」による「おしゃべりの会」が開催されました。笑福さんの踊りを見たり、ハーモニカの伴奏でみんながよく知っている歌の替え歌を合唱したりして楽しい時間を過ごした後、スタッフの皆さんが用意したよ味のみみこんだおでんとおむすびで昼食をいただきました。



南陽台地区で歌とハーモニカ

3月2日、南陽台の住民を対象に南陽台集会所において、近隣ケアグループ「楠II」による「みんなの歌声と楽しいおしゃべりの会」が開催されました。紙芝居あり春の歌をみんなで合唱したりフレンドの皆さまによるハーモニカ合奏ありと楽しいひと時を過ごしました。また、80歳以上の方にはその後お食事懇談会がありました。



「ふらっと」で健康体操

「ふらっと」では、4月1日からオープン時間を5分繰り上げて、9時55分スタートとしていきます。9時55分から5分間は、テレビで毎朝行っている「みんなの体操」を放映しています。午前にお越し下さる皆さまは、少し早く来ていただいで、みんなでテレビを見ながら体操しましょう。

前年度、高齢者の皆様に緑苑地区社協で行ったアンケートでは、「地域でどんなことを行っていたほしいか」との質問に、健康体操の希望が圧倒的でした。また、「暮らしの中で不安に思われることは」との質問にも健康が不安との回答が最多でした。高齢になってからでも、筋肉は使えば使うほど強化されます。筋力がついてくると活動範囲も広まり意欲も向上します。

「みんなの体操」は年齢、性別、障害の有無に関わりなく体操ができるのを意識して作られた体操です。同じ音楽で立位(起立した状態)と座位(椅子に座ったままの状態)の2通りの方法があり、高齢者に負担が少ないように、ラジオ体操に比べて運動量を低く抑えています。ぜひ参加してみてください。

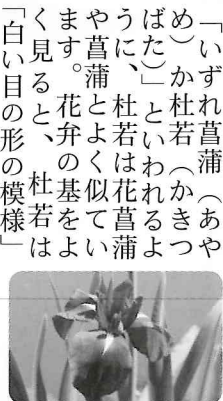


ふらっと通信

平成
29年

5月号

杜若(かきつばた)



「いずれ菖蒲(あやめ)か杜若(かきつばた)」といわれるように、杜若は花菖蒲や菖蒲とよく似ています。花卉の基をよく見ると、杜若は「白い目の形の模様」をしていて、花菖蒲は「黄色い目の形の模様」、菖蒲は「編み目になった模様」です。また咲く時期もそれぞれ異なり、一番早く開花する杜若は5月中旬ころから咲きます。平安の時代、在原業平は川のほとりにかきつばたが美しく咲いているのを見て木陰で馬を降り、「かきつばた」という五文字を句の頭に置いて旅の心を詠みました。「から衣きつなれにしつましあればはるばるきぬる旅をしぞ思ふ」

歌の意味は、着慣れた唐衣のうに親しんだ妻を都に置いてきたので、この美しい花を見るとそれが思い出され、はるばる来た旅路の速さをしみじみと感じる、というものです。

【今月のギャラリー紹介】
今月は、緑苑書道クラブの皆さまの書画を展示します。

▼展示期間
5月1日(月)～31日(水)

【ふらっとの募金箱】
2月のご寄付額5052円です。

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

9時55分～10時は「テレビみんなの体操」を実施しています

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55 ～ 12:00	5/1 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	2 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	3	4	5
午後 1:00 ～ 3:00			憲法記念日	みどりの日	子どもの日
午前 9:55 ～ 12:00	8 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～	9 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～	10 水彩画を楽しもう ～初めての方も大歓迎～	11 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	12 布遊び 可愛いキーホルダーを作しましょう*要申込
午後 1:00 ～ 3:00	毛糸で遊びましょう 材料:各自持参				
午前 9:55 ～ 12:00	15 みんなで歌おう 皆さんのリクエスト	16 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞお気軽に～ *出前ふらっと(中)	17 パソコンSOS	18 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	19 *朝市(新鮮野菜) 布遊び 可愛いキーホルダーを作しましょう*要予約
午後 1:00 ～ 3:00			福祉なんでも相談 各務原市社会福祉協議会 (事前申し込みがあった場合)	将棋で集まろう ～初めての方教えてください～	
午前 9:55 ～ 12:00	22 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	23 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	24 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	25 みんなで歌おう 皆さんのリクエスト	26 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00 ～ 3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参	Happy Birthday 5月生まれの方をtea partyお祝しましょう	麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞお気軽に～	朗読*花言葉 運城三紀彦作	ビデオ鑑賞
午前 9:55 ～ 12:00	29 ランチで集まろう 要申込	30 ビーズで遊ぼう	31 ビーズで遊ぼう	6/1	2
午後 1:00 ～ 3:00					

- 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 200円(大盛り300円)

