



りよほく

地区社協だより

第64号

平成29年10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

おたっしや倶楽部 宗像喜美子さん



▲病を克服し元気に過ごされる宗像さん

中三丁目にお住まいの宗像喜美子さんをご紹介します。

病気の後遺症のあるご主人の介護をされながら、元気に前向きに生活されている喜美子さんですが、四十代の頃には椎間板ヘルニアの手術を受けられました。しかし腰の痛みから解放されず、歩くことも困難な時期を数年過ごされたそうです。

しかし、よいお医者さんとの出会いで病を克服されました。その時、一生懸命されたのがウォーキングと一日朝・昼・夕三回の腹筋だったそうです。何年も取り組まれ、腰の痛みが取れてからは太極拳サークルに二十年近く通われ、体作りをされました。

また、ご主人の病気をきっかけに自分でできることを増やしたいと思い、パソコンを習うことを決められました。小学校で始まったパソコン教室に通われ、その後地域に立ち上げられたGネットに知られて、パソコンの習得に励まれました。今でも習得したパソコンを忘れないようにと、週に何回かはパソコンに向かわれています。フランス

で暮らされる娘さんとは、連絡のメールやスカイプでのおしゃべりなどを楽しまれています。パソコンとの出会いがあっただけでよかったと話されています。

いろいろお話を伺い、喜美子さんの元気はウォーキングと腹筋に始まり、太極拳での体作りをしたことと、六十代から始められたパソコンの習得に大きく関係するのではないかと思います。

スマホのラインアプリを使うと、フランスに住む娘さんとも無料でおしゃべりやメールができることをお話ししたら、それは便利と興味を持たれていました。年齢を重ねたから無理とか、出来ないとか言われることなく、興味・関心を持たれ、挑戦される姿が素晴らしいことだと思いました。

近いうちにスマホ片手に、フランスに住む娘さんとおしゃべり、メールをされる姿が想像されます。いつまでもお達者で過ごして下さい。(T・T)

「フレイル」って何？

「フレイル」とは高齢になって心身の活力が低下し、要介護の一步手前になる状態を言います。フレイルは、「身体」・「社会性」(閉じこもり)・「こころ」(うつ)の三つの要素がお互いに影響し合って虚弱化が進んでいきます。

ボランティアハウスのレイン

10月29日(日)正午から、緑陽中学校の体育館において、第36回緑苑敬老の集いが開催されます。昼食後には「子ども会

「緑苑敬老の集い」のご案内



ボーでは、8月23日にコミセンのホールで地域包括支援センタージョイフル各務原によるフレイル予防のお話がありました。特にフレイルの予防に欠かせない口腔ケアの指導をしていただきました。口は、食べる、呼吸する、しゃべる、顔の表情など、色々な機能を担う器官であり、人生を通して我々の毎日を豊かにしてくれています。健康長寿の3本柱は「食べる」、「運動」、「社会参加」です。この3本柱を口の健康が支えています。健康は健口からやってきます。いつまでもおいしく食事ができる寿命を健口寿命といえます。皆さんで健口に役立つ「食トレ体操」「早口言葉」など、楽しく実践しました。その他にも、熱中症の予防対策、血圧の測定などがありました。最後は、ティータイムです。お茶とお菓子で楽しい語らいが続きました。

緑陽中への行き・帰りの時刻表

行き

緑苑口	緑苑南	緑苑南 1	緑苑西	緑苑西 1	緑苑小	緑苑北 1
10:37	10:38	10:39	10:39	10:40	10:41	10:41
11:37	11:38	11:39	11:39	11:40	11:41	11:41

帰り

緑苑北 1	緑苑北	緑苑東	緑苑東 3	センター前	緑苑中	緑苑南	緑苑口
15:22	15:23	15:24	15:24	15:25	15:26	15:26	15:27
16:11	16:13	16:13	16:13	16:14	16:15	16:15	16:16

の踊り」「フォークダンス」「脳トレ」「緑陽中の吹奏楽」、最後に「お楽しみ抽選会」を予定しております。65才以上の方が対象です。お越しをお待ちしています。

なお、今年から地域の交通手段としての生活バス路線を活用することとし、会場への往復に路線バスを利用することになりました。

なお、バスの利用が困難な方は民生委員または地区社協の役員に早めにご連絡ください。

ふらっと通信

平成
29年

11月号

お知らせコーナー

・社協視察

9月11日(月)彦根市の旭森民生委員児童委員協議会さん18人がふれあいハウス「ふらっと」の視察におみえになりました。

意見交換も行い、今後の活動に活かしたいと思います。

・ふらっと4周年記念感謝祭

11月26日(日)に、「ふらっと4周年記念感謝祭」を、ふらっと、並びに中公園にて開催いたします。

健康器具をはじめとして、楽しんでいただけるように準備しておりますので、ぜひご都合付けてお出かけ下さい。

・セイロン瓜販売終了

9月10日をもって販売を終了しました。

体にいいということ、皆さんいろいろ工夫されて食卓に利用していただきありがとうございます。

・来年も予定しておりますので、よろしく願っています。

【今月のギャラリー紹介】

今月は、「ふらっと」一年間のあゆみを展示します。

▼展示期間

11月1日(水)～30日(木)

【ふらっとの募金箱】

9月のご寄付額5800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」を実施します

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55 ～ 12:00	10/30 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	31 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	11/1 みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう	2 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	3 文化の日
午後 1:00 ～ 3:00			ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	将棋で集まろう ～初めての方教えます～	
午前 9:55 ～ 12:00	6 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～	7 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～	8 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	9 折り紙 干支作り	10 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	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談		朗読		
午前 9:55 ～ 12:00	13 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参	14 ランチで集まろう *要申込	15 水彩画を楽しもう ～午前、午後～	16 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	17 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談 新鮮野菜販売
午後 1:00 ～ 3:00	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談			みんなで歌おう リクエスト曲を歌おう	
午前 9:55 ～ 12:00	20 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	21 初めての麻雀	22 パソコンSOS	23 勤労感謝の日	24 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		Happy Birthday 11月生まれの方をtea partyでお祝しましょう	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)		麻雀を楽しもう
午前 9:55 ～ 12:00	27 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	28 ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	29 ビーズで遊ぼう	30 ビーズで遊ぼう	12/1 布遊び ブローチ作り(リメイク)
午後 1:00 ～ 3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参	ビデオ鑑賞			

ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイス可)、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)



各務原市緑苑地区社会福祉協議会 ふらっと運営委員会

電話：058-322-6579、E-Mail：flatryokuen@yahoo.co.jp、フェイスブック：「緑苑ふれあいハウスふらっと」で検索