



# つよけん

地区社協だより  
第81号

平成31年3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

## おたつしや倶楽部

川尻潤一さま

86歳



▲健康第一を実践しておられる川尻さん

今回は、東にお住まいの川尻純一さんをご紹介します。七年前奥様を亡くされましたが、子どもさん達も独立しているということで、この緑苑に居ることを決めた。バスに乗ればどこへでも出かけて行くことができるという利便性と、快適な環境に魅せられたからだそうです。また、ここは生まれ育った犬山に近く、美濃加茂と糸貫に住む子供たちの家からも、ちょうどよい距離なのでとても安心だとか。

初めてお会いしてお歳を伺ったとき、まず、その「若さ」に驚かされました。若いころからの山好きで、近くの山々をはじめ、北アルプスの穂高岳・西穂高岳や木曾駒ヶ岳などの中央アルプスへも足を延ばしておられます。しかし、ある時、転倒して膝を痛めたことがあり、最近では、無理をしないように細心の注意を払っていらつしやいます。そんなこともあって、最も楽しみにしている旅行の回数も減ってきているそうです。

現在は「みどり会」の会員として、カラオケで歌ったりパソコンを習ったり。月1回の食事会などを楽しんでおられ、あらゆることに好奇心旺盛に取り

組んでおられます。現役時代、お仕事で「改善の提案」を担当されていたとお聞きしました。そのためか日頃の生活の中でも「創意工夫」の実践を、ごく自然になされており、このような日頃の工夫や改善はごく日常なことだとおっしゃっておられました。

川尻さんご自慢の体年齢は、何と64〜68歳！「人間、健康が一番。お金がなくても健康であれば」とおっしゃいます。「よく歩き、食生活がしっかりしていれば若さを保つことができ」とも。具体的な実践法をお伺いしたところ、散歩は一日5000歩が目標。食生活では野菜不足にならないように、野菜ジュース・青汁、加えてヤクルトを欠かしません。一人暮らしの為、夕食は宅配弁当を利用してバランスの良い食事を心がけておられます。

たまたまテーブルに置かれたご本を見せていただきましたが、それは認知症予防のための「脳活運動」という本でした。運動することで脳の血流を良くし、脳細胞を活性化させること。数独と併せて脳活運動にもトライしておられます。

最後に、川尻さんへの取材にあたっては、ぜひお会いして直接お人柄に触れ、そのお元気の秘訣を教えてくださいましたところ、無理をお願いしましたところ、快くご協力いただきました。本当にありがとうございます。本康に留意されてお元気で過ごしてください。

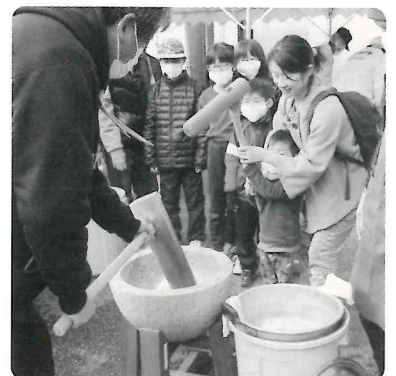
## お餅つきとぜんざい会

1月27日にコミセンで、お餅つきとぜんざい会が行われました。屋外では寒中のさなか威勢よくお餅つきが行われ、18臼のお餅がつかれました。

お昼からは体育振興会主催の「あるキング」の参加者も加わり、大勢の来場者で大賑わいでした。熱気むんむんの館内では、搗きたてのお餅の入ったぜんざいを食べながら、家族や友人知人同士の談笑で和やかなひと時を過ごし、中には何杯もお代わりする元気なお子さんたちの姿が多く見受けられました。

お餅つきでは、親子連れや友人間でお餅を搗きあつたり、中学校の先生が生徒と一緒に、お餅つき体験をするなど、地域の皆さんが力を合わせてのお餅つきでした。

そのほか、「ふらつと」のイベント作品が展示されたり、屋外では新鮮野菜の販売も行われ、コミセンは終日子供からお年寄りまで多くの皆さまで賑わいました。



## 鵜沼地域 地域ケアネットワーク会議

地域包括ケアセンターの主催で、2月7日に鵜沼東福祉センターで民生児童委員や福祉関係者が参加して、「地域ケアネットワーク会議」が開催されました。

「地域の助け合いを知ろう」と題して鵜沼地域で活動している団体より活動紹介がなされました。

東町では「ボランティアハウス中山道」、NPOからはサロン「花えぶろん」、新鵜沼台からは「小さな手助け」、南町からは「おたすけ会」緑苑からは「緑苑活き活きサポーター会」のそれぞれ活動内容について紹介があり、その後グループに分かれて意見交換会が開催されました。



# ふらっと通信

平成  
31年

4月号

## ボイストレーニング

昨年9月から11月まで「ふらっと」で渡辺弘子先生を囲んでボイストレーニングが開かれました。一語一語の発声練習から腹式呼吸にいたる、全身を使っての歌唱実技など、その指導は個人レッスンを受けているような細やかで丁寧なものでした。

その後、有志が集まり、カラオケBarBarで発声練習の指導を受けたのち、唱歌・童謡から演歌まで楽しく歌っております。いま、水森かおりの「水に咲く花・支笏湖」の歌詞譜面をいただき、練習に励んでいます。全員でいつか皆様の前で先生のボイストレーニングのご指導の成果をご披露できるようになればと思っております。

(伊藤 豊)



### 【今月のギャラリー紹介】

今月は、アートフラワーを展示します。

### ▼展示期間

4月1日(月)～26日(金)

### 【ふらっとの募金箱】

2月のご寄付額は1017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<br>9:55~12:00 | <b>4/1</b><br>囲碁で集まろう<br>～初めての方もお気軽に～  | <b>2</b><br>絵手紙を楽しもう<br>～綺麗な色を使ってチャレンジ～ | <b>3</b><br>水彩画を楽しもう                   | <b>4</b><br>親子で一緒に遊ぼう<br>(幼児対象)            | <b>5</b><br>ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談         |
| 午後<br>1:00~3:00  | ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談              |   |  | ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談                  | 朗読*太宰治作<br>「葉桜と魔笛」他                           |
| 午前<br>9:55~12:00 | <b>8</b><br>毛糸で遊びましょう<br>材料：各自持参       | <b>9</b><br>麻雀で集まろう<br>～初めての方もどうぞ～      | <b>10</b><br>ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談 | <b>11</b><br>写経<br>般若心経を書きましょう             | <b>12</b><br>ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談        |
| 午後<br>1:00~3:00  | 日常文字練習<br>小筆又はボールペン持参                  |   |  | 将棋で集まろう<br>～初めての方教えてください～                  | 麻雀を楽しもう                                       |
| 午前<br>9:55~12:00 | <b>15</b><br>ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談 | <b>16</b><br>初めての麻雀                     | <b>17</b><br>お抹茶をたのしみましょう              | <b>18</b><br>親子で一緒に遊ぼう<br>(幼児対象)           | <b>19</b><br>新鮮野菜販売<br>布あそび<br>裁縫道具持参         |
| 午後<br>1:00~3:00  |  | ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談               | パソコンSOS                                | Happy Birthday<br>4月生まれの方をtea partyで祝いましょう |   |
| 午前<br>9:55~12:00 | <b>22</b><br>ビーズで遊ぼう                   | <b>23</b><br>ご自由にお越しください<br>生き生きサポート相談  | <b>24</b><br>ランチで集まろう<br>※要申込          | <b>25</b><br>布あそび<br>裁縫道具持参                | <b>26</b><br>ビーズで遊ぼう<br>～初めての方大歓迎<br>お気軽にどうぞ～ |
| 午後<br>1:00~3:00  |  | ビデオ鑑賞                                   |  |  |   |
| 午前<br>9:55~12:00 | <b>29</b>                              | <b>30</b>                               | <b>5/1</b>                             | <b>2</b>                                   | <b>3</b>                                      |
| 午後<br>1:00~3:00  | 昭和の日                                   | 退位の日                                    | 即位の日                                   |  | 憲法記念日   |

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)



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