

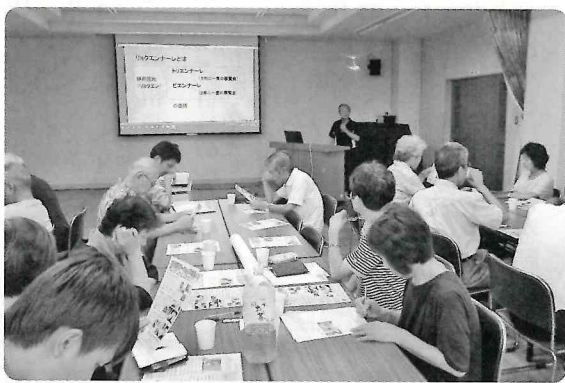


# りよくえん

地区社協だより  
第89号  
令和元年11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

## 「緑苑わかまち会議」の開催

9月28日にコミュニティセンター一階ホールにおいて、「緑苑わかまち会議」が開催されました。参加者は各自治会長を始め体育振興活動、青少年活動、福祉活動やボランティア活動などを行っている多くの団体の皆さまに集まっていたいただきました。



前半は、緑苑で日ごろ活躍している団体の紹介です。近隣ケアグループの中から南地区の「楠I」、ボランティアハウスから「ワンコインサロン」、「防犯パトロール」や「児童の通学路見守り隊」は南陽台地区、地域のお手伝い「緑苑活き活きサポート会」、新しく誕生した世代交流の場「リヨクエンナーレ」の各団体の代表者から活動状況が紹介されました。

後半は、参加者の皆さまが4グループに分かれて、グループ会議が行われました。

私たちの住む緑苑を、どうすればいつまでも住み続けたい街にしていけることができるのか、利便性、安全性、自然環境、住民のつながりなど多方面にわたって意見交換が行われました。

各グループ討議を通じて、参加者の皆さんの緑苑の街を愛し、住みよくなりたいとの思いが熱気として伝わってきました。



## みんなで終活を考えよう！「もしバナゲーム」って？

福祉講演会が6月30日にコミュニティセンターの一階ホールにおいてみどり会と共催で開催されました。講師は総合在宅医療クリニックの堀尾医師です。会場には大勢

が参加され、終活に対する皆さまの関心の高さがうかがわれました。

終活をテーマに前半は「最高の人生のしまい方」と題して、最後まで自分らしく生きる智慧について興味深い講演をしていただきました。

後半は、「もしバナゲーム」です。「もしバナゲーム」とは「ものための話し合い」の略で、人生の最期にどうありたいかを話し合うきっかけにするのが目的で緩和ケアや地域・在宅医療に取り組みお医者さんたちで作られたものだそうです。

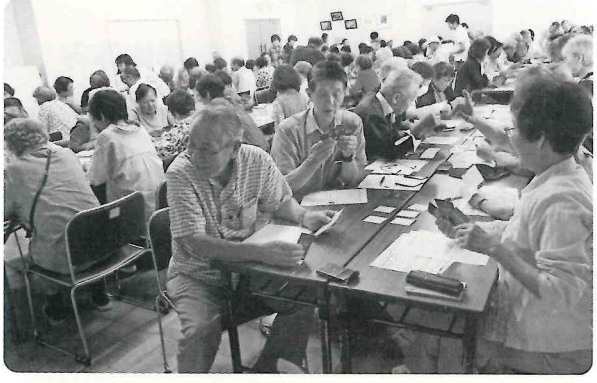
三十五枚のカードに、終末期に関係する「希望」が書かれています。「家族の負担にならない」「ユーモアを持ち続ける」「あらかじめ葬儀の準備をしておく」「家で最期を迎える」「痛みがない」「家族と一緒に過ごす」など、生活全般に及ぶ内容です。

ゲームは「自分が余命半年から一年と言われた」という設定です。4人1組で、各人に5枚のカードが配られます。残ったカードから場にカード5枚づつオープンし、順に手持ちカードの中で不要なものを捨て、場のカードの中から必要なカードと交換します。場のカードが3巡したらゲーム終了。

最後に残った手持ちのカード5枚の中から最も大事な3枚について各自が他の皆さんに理由を説明します。人生の最期にどうありたいかを話し合うきっかけづくりが目的です。

ある男性は「穏やかな気持ちにさせてくれる看護師がいる」

と書かれたカードを選びました。その理由は「最後はきれいな看護師さんに手を握ってほしい！」からだそうです。





# ふらっと通信

令和元年

# 12月号

**第八回「ふらっと」大感謝祭  
健康フェアで健康チェック!**

昨年多くの方の参加をいただきました「健康フェア」を各福祉医療機関等のご協力により今年もコミセンにおいて開催します。

●9時30分～10時20分  
学習室で「フレイル予防」について各務原市高齢福祉課よりお話しを頂きます。

●10時30分～15時30分  
(12時10分～13時00分昼休み)  
ホールで体内年齢測定・体組成計での体のバランスチェック・ストレスチェック・脳年齢測定・握力測定・認知症簡易テスト・血圧測定・健康相談などを開催します。

この機会にご自分の体の健康度をチェックしてみませんか? ふれあいコーナ(ホール、学習室)では飲み物・ポップコーン(無料)、手作りカレー・ケーキ(100円)を提供します。

また、駐車場では新鮮野菜販売も行います。皆さまのご参加をお待ちしております。  
\*フレイルとは加齢により心身が衰える虚弱状態を意味します。  
今月は、「ふらっと」の1年を展示します。

▼展示期間  
11月1日(金)～12月20日(金)  
【ふらっとの募金箱】  
9月のご寄付額は4420円です。

**案内図**

◆住所：各務原市緑苑中1-6  
◆電話：058-322-6579

## 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	<b>12/2</b> 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～	<b>3</b> 絵手紙を楽しもう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～	<b>4</b> 写経 般若心経を書きましょう	<b>5</b> 親子で一緒に遊ぼう	<b>6</b> 折り紙(午前、午後) Xmas、干支
午後 1:00~4:00	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談		<b>カラオケ</b> みんなで楽しく	はじめての麻雀	<b>健康体操</b> 13:30～14:30
午前 9:55~12:00	<b>9</b> 毛糸で集まろう (毛糸、編針持参)	<b>10</b> 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞ～	<b>11</b> 水彩画を楽しもう ～初めての方もどうぞ～	<b>12</b> 集まろう故郷 大阪、奈良、和歌山の方	<b>13</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00~4:00	<b>Happy Birthday</b> 12月生まれの方をtea partyで祝いましょう			<b>将棋で集まろう</b> ～初めての方教えてください～	<b>朗読</b> 浅田次郎作 ろくでなしのサンタ他
午前 9:55~12:00	<b>16</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>17</b> 写経 般若心経を書きましょう	<b>18</b> お抹茶を楽しもう	<b>19</b> 親子で一緒に遊ぼう	<b>20</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00~4:00	<b>日常文字練習</b> 小筆又はボールペン持参	<b>パソコンSOS</b>	<b>福祉なんでも相談</b> 各務原市社会福祉協議会	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>麻雀で集まろう</b> <b>健康体操</b> 13:30～14:30
午前 9:55~12:00	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
午後 1:00~4:00	年末休み	年末休み	年末休み	年末休み	年末休み
午前 9:55~12:00	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1/1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
午後 1:00~4:00	年末休み	年末休み	元旦	年始休み	年始休み

**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)

**ホットサンド(コーヒー付)** 提供時間：10時から14時 250円(コーヒー付)

**おにぎりセット(味噌汁、漬物付)** 提供時間：10時から14時 2個セット250円(1個セット150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