

ふくし：わたらい

社 協 情 報



1月号



H21・1・5発行

ふれあいネットワーク

度会町社会福祉協議会
http://www.watarai-syakyo.com/

TEL 62-1117

こんなに元気になったよ！

～シルバー運動教室に参加して～

太ももの後ろの筋肉を伸ばす→

シルバー運動教室は、65歳以上の特定高齢者（要支援及び要介護状態になるおそれのある高齢者）が参加者の対象です。介護予防を目的とした運動教室で、毎週金曜日の午前中に、保健センターで開催しています。内容としては、個人に合わせた運動メニュー、転倒予防体操などを行っています。

参加者の岡田友朗さんは、病気を患ってから家の中で過ごすことが多く、寝て過ごすことも多かったそうです。しかし、今年の2月からシ

ルバー運動教室に通うようになり、介護予防運動をするようになってから、心境や身体の変化がありました。たとえば、以前より身体を動かしやすくなったり、足の運びも良くなり、毎日散歩にでかける

楽しみができました。外出することが楽しみだとおっしゃる岡田さんは、いつも教室にもバッチリおしゃれをキメてきてくれます。

また、運動することにより、以前より夜もよく眠れるよう



運動指導士の指導により、タオルを使って足を温める



になり、生活のリズムも整ってきました。自分自身でも「健康になった」という自覚もあるそうです。まじめでがんばり屋の岡田さんは、運動にも積極的に取り組み、笑顔で教室の雰囲気もなごませてくれています。

そんな岡田さんを見習って、参加されるみなさんが、今後ますます元気になるように、運動に取り組んでいきます。

お菓子作りに挑戦！

～『2008年ボランティアの集い』を開催～

12月14日に保健センターで、町内のボランティアグループの仲間24人が参加し、ボランティアの集いが開かれました。

今年は、かんたんに作れるお菓子作りにチャレンジしました。講師として、ボランティア仲間の黒井真理子さんと西村ヒロミさんに教えてもらい、『クリスマスショートケーキ』と『おさつモンブラン』を作りました。

参加された男性の方も、手つきよく次々と工程を進めていました。ケーキは、なかなか家で生地から作ることがないので、みなさん難しく思っていました。『こんなにかんたんなら家でも作れるわ。』と意気込んでいました。生ク



ホイップクリームを作る

リームにいちごなどトッピングしてできたケーキは、お家へのおみやげとなりました。みんなで、できあがったおさつモンブランとでティタイムをし、「おいしいな〜。」という声がたくさんあがっていました。



おいしいお菓子のできあがり！



その後、毎年行っているユニセフの街頭募金を、グッディ度会店のご協力をいただき、1時間ほど行いました。みなさまからあたたかい募金をいただき、12月15日に下記金額をユニセフ協会へ送金しました。この募金は、発展途上国の子供たちの教育や予防接種などに使われます。

ユニセフ募金実績額
18,335円

みなさまのご協力
ありがとうございます

社会福祉協議会会長より年頭あいさつ

度会町社会福祉協議会
会長 中村 順一

度会町のみなさま、新年おめでとうございます。

旧年中は、社会福祉協議会に対し、幅広くみなさま方のご協力とご支援を賜りましたこと、心から感謝いたしております。

昨年10月に行いました福祉ふれあいまつり時には、すばらしい天候にも恵まれ、地域福祉そのものである地域の多くの方々に支えていただき、盛大に楽しいイベントが開催できましたこと、たいへんうれしく思っております。1つのイベントにより、『地

域ぐるみの福祉』『お金のからない福祉』を目指し、みなさまのお力添えで、半歩でも前進した気がします。

しかしながら、高齢化社会に対応する福祉、障がい者福祉、児童福祉と、広い意味での福祉計画は、まだまだこれから一層努力し、みなさま方と共に推進していかねばなりません。

また、当町でのボランティ

アの高齢化、介護する側の人手不足…と問題も多いですが、今後一段とみなさまの社会福祉へのご理解とご協力をいただきながら、取り組んでまいります。

平成21年4月より、旧南中村保育所の跡地利用も、地域密着型の福祉政策としてオープンし、一之瀬川流域のみなさま方の利便向上に努めていく所存です。

その他、『お助け隊』というユニークな名称で、一人暮らし高齢者などの生活を支援するグループも立ち上がりま



一足早いクリスマス ~手をつなぐ親の会~

12月7日に地域福祉センターで、手をつなぐ親の会のクリスマス会が開かれました。35人が参加し、昼食にお好み焼き、焼きそば、たこ焼きを作りました。たこ焼きをひっくり返すのは、コツがあるので、初めて挑戦した子は丸まらずタコが飛び出てしまい、「難しい～！けど味はおなじやからおいしいよ。」と言いながら焼いていました。また、家でもよく作るボランティアの手つきを見ていた子は、「すごい。すごい。」とびっくりとした表情で見入っていました。午後からは、ケーキ作りと工作をしました。ケーキは、スポンジに生クリームをぬり、フルーツやチョコレートを好きなだけトッピングして楽しみました。最後には、少し早いサンタクロースからすてきなプレゼントが届きました。



たこ焼きをひっくり返す
上手な手つきを見入る



参加した子は、「お好み焼きやケーキをたくさん食べてよかった。」「プレゼントはクリスマスツリーなので、家に飾ります。」と、とても喜んでいました。ちょっと早いクリスマス会は、親の会会員、ボランティア、子どもたちの交流が深まった1日となりました。

あったかお鍋でぽかぽか 一之瀬地区会食交流会

12月11日に旧南中村保育所で、一之瀬地区会食交流会が開かれました。一人暮らし高齢者と老夫婦世帯の方18人が参加し、一之瀬地区の民生委員とボランティアグループつくしの会にご協力いただき、本年度2回目となりました。寒い季節なので、みんなであったかお鍋を囲みました。朝早くから、つくしの会のみなさんに用意していただき、大勢で食べるお鍋は、普段と違ってひときわおいしいものとなり、みなさんたいへん喜んでいました。「もう食べれないわ。」と言いながら、おなかまんぷくになるまで食べ、あったかい雰囲気を満喫しました。



楽しくお鍋をつつく

午後からは、おなかいっぱいを解消しようと、体操したり、懐かしい歌『ふるさと』と『かあさんの歌』を歌ったり、レクリエーションをして、



にぎやかに楽しいひとときを過ごしました。そんな時間もあっという間に経ってしまい、また来年もしようね!と幕を閉じました。

- 今日のメニュー
- ★お鍋
 - ★ごはん
 - ★サラダスパゲティ
 - ★フルーツきんとん

みんなで介護予防の体操



無料法律相談のお知らせ

法律に関する心配ごと、悩みごとを抱えている方の相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

☆日時 1月20日(火)
午後1:30～4:30
☆場所 度会町地域福祉センター
☆相談員 弁護士 北岡雅之氏



※予約が必要です。ご予約は度会町社協まで!

地域での人との出会い ケアマネージャーの巡回説明会

度会町居宅介護支援事業所では、今年も町内各地区へ出向き、介護保険や介護予防の説明と身体や頭を健康に保つ体操などの説明会を行っています。今年度は、『肩のこらない、参加して楽しい、そして介護予防の運動や知識を得てもらうこと』を目標としています。私たちケアマネージャーは、毎年地域へ出向いていくことで、「顔と名前を覚えてもらい、なじみの関係になりたい。困った時は思い出してもらいたい。」という思いで巡回しています。4月～11月までに19地区で開催し、373人が参加

- 巡回説明会の内容
- ①介護保険について
(度会町の利用者状況と上手な利用の方法)
 - ②介護予防について
 - ☆口腔ケアの説明と体操
 - ☆転倒予防・下肢筋力アップの説明と体操
 - ☆認知症予防の説明(〇×クイズ)と体操

しました。参加者は顔見知りの人たちばかりなので、わきあいあいとした雰囲気でおこなわれています。体操も「汗が噴出してきた!」と、身体をのりだして意欲的に参加しています。また、認知症予防〇×クイズで、『何ごとも妻まかせ(人まかせ)にする人は、認知症になりやすい?』の問題(答えは〇)では、「今日から自分のことは自分で行いましょう。」と職員が話すと、夫婦で参加されていた夫からは、「えらいことを聞いたな～」と、妻は「とてもいいことを聞いたわ。」と言われ、参加者全員が大笑いします。また、熱心にメモを取られる方もおり、認知症への関心の高さが見うけられます。

ある参加者で93歳の方が、「来年もこの巡回説明会に、元気に参加できることを目標にがんばりたい!」と言われ、私たちは「ぜひ、来年もお会いしましょう。」と約束をしました。そんな多くの人との出会いで、私たち職員はみなさんからたくさんの元気と励ましをもらっています。

2月行事予定

- | | |
|------------|----------------|
| 3日 食事サービス | 18日 民生委員定例会 |
| 6日 食事サービス | 20日 食事サービス |
| 10日 食事サービス | 24日 食事サービス |
| 13日 食事サービス | 27日 食事サービス |
| 17日 食事サービス | 郡老人クラブゲートボール大会 |

