



# みはらふくし情報

## 1月号

平成30(2018)年  
1月1日発行

### — 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599  
本郷地域センター(三原市本郷福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064  
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター)電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011  
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター)電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

謹んで新春のお慶びを申し上げます。本年も社協は地域の福祉活動をみなさまと進め、誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組めますのでよろしくお願いいたします。今月号は、三原地域センターから元気にサロンへ参加される97歳の方の元気の秘訣と大和地域センターから篠地区の介護予防教室・健康相談会の様子をお伝えします

## ご長寿パワーが地域を元気に！！

三原地域センター

社協の職員が地域のみなさんとお会いする中で多くいわれるのが「高齢化」です。高齢になるに伴い、暮らしの中に困りごとや不安なことが増えていきます。高齢化が進む地域では悩みの種になっていることも少なくありません。

先日「ご長寿パワーでみんなを元気に！」をテーマに行われたTBSテレビ「ご長寿グランプリ」の三原地区予選には80歳以上の方18人が参加され、みなさんの前向きな姿に私たちも元気をいただきました。そこで出会った97歳の塚本孝子さんに元気の秘訣を伺いに城町「しろまちサロン」へ伺いました。

**社協**：元気で長生きの秘訣は？

**塚本**：なんもないよお～。今日の朝、薬を飲み忘れて大変だったんよ。いつも夜中2時～3時に寝て、11時頃起きるんじゃけど、サロンのある日は朝早く起きて来よるんよ。

**社協**：デイサービスとか介護保険サービスの利用は？

**塚本**：いってないんよ。自分のことができるうちは、サービスは使うもんかって意地を張っているの。いけんよねえ。今はサロンにも来させてもらってるし、コーラスや老人大学(短歌)へも行って、短歌の賞をもらって嬉しかったのよ。

**社協**：地域の活動に参加するのがお好きですか？

**塚本**：毎日毎日起きるんがしんどいのよ。ベッドから出るのもしんどいの。でも負けちゃいけないと思って、毎日闘っているのよ。家で良い子してるのは楽なんだけどね。それじゃダメだと思って、頑張っ



頑張っ  
て出か  
けるの  
が元気  
の秘訣  
よ！

写真：笑顔でお話しされた塚本さん

楽しくサロンに参加されている様子からはわからない、体調面や心の葛藤を教えていただきました。それでも元気でいられるのはご家族の支えに加え、歩いていける所に近所の方とお話ができるサロンがあり、参加して楽しみや喜びを通じて『今日の幸せ』を実感されていることも要因だと感じます。

サロン参加者からは、「塚本さんとお話していると感動するの。パワーをもらっている気がするの」との声もありました。

サロンに行って元気になる、サロンで元気をもらう、地域の集う場は笑顔があふれています。



# わいわい楽しく 介護予防・健康づくり相談会in篠

大和地域センター

10月25日(水)、大和町篠<sup>しの</sup>地域「介護予防教室・健康相談会」が開催され、介護予防や健康に関すること、日常生活の注意点について、同じ地域の住民同士が交流しながら学びました。

篠<sup>しの</sup>地域は大和町北部に位置し、36世帯86人が居住し、高齢化率は約53%と町内でも一段と高齢化が進む地域です。地域では、敬老会や元旦歩こう会、とんど大会、ふれあい・いきいきサロンの活動が行われています。サロン活動は登録者13人で担い手不足もあり、集まる機会が少なくなる傾向にあります。以前実施した住民アンケートでは、健康維持や介護予防についての不安が多く出されたことから平成27年から篠地区社協が主催し、介護予防教室・健康相談会を開催しています。

当日篠コミュニティーホームには住民8人が集まり、市保健師による血圧測定、三原警察署下徳良駐在所警察官からDVDでの特殊詐欺被害に遭わないポイント、高齢者相談センターは一もに一から、インフルエンザ予防について情報提供がありインフルエンザ予防は早めの予防接種と部屋を適度な湿度に保つようお話がありました。保健師と栄養士からは、「お口の体操と元気を維持する食事につい



写真:血圧測定を始めいろいろなお話しを楽しみました。

て」と題し、歌いながらの口腔体操や座ってできる健康体操を始め、自宅でできるかんたんな体操を紹介いただきました。

参加された方からは、「楽しくいろんなことを学ぶことができた」や「たくさん情報があって良かった」と声が寄せられています。久しぶりに顔を合せて話しをされた方もおられたようで、「こういう場をつくってもらって感謝です」と喜ばれる方もありました。

社協では、住民のみなさんが安心して暮らせる地域づくりを地区社協や町内会・自治会のみなさんや福祉専門職と協議し、すすめています。

## お役立ち情報

## 脳トレにいかがでしょう？ 漢字ビンゴ!!

ビンゴゲームの感覚で、決まった部首（さんずい、きへんなど）を持つ漢字で埋めていきましょう。

1. 紙に5×5マス（計25マス）のビンゴカードを作り、参加者に配ります。
2. 出題者は、ある部首を提示し参加者はビンゴカードに決まった部首の漢字を25個埋めていきます。その際に、本や辞書を利用してもOKです。周りの人との情報交換タイムも良いでしょう。
3. 一人ずつ順番に自分が書いた漢字を発表していきます。自分のカードの中に発表された漢字があれば、マルをつけていきます。リーダーは発表された漢字を別紙に大きく書き出していきます。
4. タテ、ヨコ、ナナメのいずれかが5つ並んだらビンゴとなり、あがりです。4つ並んだ段階で「リーチ!」、5つ並んだら「ビンゴ!」と言いましょ。

漢字を埋めることに集中しすぎずいろいろな漢字を発見することを楽しみましょ。

B	I	N	G	O



鯉 鯰 鰻 鯔  
鯖 . . . .

お題: さかなへん