

いきいき百歳体操のご紹介



ゴールデンウィークの合間の5月2日に、加古川市シルバー人材センター2階で、人材バンク登録の皆様、その他有志の方により立ち上がった、いきいき百歳体操の会場へ足を運びました。



いきいき百歳体操は、平成14年に高知市発祥の介護予防体操です。高齢者ができる限り、要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を住み慣れた地域で過ごせることを目的とした、住民主体となった活動です。全国に活動の輪が広がり、加古川市内でも40か所以上の会場が誕生し、加古川町では7か所が活動を始めています。



日常生活で必要とされる、物を持つ・立つ・歩くだけでなく、怪我や痛みの予防の動作、それらに必要な筋力をアップさせるために重りを用います。椅子に座り、準備体操・筋力運動・整理体操を、DVDを見ながら、みんなの掛け声とともに、ゆっくりゆっくりと体を動かします。

いきいき百歳体操のような、自宅から歩いて通え、誰でも気軽に参加出来るような場所がどんどん増えていくように啓発を続けていきたいと思っています。

認知症予防教室（オレンジサロン）



4月20日に松本病院の作業療法士の二人の先生をお招きして、認知症の講義と予防体操を行いました。

前回参加して下さった方を含め、16名の方がご参加下さいました。特に、予防体操では参加者からも笑いがたえず、和やかな雰囲気でした。

今後、毎月第3水曜日の午後13時半～15時まで定期開催する予定ですので、皆様に続けてご参加いただけるように取り組みたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



氷丘民生児童委員協議会研修会



5月17日、加古川市役所の高齢者・地域福祉課、加古川市社会福祉協議会とともに氷丘民生児童委員協議会の研修会にオブザーバーとして参加させていただき、「認知症の妻を介護している夫への支援」「身寄りのないひとり暮らし高齢者への支援」「援助を拒否し、ひきこもりを続けるひとり暮らし高齢者の支援」の3事例を一緒に検討させて頂きました。経験や体験に基づくたくさんの意見や質問があり、日頃からとても熱心に活動に取り組んでおられるご様子が伺えました。

地域住民に寄り添って見守りをされている民生委員の皆様と、今後とも住民主体のより良い地域になっていくよう、連携・ネットワークづくりに努めていきたいと感じております。

介護ほっとカフェ 是非ご参加ください♪♪

4月8日、今年度第1回目の介護ほっとカフェ(介護者のつどい)を開催しました。神戸薬科大学の医学博士と、調剤薬局の薬剤師を講師にお招きし、減塩についてのお話をいただきました。塩分をとりすぎているのは、味付けが濃いからではなく、食べ過ぎが大きな原因であると教えてくださいました。減塩には「つらい」「美味しくない」などのイメージがありますが、塩分ひかえめの調味料を使用するなどのちょっとした工夫で、楽しい減塩生活ができるそうです。



実際に、普通のお味噌汁と、減塩だしを使ったお味噌汁との飲み比べをすると、参加者からは「減塩だしの方が美味しい!」という感想が多く聞かれました。みなさまも試してみたいはいかがでしょうか。また、今年度から新しく始まった「かかりつけ薬剤師」制度の説明や、お薬についての個別質問にも答えてくださいました。参加者のみなさまの関心の高さを伺い知る事ができました。

介護ほっとカフェ 毎月 第2金曜日 13:30~15:30 開催

介護にお悩みの方、介護に興味のある方、ご参加お待ちしております。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 079-429-6510 担当 副田(そえだ)

○認知症サポーター養成講座 活動報告

6月2日 カフェ・ド・秀 (café de shuu) 様 にお邪魔してきました♪



素敵な佇まいで皆さんの憩いの場になっている、「カフェ・ド・秀(café de shuu)」様にて養成講座を開催させて頂きました。挽きたてコーヒーの香りが漂う柔らかな雰囲気の中、お店の従業員様や、常連のお客様が受講され、地域での認知症の見守りについて話し合いし、有意義なひと時を持たせて頂きました。

5月11日に**但陽信用金庫様**から、毎年恒例となっております新人職員対象に養成講座を開催しました。これからの超高齢社会において、若い世代のお力は大変重要なものになります。今回の機会に、「自分達に出来ることを考えていきたい!」と力強い言葉を頂き、頼もしく思いました。

こちら昨年にも続いて、6月22日に東播磨生活創造センター「かこむ」で活動されている「**美育推進プロジェクト**」様が受講されました。生け花や緑化活動を通じた生きがい作りを通して、自分達の認知症予防もしていきたいと話されていました。



加古川グリーンシティ自治会 支え合い活動の紹介



防災の取り組みで有名な加古川グリーンシティですが、この度自治会や民生委員、協力員が中心となり、新たな住民相互の支え合い事業が発足されました。

「**相互援助システム お互いさま隊**」という名称で、お互いの助け合いの精神を育む事を理念とされています。

まずは安否確認を兼ねた、ゴミ出しのお手伝いを1回100円でスタートされました。ボランティアをしてくれる方も同時に募り、早速手が挙がっています。「実績を積み上げて、お互いさまの輪を広げていきたい」と、具体的なビジョンを話される姿に感銘を受けました。このような取り組みが広がり、皆で超高齢社会と向き合っていけるように当センターもお手伝いしていけたらと思っています。

