

住民主体で福祉のまちづくりを推進する情報交流紙です

# よつ葉のクローバー KIKUSUI

No.40 2010.12.1



## 福まち通信

菊水福祉のまち推進センター運営委員会  
札幌市白石区菊水6条4丁目3-10  
電話 011-887-7006 FAX011-887-7006  
URL <http://kikusui-net.jp>



## 第2回高齢者ふれあい交流会 盛会裏に終了

菊水地区福祉のまち推進センターでは、毎年2回「高齢者のふれあい交流会」を開催して今年で6年目を迎えます。今年第2回目の交流会は、11月16日(火)午前10時菊水地区会館で行われました。



調理担当ボランティア

天気はいいのですが今年一番の寒気をものともせず、早朝から続々と高齢者の皆様方は会場に詰めかけられ、開始時には100名を軽く越す状態でした。

開会に先立ち、細野推進センター運営委員長から、挨拶に加え、これまでずっと裏方として交流会を支えてこられ、数々のランチメニューを用意してくださった調理担当のボランティアの皆さんの紹介がありました。



細野福まち運営委員長



会場からは、賞賛と感謝の気持ちがこもった盛大な拍手が巻き起こりました。

## 写真コンテスト受賞表彰式

ふれあい交流会と同時開催の、菊水地区まちづくりネットワーク会議が主催する「菊水地区写真コンテスト」の結果発表と受賞者表彰式が行われました。



最優秀賞 1 名、優秀賞 4 名に真鍋会長から賞状と記念品が授与されました。

(受賞者は次のとおり・敬称略)

最優秀賞	桜井育海(西連)	菊水歩道橋
優秀賞	松本直樹(上町)	上町中央通
優秀賞	佐藤 剛(南連)	菊水に架かる橋
優秀賞	枝元政肇(西連)	気取らぬ仲間たち
優秀賞	菊地基文(西連)	菊水すこやかクラブ



## 寸劇「膝痛・腰痛とよ手に付き合おう」～菊子さん、寝たきりになるの巻～

おなじみの菊子さんと菊水一夜漬け劇団による寸劇が披露されました。

包括支援センターの小関さんのナレーションによって劇が始まります。

最初は菊子の家に妹の周子が見舞いに



腰が痛いのは太ってるせいよ

痛くてどこにも行きたくない。お父さんに早く迎えに来てほしいよ



わがままばかりだと寝たきりになってしまうんだから

立寄る場面からで、腰が痛いと言いつつソファーに長く寝そべってばかりいる菊子に老人クラブ出席を促します。

周子と入れ違いに、娘の秋子がやってきます。

「叔母さんは元気でいいわよね。いつもちゃんと運動をしている人はやっぱり違うね」「病院の先生は腰の痛みを減らすにはやせることが必要なんだって…」

菊子は、「母さんが痛い思いをしているのに、運動しろとか痩せろとかって、うるさいね」と聞く耳を持ちません。



今度私からもよく言ってあげるよ

帰り道、秋子は杖歩行でリハビリしている横浜のおじさんに出会います。彼は半年前雪まつりで転倒し、手術後毎日痛みを耐えて運動訓練を続けているのです。「今度、

私からも菊子さんに運動しなけれやだめだって言っといてあげるよ」と約束してくれる。

後日、訪問活動をしている山田民生委員が、菊子を訪ねてくる。安否確認の後「こんど、福まち主催の“ふれあい交流会”があるから、出席してみてはどうですか」と参加を勧めます。

その後、周子がまた訪ねてきて「私もいくから姉さんもいこうよ」と参加を促します。

みんなの誘いにほだされて、菊子は「ふれあい交流会」に出席



閉じこもりは体に良くない。交流会にきてみなさい。





劇中のミニ講演

しました。そこでひざ痛・腰痛が招く「生活不活発病」と、それが引き起こす衰弱の悪循環で要介護状態になる恐ろしさに、初めて気がつきます。

菊子「いい勉強になったわ。そうそう、私来週から老人クラブにいこうかしら」

周子「そうでなくちゃ。いつまでも家の中でデブデブしてち

ゃあダメなんだから」

膝や腰痛で家に閉じこもりになっていた菊子さんも、ようやく本来の調子を取り戻しましたとさ。めでたし、めでたし。

- キャスト
- |      |            |       |
|------|------------|-------|
| 菊子   | 介護予防センター菊水 | 菊地基文  |
| 周子   | 白石区社会福祉協議会 | 武山周一郎 |
| 秋子   | 介護予防センター菊水 | 菅野基子  |
| 民生委員 | 菊水民児協会会長   | 山田八郎  |
| 横浜さん | 単位町内会長     | 横浜俊一  |
| ミニ講演 | 白石区保健師     | 林利恵子  |
|      | 包括支援センター   | 宮崎雅子  |



ふれあい交流会に出席した二人

菊子さんは、医師に体重を減らせと言われたことにへそを曲げてしまったようです。でも、妹や娘がそばで励まし、近所のおじさんや民生委員さんなどからのアドバイスがあったお蔭で、本来の生きる力を取り戻しました。菊子さんのような人は、地域には沢山いると思います。みんなで励まし、支えあって寝たきりや閉じこもりの人をなくすようにしましょう。



カーテンコールに応える出演者



健康体操をする皆さん

### 健康相談コーナー

相談コーナーでは、包括支援センターの若々しい実習生が血圧測定をしています。その一方では、介護支援センターの職員による介護相談に、熱心に耳を傾ける高齢者の姿

がありました。誰もが自分の健康維持に真剣に取り組んでいます。

脳トレーニングの問題に取り組み、「この問題が解けたのですから、あなたの脳年齢はまだ50代ですよ」と褒められ、顔をくしゃくしゃにして喜ぶ人もいました。



ペン立て製作中

### 手作りコーナー

ここではペン立てを作っています。厚紙を切り抜き、化粧和紙を貼り付けて上手に仕上げてゆきます。判らないときは指導員が親切に説明してくれます。



血圧測定

### ランチタイム

お昼のランチは、ボランティアの皆さんの手作りのおはぎ・みそ汁・漬物、それにデザートとしてプリンとみかんがついて



ランチタイム



ペン立て完成品



いました。おはぎは普通の倍ぐらいの大きさで、おまけにとっても美味しく、来賓として参加された白石区役所の高川保健福祉部長さんと一緒に、美味しく頂きました。



中野さん



坂田さん

## 工芸品展示コーナー

絵画やパッチワーク・ステンドグラスなどの手工芸品が展示され、参加者の目を引き付けていました。

## ショータイム

お待ちかねのショータイム。最初は「梅后流江戸芸かっぽれ」を東区本町道場桜川梅有教室の皆さんが披露してくれました。

①伊勢音頭②深川③大津絵④奴さん⑤かっぽれの 5 曲の組踊をセットで

踊ってくださったほかに、おなじみの北海ソランを加えて踊りました。聴衆の皆さんは盛んに手拍子で答えていました。



第2ステージは、ハワイアンダンスです。

鮮やかなドレスと髪飾りをつけた踊り子たちが舞台に登場すると、会場の空気が一度に和やかなものに変わります。

①カイマナヒラ②月の夜は③ハワイアン・ホスピタリティ④フキラウ⑤愛する人⑥ウイニパプルの 5 曲を披露してくれましたが、最後の曲では舞台に観客の希望者をあげて一緒に踊りました。3歳の女の子が舞台に出てくると、可愛いしぐさに観客の目が集中しました。



折原さん  
秋庭さん  
上道さん



### 一口解説(かっぽれ)

踊って楽しく見て美しい粋な踊り江戸芸かっぽれ。その歴史は古く、大阪住吉大社に奉納される芸能がルーツとされる日本の伝統芸能の一つです。その後ステージ芸として、誰でも踊れる踊りとしたのが「梅后流江戸芸かっぽれ」です。その宗祖桜川梅后がお座敷芸であったものを、パレードのできる芸に発展させ、現在全国に4000人も門弟を擁しています。

### 一口解説(ハワイアン・ダンス)

“フラ”はハワイ語で「踊り」。フラはハワイ原住民の民族舞踊です。西洋化により大きく変化を遂げてきましたが、その本質は変わっていません。フラはそれを踊る歌詞があり、その歌詞の意味をジェスチャーで伝えるものです。文字を持たなかった原住民にとってフラダンサーは物語の語り部であり、歌詞の意味を人々に伝える役目を担っているのです。

### 編集後記

40号はふれあい交流会特集号となりました。5年前から始めて12回目になります。その間多くの人に支えられて続けていくことができました。福まち通信“よつクロ”も同じです。見つけ合い・ふれあい・支えあい・学びあいのコンセプトで頑張ります。今後ともご支援ください。(よつクロ編集員枝元)