

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



福まち通信

No.11 2008.7.25

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 FAX 011-887-7006

2008年 第1回 高齢者ふれあい交流会



自分の体は自分で守ろう。真剣な眼差しで指体操に挑戦

高齢者のあれあい交流会
が今年も盛大に開催され
ました。

6月24日午前10時から菊水地区会館において、今年第一回目の「高齢者のふれあい交流会」が開催されました。

開会を待ちわびていた高齢の方々が、早朝から続々と会場に詰め掛け、その数は160名にも膨れ上がりました。

開会に先立ち、令者（ふれあい交流会）の司会者から、「閉じこもりを無くして、高齢者同士が交流を図ることが、この会の目的です」と挨拶がありました。



真鍋会長挨拶



高齢者のふれあい交流会



もりを無くして、高齢者同士が交流を図ることが、この会の目的です」と挨拶がありました。

認知症についてのお話

最近大変に関心が深まっています認知症について、白石区の保健師さんから「認知症という病気とその予防の方法」について分かり易い説明がありました。出席者の中には熱心にメモを取る姿がありました。それに続いて認知症をテーマにした劇が演じられました。

認知症劇

劇の荒筋は一人暮らしをしている菊子さんとその娘の秋子親子の話です。最近物忘れが激しくなった菊子さんを心配する秋子が、いろいろな支援機関のアドバイスや援助を受けて、母親菊子さんの生活を改善していくというものです。包括支援センターや介護予防センターの職員、それに白石区の保健師さんによる熱演が参加した皆さんの笑いを誘い、拍手喝采を戴いていました。出演者の中にまちづくりセンターの中田所長



さんが「隣の中田さん」で出てきたときは、会場の中は大きなよめきと拍手の渦が巻き起こりました。菊子さんを演じた介護予防センターの菊地さんの演技は、アドリブにも磨きがかかり笑いをとるテクニックをつけたようです。



手足の運動 運動機能が衰えると脳の動きも鈍くなり認知症になるおそれも増えてきますので積極的に体を動かすことが大切です。簡単にできる「指体操」に挑戦しようと、介護予防センターの菅野さんの指体操が始まります。参加者の皆さん腕を伸ばし指を折り曲げていきます。複雑なパターンには「うーん。なかなか難しい」と、苦笑いしていました。



血圧測定・健康相談



別の会場では、毎回行っている血圧測定と健康相談が行われています。今回は簡単な脳のトレーニングテストも同時に行われました。

テスト用紙に向かい图形や数字の問題に挑戦して、脳年齢に一喜一憂している姿が見られます。



また、今回は足の健康に注目してみました。「アルファ美輝」から職員をお招きし、足の健康についての講演と足の診断をしてもらいました。足に合わない靴を履いているとちょっとした段差や障害で転んでしまったり怪我をすることがあります。また、足裏の健康にも注意をしておく必要があります。硬くなったり皮膚を放置しておくと「うおの目」になり歩くことに障害が起こったりします。たかが足裏などと放っておかず、日頃から足裏の手入れを大切にしましょう。



塗絵コーナー 手づくりコーナーではぬり絵に挑戦しました。珍しく男性も挑戦し、見事に出来上がった作品を額に入れてご満悦の表情を見せていました。また、囲碁・将棋のコーナーでは好敵手を相手に静かに対戦している姿が見られました。



DVD観賞 2階の会場から歓声と笑い声が聞こえています。綾小路きみまろのエキサイトライブビデオが上映されているのです。次々と披露される新ネタに、皆さんはお腹を抱えて大笑いをしていました。

宮川区長さん来訪



横山区長さんと交代されて、4月から着任されている宮川新区長が、小川保健福祉部長さんと一緒に交流会会場に姿を見せてくれました。ねんごろなご挨拶を頂き、一緒にランチタイムを楽しまれて帰られました。



ランチタイム 皆さんお待ちかねのランチタイムが始まりました。今日のメニューはお赤飯・すまし汁・お漬物・おやつの4品です。これを作ってくださったスタッフは民生委員や地域の女性部の皆さんたちです。前日から仕込み、朝早くから仕事にかかって作っていただいたものです。



芸能お楽しみタイム お昼からのお楽しみタイムは、今回は「健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会」塚本久仁子さん他4名の方々による演芸の披露で、最初は樋口さんの紐を使ったマジックです。結んだ紐が解けたり、細い紐の上をボールが転がったりする演技に、参加者はうっとりと見とれています。次は、塚本さんの「がまの油売り」の口上と「映画漫談」などの一人語りです。昔懐かしい映画俳優の名前が次々出てくるので、そのたびにうなづく人もいました。最後はオカリナ(土で作った笛)の演奏で締めくくりました。堀田さん、山崎さん、斎藤さんの3名による合奏や童謡「花嫁人形」や演歌「津軽平野」などの独奏が続き、最後に唱歌「故郷」が演奏されると、会場から一斉に歌声が沸きあがりました。「♪兎追いしかの山、小ぶな釣りしかの川…」忘れていた昔の懐かしい思い出が脳裏にあふれ、歌が自然にみんなの口をついて出てくるのです。

閉会の言葉 すべてのプログラムが終わり、細野福まち推進センター運営委員長から閉会の挨拶がありましたが、その際に予期しない提案がありました。幸せの象徴であり菊水地区の福まち通信のニックネームでもある「よつ葉のクローバー」の押し花を、3名の方に差し上げるというものです。男女の最高年齢の方と誕生日が一番近い方に差し上げました。野口さん(84歳)、中畑さん(97歳)それに誕生日が6月18日の高橋さんにラッキー賞と一緒に差し上げました。



お客様の紹介 今回の交流会に老人福祉施設から6人の利用者の方々(写真前列)が参加してくれました。第8号に掲載しました菊水上町の「菊水こまちの郷」の皆さんです。佐藤施設長ほか5人の職員にサポートされての参加ですが、皆さん楽しんで帰られました。地域と施設との交流がこのような機会に果たされたことは、福まち活動の成果であると高く評価されるでしょう。



(枝元編集委員)

福まち活動のステップアップに向けて

菊水地区のホームページ作成準備始まる 菊水地区においては、平成7年に福祉のまち推進セ

ンターを設置し、それ以来活動を続けてきました。既にお知らせしてきたように、各種の「福まち事業」を行ってきましたが、いま一つ、多くの住民の方々の積極的なご参加を戴くためには、活動のあり方を見直して工夫をする必要があると思います。一度にすべての改善をすることは無理だとしても、ステップを重ねていけば皆さん方のご理解とご協力が得られるもの信じています。



その最初のステップとして、昨年の6月から福まち通信「よつ葉のクローバー」を発



行し、回覧方式ではありますが皆様の所に福まち情報をお届けしてまいりました。この度、より一層、情報伝達手段を充実するため、福まち情報や菊まちネットを含めた菊水地区全般の情報媒体として、新たなホームページを開設することにいたしました。完成の暁には、より多くの方々と住民活動の情報を共有しあうことができ、住民パワーを集めた新たな活動に発展させていけるものと期待しております。

(枝元編集委員)

あれあい・いきいきサロン開設

7月10日菊水地区第1号のふれあい・いきいきサロンが、菊水3条2丁目の枝元宅において登録者11名で発足しました。第2、第4木曜の午後2時から午後4時まで開いています。65歳以上の独居高齢者であればどなたでも参加できます。名前は「お茶の間サロン・チャオ」です。

参加者の自主的運営になりますが、当面は世間話をしたり、ビデオ・DVD観賞とか、カラオケで童謡・唱歌を歌うなどをやっていきたいと話しています。

(枝元編集委員)



ふれあい・いきいきサロンへのお説い

ふれあい・いきいきサロンは、参加者一人ひとりが主役となって、自分たちで作るサロンです。

ボランティアがお手伝いをして、楽しい雰囲気を盛りたてます、気軽に参加できる場としてご利用ください。

開催日時	毎月第二第四木曜日 午後2時から4時まで開いています。祝祭日はお休み
会場	菊水3条2丁目3-21 枝元宅
参加対象	ビデオ・DVD・カラオケの設備があります 65歳以上の独居高齢者であれば、どなたでも参加できます。会員登録が必要です
参加方法	事前に連絡が必要です
参加費	お茶・菓子代として一回200円
連絡先	枝元 政輔 ☎822-7998



平成20年度第1回 福まち研修会のご案内

テーマ:『いざという時の、地域の支えあい

～災害時における、自助・共助～

講師:札幌市保健福祉部総務部総務課長

村山 勉康 氏

日時:平成20年8月22日(金)

時間:午後1時~2時

場所:菊水地区会館 2階ホール

(白石区菊水7条2丁目2-20 TEL 811-9445)



大地震などの災害が発生したとき、周りの人たちの手助けを必要としている方がいます。そうした方々を救助するボランティアが必要です。関心のある人のご参加を希望します。受講希望者は当日会場へお越しください。

編集後記

暑い日が続くこの頃ですが、それでも朝はとても爽やかです。編集子は朝自転車で河川敷を走ります。一条橋からミュンヘン大橋を往復し、その帰りに水穂大橋の近くで豊平川ラジオ体操会(代表上野朝夫さん)の皆さんと一緒に体操をします。この会は、全国ラジオ体操連盟に加入している長い歴史を持つ会です。毎朝30人程の会員がここでラジオ体操をしていますが、会員は菊水全域から参加していて、遠い人は上町から参加しているそうです。そのほとんどが中高年の方々ですが皆さんいきいきと体操をし、おしゃべりをしながら楽しそうに帰っています。

あなたも生活のリズムの一つとして参加してみませんか。

(枝元編集員)

