

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.5 2007.11.15



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

平成19年度 第2回高齢者ふれあい交流会開催



11月6日(火)午前10時、菊水地区会館で今年第2回目の高齢者ふれあい交流会が開かれました。時間前から100人を越える高齢者の方々が詰め掛けて、用意した椅子が足りなくなる勢いでした。

最初に真鍋地区社協会長から「この会は、日ごろ外出の少ない高齢者の方々に外に出る機会を提供して、お友達や地域の人々との交流を増やしてもらうよう企画しているものです。最後までごゆっくり楽しんでいってください」との挨拶がありました。

介護予防劇

続いて、区役所・地域包括支援センター・介護予防センターの職員による介護予防劇「口から食べる。だから美味しい・だから元気」が上演されました。筋書きは次のようなものです。



菊男と嫁の会話

『菊男おじいちゃんは、最近足腰がふらつくようになり、好物のトンカツや漬物が食べられなくなりました。大好きな孫にも口臭がくさいと嫌われています。心配したお嫁さんや保健師や地域包括支援センターの職員など



朝の受付風景



息がくさいと逃げる孫



ナレーター



チェックリストの説明



口腔衛生の説明



介護予防合唱団のクワルテット

いくつかの病気をもち、その治療のためにたくさんの薬を飲むようになります。正しい飲み方をしないと薬効がなくなるだけではなく、体に害を及ぼすことさえあります。正しい知識を知り、上手に薬を飲んでくださいと話されました。



区長さんの挨拶

ここで多忙な公務を割いて出席され、いつも心配りいただいている白石区長さんからご挨拶をいただきました。「皆さんのお元気な顔を拝見して大変嬉しく感じます。菊水ではこのような催しが定着し、こんなに大勢の皆さんが楽しんでいただいていることを心強く思っています」とお話しされ、加えてスタッフに対する慰労の言葉も戴きました。

午前中の2階ホールでの催しはこれで終わり、参加者の皆さんは1階会場での各種の催しに参加されました。

血圧測定・健康相談コーナー

このコーナーでは、血圧測定や健康相談にたくさんの方が参加され、日ごろ心配していることについて相談されていました。



体力測定コーナー



健康相談・血圧測定コーナー

の勧めで、老人福祉センターの「口腔教室」に通うことにしました。口腔教室では、歯科衛生士さんから歯磨きや入歯のお手入れの方法だとか、口の周りの筋肉の機能を高める運動などを教えてもらいました。菊男さんは教えられた体操や歯磨きを毎日欠かさずに行い、勧められた歯医者にも通うことにしました。

そんな努力を重ねた6ヵ月後のある晩、「あれ？おじいちゃん。杖なしでも歩けるじゃない」とびっくりされたり、好物のトンカツも上手に食べられるようになりました。孫との会話も弾み日常生活に元気を取り戻すことができました。めでたしめでたし』

この劇の中で、区健康・子ども課の西脇歯科衛生士から口腔衛生の大切さについて講演があり、口の機能を増進するため、口の周りの筋肉やそれを助ける上半身の筋肉の体操、舌のストレッチ、唾液腺マッサージなどの方法についての指導がありました。

舌のストレッチでは「むすんでひらいて」の替え歌にあわせて、口を開いたり閉じたり、舌を出したり鼻に当てたりと、先生の仕草に合わせてようと努力する参加者の姿が見られました。

薬の正しい飲み方

次は、勤医協札幌病院の北見薬剤師さんから、正しい薬の飲み方についてのお話がありました。高齢になると



元気になった家族のある日



口の筋肉を助ける上半身の運動



薬の飲み方指導



介護予防チェックリスト

介護予防チェックリストで体力の測定をして、「まだまだ、



ゆび編み

大丈夫です」と診断され、ホッとしている顔もありました。

手作り・ぬり絵コーナー

今年は、毛糸のゆび編みに挑戦していました。講師の先生の指導でうまく編むことができると、隣の人に教えてあげる姿がほほえましく映りました。ぬり絵はお手本の絵に習って色を付けていく過程が難しそうでしたが、皆さん一生懸命に挑戦していました。



ぬり絵に挑戦

囲碁コーナー

有段者の対局に、愛好者の方々は熱心に観戦されていました。



秋の文化祭コーナー

地域の住民の方々から出品していただいた絵画・書道・活け花・キルト・写真などの作品が数多く展示されました。参加者の皆さんは一点一点熱心に見て回っていました。前回のふれあい交流会の写真の前では、「だれだれさんが写ってる」などと知り合いの人の写真の前で微笑む人の姿がありました。



綺麗なキルトの鑑賞



名手に感心する



文化祭の展示

ランチタイム

昼食は2階ホールで参加者とスタッフが一緒にいただきました。今年

のメニューは、いなり寿司・ポテトサラダ・味噌汁・漬物で、民生委員さんや日赤奉仕団菊水分団の方々、それに福まちボランティアの方たち14名が昨日から下ごしらえをし、その日の午前中に作り上げたものです。



ランチタイムで大満足する人たち

参加者の皆さんは毎回、今度はなんだろうと期待していますし、召し上がって「美味しい。おいしい」と喜んでくれます。区長さんも満足そうに召し上がっていました。

芝オケがってん一座公演

今回は、手稲区で演芸ボランティア活動をしている「芝オケがってん一座」に公演をお願いしました。芝オケとは、演技を交えながら歌う芝居カラオケのことです。沢竜二さんの人情芝居が大好きだった座長さんは、カラオケ仲間呼びかけて、自分たちだけで楽しむのではなくお年寄りたちにも楽しんでもらうボランティア活動をしようと、5年前に旅芝居一座の旗揚げをしました。それ以来、老人ホームや病院などで年間40～50回の公演を続けて、今では団員も12名になったといえます。



りんごの唄



大利根無情



箱根八里の半次郎



空に太陽の…

主に札幌市内で活動していますが、今年の4月には夕張市の老人福祉センターで公演し、夕張市民を励ましてきたそうです。

オープニングは司会者の「りんごの唄」ではじまり、続いて剣豪平手御酒に扮して「大利根無情」を芝オケで演じました。大立ち回りを演じ、かつらがずれると観客から笑いとお声があがります。にしきのあきらの「空に太陽のある限り」を歌った歌手が、突然舞台から降りて、前列のご婦人に「♪…愛してる」とマイクを向けると、つい「愛してる」と応えてはにかむ姿が可愛く映ります。その次は、デュエットで「絆」を大人のムードで歌い上げます。



デュエット 絆

ながら踊ると、客席からオヒネリが飛び始末。詩吟「陥落」「名槍日本号」の後には、アカペラ（無伴奏）で「千の風になって」を朗々と歌い上げ、「相撲甚句」もおまけで付け加えます。



寸劇 ②

再びムードを変えてフラダンスを踊った後に、いよいよこの一座の最後の出し物寸劇「名月赤城山・国定忠治」が披露される頃には、観客も一緒にエキサイトし、掛け声や囃子が一斉に舞台に向けられます。ラストは、都はるみの「好きになった人」を全員で合唱して終演となりました。



フラダンス



千の風になって



寸劇 ①



寸劇 ③

1時間20分にわたる熱演に、参加した人たちは大いに楽しみ、盛んに拍手をし「本当に面白かった。久

しぶりに笑った」といって下さった。

帰りにはお土産を差し上げたが、「久しぶりにいろいろな人と話ができてよかった。いろいろと参考になった」と満足そうでした。



フィナーレの一駒



拍手と歓声のフィナーレ



お知らせ

福まち事業として、このあと、次の予定があります。
「お年寄りと子どものふれあい交流会」 1月中旬
「第2回福まち研修会」 2月下旬

編集後記

雪虫が飛び交い冬の訪れを予感させるこの頃ですが、皆様お元気でしょうか。第5号は「ふれあい交流会特集」としてお送りしました。この催しでもボランティアがたくさん活動しています。自分の得意な分野で、貴方もボランティアとして活動してみませんか。（枝元）