

加美町生活支援体制整備事業
お宝探しの情報紙

かみまち地域支え合い



第10号
2024.8



漆沢老人クラブの花壇植栽活動

漆沢地区内で、何やら作業中のグループに遭遇。車から降りると、そこにはいつも見慣れた漆沢老人クラブのメンバーが…。

お話を伺うと、丸か建設㈱が地域貢献活動の一環として、古くなった花壇を作り直してくれたそうで、新たにお花を植えている最中でした。

思いがけず、地元企業と地域住民が繋がる素敵な活動に巡り合うことができました。



社協のだいちゃん



り活動、お茶っこ飲み会やサロンなど地域の中のみなさんの活動を『地域のお宝』として紹介いたします。

ほっとひと息 ちょっと“こころ”が楽になる ☕「ひだまりカフェ」初開催!!

認知症
カフェ

「腕を前から上にあげて大きく背伸びの運動から〜♪」

おなじみのラジオ体操の音楽とともに元気に体を動かすのは「ひだまりカフェ」と銘打った認知症カフェ（※）に参加された11名（施設入所者、当事者家族、地域ボランティア）のみなさん。

5月15日、特別養護老人ホームみやざきで実施された第1回目は、みんなで野菜を植えたり、花壇に花を植えたりと、土いじりを楽しみました。

和気あいあいと、おしゃべりしながら作業した後は、みんなでお茶っこタイムです。この日は5月にしては気温が高かったのですが、準備されていたアイスのおかげか、たくさん会話を楽しむことができたようです。

参加者からは「久しぶりに土に触れられてよかった。次はいつなの?」と、早くも次回の開催が気になる声が。7月中に野菜の収穫を行い、第3回目は11月に開催する予定です。

みなさんも、ほっとひと息、ちょっと“こころ”が楽になる「ひだまりカフェ」に来て、一緒にお話してみませんか?



鍬を持つ手に気持ちがこもる



※ 認知症カフェとは？

認知症を抱えている方や、そのご家族、介護にかかわる仕事をしている方、地域でボランティア活動をしたい方など、誰もが気軽に訪れることができる「憩いの場」です。みなさんで交流することで、情報共有、相互理解を深めることを目的としています。

地域のお宝、見つけたよ！

《地域のお宝について》 支えあいや見守り

寄稿 おらほのミニデイ（西上野目）

～いつもおしゃれに～ 認知症予防にもいいよね！



「こ～んに～ちは～っ!!」お笑い芸人の錦鯉のように元気な挨拶から、私たち西上野目若葉会のミニデイが始まりました。バリバリ元気な93歳から、まだまだ若い？と言われる70歳まで17名の参加でした。当日6月19日は暑くもなく天気にも恵まれ、仙台から来ていただく講師の先生方にとってもよかったなと安心しました。

いつものお茶っこ飲み会での他愛もない話から出た「歳とっても、キレイにすてればいいのやね～!」「化粧なんか、すたごどねえなわ～!」「誰が教えてくれる人っていんだべが～」などなど。やる気のあるみなさんの声をもとに、さっそく社協さんに相談したところ、宮城県国民健康保険団体連合会の『けやきの会』（宮城県在宅保健活動者連絡協議会）が無料で実技・講話をしていただけるということで『おしゃれ講座』が実現しました。

キレイな顔をつくるには、口腔ケアの顔の体操から始まり、講師の先生のゆっくり丁寧な話を聞きながら、個々、それぞれに化粧をして仕上げる。

その工程の中で、「(次に使う化粧品は)どいつだや、こいつだがや?!」「あら～、あんだ、いいごだあ～!」「そいづはつけすぎだ。少しとってけっから!」「めんこいごだあ～!」などの声が聞かれ、何をするにも愉快で楽しく、最初から最後まで笑い声が溢れていました。ゆっくり、楽しく、分かりやすいように話してくださった国保連の講師の先生。グループごとに細かく指導していただいた、けやきの会の3人のスタッフのみなさん、『おしゃれ講座』がスムーズに流れるように色々配慮してくださった加美町の2人のスタッフの方、みなさんに感謝です。ありがとうございました。

折に触れ話をし、化粧はもちろんのこと、目に見えない内面の美しさも忘れないようにしていきたいと思います。(文：西上野目ボランティア 大類久美子さん)



化粧水は15秒かけてしっかり浸透させます



筋力アップ教室の自主会第2期生 「あったかフレンズ」



町の地域包括支援センターが開催する「筋力アップ教室」では、高齢者の転倒予防や介護予防等を図るために、自宅でも取り入れられるストレッチや運動等の普及に努めています。このたび、教室を卒業した第2期生による新たな自主会が立ち上がったとお聞きし、リーダーの早坂常子さんに、お話をうかがってきました。



今日集まったのは6名ですが、メンバーは全員で9名とのこと。少数精鋭でがんばっています！

Q 活動の様子を見てみると、相当な運動量のようにですが、皆さん若い時から何かしらの運動をしてきた方なのでしょうか？

A そういう訳でもないです。どちらかと言うと、みんな何かしら身体の具合が悪くて、足や腰、膝などを痛めている方が多いように思います。でも、筋力トレーニングをしているうちに、そういう身体の不調も治ってくるから不思議なんですよね。ハードな運動なんですけど、教室に行くと先生なんかは「無理しないで休んでいいよ」なんて言ってくれるので、それもここまで続けてこれた要因だと思っています。

Q 早坂さんは、他にもボランティアや老人クラブ、婦人会など、数多くの団体の役員さんもこなされていてスゴイですね。

A いいから、それはっ！

シニア生活を健康に過ごすには「きょういく（今日行くところがある）」と「きょうよう（今日用事がある）」、「ちょきん（貯筋）」が大事だと言われていますが、リーダーの早坂さんをはじめグループの皆さんは、そのお手本と言えそうですね。

Q 自主会の第2期生ということですが、どういう経緯で立ち上がったのでしょうか？

A 教室は毎週あったから続けて来れたけど、こういう運動は1人では続けられないんですよ。筋力トレーニングを続けたい仲間がいたから、自然に「じゃあ、グループ作ろうか」って話になったんだと思います。

Q 「あったかフレンズ」という名前は、誰が決めたんですか？

A 第1期生が「絆フレンズ」だったので、自然に「あったかフレンズ」になりました。アイドルグループの名前をつけるのと一緒にですね。



リーダーの早坂常子（はやさか つねこ）さん「家にずっといるってことは、ほとんどなくて、毎日、どこかに出かけています。理解ある旦那様のおかげだと思っています」



発行日：2024年8月1日 発行：社会福祉法人加美町社会福祉協議会
〒981-4261 宮城県加美郡加美町字町裏320番地（中新田福祉センター内）
TEL:0229(63)2547 FAX:0229(63)2898 URL:<http://www.shakyo.or.jp/hp/288/>

※この広報紙は加美町生活支援コーディネーター業務委託に基づき発行しています。

