



晩秋の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

今年度より、朝日地区社協の事業の一部をブロックごとに担当を決めて計画していくことにしました

ヘルシーぐーんとアップ講座 ADL体操

7月11日、ADL体操がありました。ADL体操とは、高齢者の日常生活動作能力（ADL）を無理なく維持させる体操です。野津和子先生の指導で「靴がなる」の童謡に合わせ、楽しく手足を動かしました。椅子に座ってできる簡単な運動なので、毎日の生活に取り入れて習慣づければとても効果的だと思いました。

また、松江市の保健師さんに骨密度検査もしていただきました。骨密度は成長期の運動量が関係するようです。検査の結果が実年齢よりも若くて飛び上がるくらい喜んだ人もあれば、その逆の人もあり、みなさん結果はさまざまだったようです。

この事業の企画は、Dブロックの松原・津田地区の福祉推進員さんでした。お世話になりました。



視察研修にでかけました

9月27日に、民生委員と福祉推進員合同で「出雲市ひかわ図書館」に視察研修に出かけました。図書館内に拠点を置き、回想法についてボランティア活動をしておられる「思い出語りボランティア」の方々の活動について話を聞きました。

回想法とは、昔を思い出し、語り、回想することにより脳を活性化し認知症の症状の進行を遅らせることができるものだそうです。同窓会のように仲間と回想する機会を持ち、楽しい時間を過ごすことは、頭の介護予防にもっとも手軽で効果的な方法だとのことでした。なごやか寄合事業でも取り入れてみたいと思いながら研修を終えました。

私事ですが、義母が数か月前から入院しています。毎日病院に顔を出しているうちに、同室の方と親しくなりました。話を聞いているうちに、義母とは2才違いで、同じ小学校の卒業生であることがわかりました。「また、一緒に校歌を歌わんといけんね。」と言って帰ったのですが、翌日行くと『なみしずか』歌ったわ！」と義母が言いました。二人で小学校の校歌を歌われたようでした。「終りのほうがわからなかったけど、だんだんわかってきて最後まで歌うことができたよ」と義母が言うので、「おばあちゃん、校歌うたって！」と私が言うと「うん、あの校歌はいい歌だわ！」と車椅子の上でも鼻歌が出るくらい上機嫌でリハビリ室に向かいました。

これもひとつの回想法なのかな、と思った時間でした。

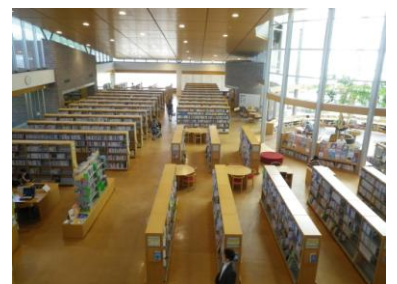
この事業の企画は、Cブロックの新雑賀町地区の福祉推進員さんでした。お世話になりました。



昔の教科書を教材にします



昔の用具も教材になります



田園の中にある、明るい雰囲気
のステキな図書館でした





福祉施設の見学

7月31日、8月1日の両日、2班に分かれて朝日地区内にある2つ福祉施設を見学しました。最初に、「要支援」、「要介護」の方が入所できる、東朝日町の「住宅型有料老人ホーム シニアコート東朝日町」におじゃましました。全室個室でプライベートな居住スペースが確保され、また、共有スペースもフロアによって雰囲気が違い、ゆったりと過ごせる高級ホテルのような施設でした。

次に訪問したのは、「要支援2」から「要介護」の方が入所できる、津田町の「認知症対応型共同生活介護事業所 グループホームユミー」でした。人と人との触れ合いを大切にしておられる家庭的な施設で、入所者の方と一緒に歌をうたったり、入所者の方が手伝われた手作りのデザートもいただいたりしました。私たちもホッと暖かい気持ちになりました。

両施設とも、貴重な時間をさいて説明していただきありがとうございました。



シニアコート東朝日町



グループホームユミー



福祉推進員初任者研修に参加して

福祉推進員初任者研修会に参加しました。『よい聴き手』になるための勉強をさせていただきました。

相手の存在を認めるコミュニケーションを心がけようと思いました。



ふれあいジャガジャガ交流会

今年も始まりました。中央小学校2年生と地域の方とで、ジャガイモをプランターで育てる交流会です。

9月5日、「ジャガ大名人」の小山さんの指導を受けて、プランターをあずかってくださる地域のジャガ名人宅へ行き、2個の種イモを植えつけました。

10月3日、ジャガ名人宅まで行き、「芽かき」、「追肥」、「わら敷き」などの作業をし、ジャガ名人さんに芽がでたときの様子などの話を聞きました。観察カードの記入とジャガ名人さんに今後のお願いやお礼を言って帰りました。

ジャガ名人さんは、2本のジャガイモには育ち方に差があり、ヤキモキしながら見守ってくださったことがよくわかりました。収穫日までにはまだ日数があるので、大きく成長してくれることを願っています。

公民館・学校・地域が連携して行うこの活動の趣旨は、朝日公民館ホームページのブログに掲載されていますのでぜひご覧ください。



あとがき・・・24年度前期の「お元気ですか」が完成しました。今後も福祉推進員の活動を、たよりを通して皆さんにご報告したいと思っています。

今回はBブロック福祉推進員（朝日町・伊勢宮・御手船場・大正町）が作成しました。次回はCブロック（新雑賀町）の担当になりますのでよろしくお願いいたします。