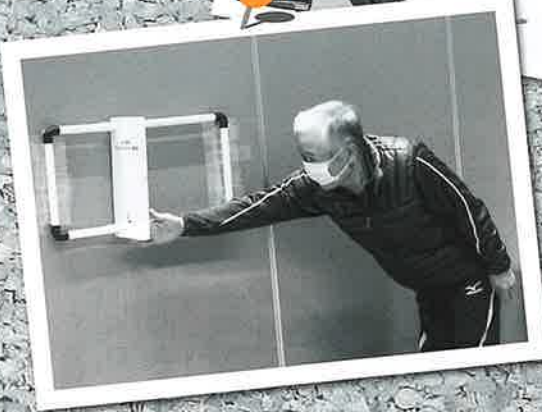


かつらぎ

2020年 4月



体力測定
の様子



特集

老人クラブ連合会 健康づくり講座

老人クラブ連合会 健康づくり講座

健康づくりと仲間づくりの輪を広げよう



かつらぎ町老人クラブ連合会
よしむら まさき
会長 吉村 正樹

町老人クラブ連合会では、老人クラブの会員はもとより、住民の皆さんにも、「健康づくり」と「仲間づくり」の輪を広げようと、令和元年度の健康づくり講座を年7回実施し、延べ209名の参加がありました。

参加者からは、「家でも取り組みよう」「早速、家族と一緒にやってみよう」「これなら自分たちの地域でもできる」「ちよつとした工夫で簡単にできると分かった」など、たくさん感想をいただきましたので、各回の取り組み内容を紹介します。

1回目・7回目

「体力測定とタオル体操」

5月の講座では、自分の体力を知って転倒予防に取り組みようと、転倒予防の体力測定（10種目）を実施し、タオルを使った筋トレ体操を行いました。「この体操は、家でも簡単にできる体操なので、ぜひ続けて欲しい」と講師から話がありました。

そして、最終2月の講座では、再度体力測定を実施し、9か月間の運動の成果を確認しました。



2回目・6回目

「歌や歌いながらできる体操」

童謡や懐メロを歌いながら楽しく手や指・体を動かす体操をし、五感機能を培いました。写真は、手でカタツムリをつくっています。



4回目

「みんなで楽しく脳トレーニング」

わざと負けるジャンケンや、限られた文字数でのしりとりなどを行いました。脳が活性化し、認知症予防にもつながると学びました。

5回目

「シニアエクササイズ」

音楽に合わせて全身のストレッチや、腹式呼吸を意識した体操を行いました。



3回目

「レクリエーション・スポーツ」

やわらかいボールを使って座ったままでサッカーを楽しみました、ゲーム感覚で運動をしました。

健康づくりのポイント

- 知る 自分の体力（弱い所）や、運動の効果を知ること、運動を効果的に続けることができます。
- 足腰の筋力アップ 寝たきりになる原因の1割以上は、転倒による骨折です。転倒予防の運動を続けることが、健康な生活を続けるヒケツです。
- 呼吸と運動 呼吸に合わせて体を動かすことで、運動能力がアップします。
- 遊びと笑い 遊びながらの運動はストレスの解消になり、笑うことで、自然と腹式呼吸となつて、心も体もスッキリします。
- 歌う 音程やリズム・歌詞を覚えることで脳が活性化し、口を大きく動かすことで、唇や舌など口の周りの筋力が鍛えられ、誤嚥（ごえん）の予防にもつながります。
- 手と指先を使う 手と指先を使うことで脳の活性化につながり、脳梗塞の予防効果もあると言われています。
- 社会参加 閉じこもりは寝たきりとなりがちで、社会参加は筋力の低下を予防し、認知症の予防にも効果があると言われています。

日頃から、家庭や地域で健康づくりに取り組んでいる方々に話を聞きましたので紹介します。

朝と夜に簡単なストレッチ体操



市原福寿会
わだともより
和田 智依

この講座は、私にとって健康づくりのヒントをもらえる大切な場となつています。「呼吸」を意識するだけでも効果は変わってくる。と教えてもらい、呼吸を意識したストレッチ体操を、毎朝40分程度、寝る前にも10分程度行っています。腹筋やスクワット・ひざ伸ばしなどで足腰を鍛えたり、肩甲骨を後ろに寄せて背筋を伸ばしたり、首のストレッチや、手や指の運動など、健康維持や認知症の予防のために行っていきます。

また、定期的に仲間と楽しくパークゴルフへ出かけるためにも、毎日健康づくりに励んでいます。

みんなに伝えることが私の役割



妙寺団地老人クラブ
まつもと ちもよ
松本 百代

妙寺団地は高齢者が多い地域で、外に出る機会が少ないという人も多いことから、妙寺団地老人クラブでは、「家でテレビを見ているだけではつまらない」「顔を合わせてしゃべることが大切だ」「みんなので老化を防ごう」と、月1回定例会を実施しています。

「定例会に寄るのが楽しみ」と思ってもらえる会にするためには、いろんな工夫が必要です。その一つが健康づくりです。健康づくり講座で習ったことをみんなに伝えることが私の役目だと思っていて、習ったことを元に、みんなと一緒に楽しく健康づくりに取り組んでいます。また、この健康づくりは、サロンの会にも生かしています。

そのおかげで「もつと早くから参加させてもらえば良かった」という方もいて、とてもやりがいを感じています。

涙を流しながら笑えるのが良い



丁ノ町寿会
あおやま すえこ
青山 末子

丁ノ町第2集会所で、毎月1日は高齢者サロンとして、毎月15日は丁ノ町寿会として、地域の高齢者が集まって活動をしています。

はじめは、民生委員として老人クラブの応援で参加していましたが、80代・90代の方が多く、私が一番若いことから、今ではみんなに慕われ、土・日の開催時には、孫も一緒に参加しています。

いつも「何をしようか？」とみんな話をして決めていますが、健康づくり講座がある時はなるべく参加し、習ったことを思い出しながら取り組んでいます。最近ではタオル体操をし、歌に合わせて体を動かしたり、失敗しても笑い合ったり、みんなが楽しめるように心がけています。「涙を流しながら笑えるのが良い」「来るのが楽しいわく末ちゃん」と言ってくれ、私も元気をもらっています。

気軽にできる体操やマッサージ 家ではじめてみませんか？

つまずきや転倒を予防する 太ももの体操

家でも椅子に座って簡単にできる足の体操を紹介します。

まずは、片足ずつ順番に足を上げるひざ伸ばしです。この体操はひざ痛の予防効果があります。

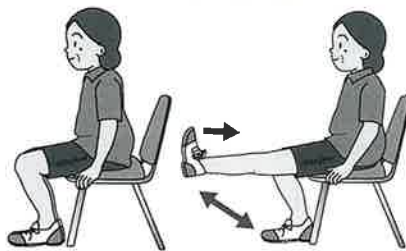
次に、お腹に太ももを引き上げる体操です。この体操はつまずき予防に効果があります。

日頃からできるだ
け足の運動でつま
ずきや転倒予防に
心がけましょう。

町健康推進課
(理学療法士)
まつい せいじ
松井 淨治

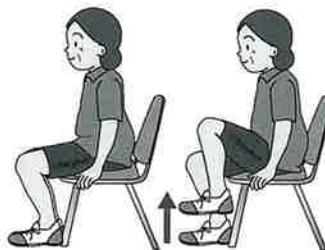


ひざ伸ばし



1. 片足を伸ばす
2. 伸ばしたままの状態
で足首を反らす
3. 声を出し、ゆっくり
と10秒程度数える
(必ず片足ずつ行うこと)
(左右5回程度を目安に)

足上げ



1. お腹に太ももを引き
つけるように上げる
2. その状態で10秒程度
保持する
3. ゆっくり足をおろす
(必ず片足ずつ行うこと)
(左右5回程度を目安に)



1. 耳下腺(じかせん)
指全体で耳の前、上の
奥歯のあたりを後ろから
前前に円を描く



2. 顎下腺(がっかせん)
親指を、あごの骨の内
側の柔らかい部分に当
て、耳の下からあごの
下まで順番に押す



3. 舌下腺(ぜっかせん)
両手の親指をそろえて、
あごの下から上へ軽く
押す
(各10回ずつ行いましょう)

だ液の分泌をよくする

だ液腺のマッサージ

だ液腺のマッサージは、だ液腺を刺激して、だ液を出しやすくする運動です。

だ液は1日1ℓ～1.5ℓ分泌され、歯や粘膜を守るなど、大切な役割を果たしています。高齢になると、ストレスや薬の影響、噛む力の低下などが原因となり、だ液の分泌量が減るため、口が渴いたり、発音がしにくくなったり、味覚障害になったりもします。

日頃から、だ液の分泌を促すとともに、定期的に
歯科検診を心がけることが、
健口長寿のヒケツです。

町地域包括支援センター
(歯科衛生士)
おかうら のりみ
岡浦 詞美



町地域包括支援センター

喫茶たんぽぽでつれもてカフェ


2月14日(金)、東渋田にある「喫茶たんぽぽ」でつれもてカフェを開催しました。(町内5か所目)

地域の住民を中心に20名の参加がありました。店内は満席となって、おしゃべりと笑顔があふれていました。

この日は、バレンタインデーということもあって、自己紹介でバレンタインデーの思い出話をしたり、差し入れのチョコレートを食べたり、コーヒーを飲んだりして、あっという間に時間が過ぎました。



「つれもてカフェ」は、年齢や性別に関係なく、町内のどこのつれもてカフェに行っても気軽に過ごしていただけます。たくさんのカフェに参加されている方から、手紙が届きましたので紹介します。



参加者より

「あれうれし
同じ話を聞きにゆく」
「あれうれし」

笑顔の人に会いにゆく」

つれもてカフェは、デイサービスと違って個別に会話などを楽しむ場で、地域の共存をカフェで学ぶ場です。いろんな人も集まって来て過剰な世話を焼かないで、社会的平等を心がけます。店主さんの手作りのお菓子と飲み物の代金は、参加者さんの勉強代です。いろいろな人がそれぞれの体験や工夫などをカフェの中で語り合う、穏やかで優しい雰囲気が楽しくて、冒頭の一つたない川柳を楽しみながら、あちこちのカフェへ足を運び、お世話になっております。



妙寺団地老人クラブ定例会 ホウ酸団子づくり 地域で力を合わせて

3月3日(火)、妙寺団地集会所で、毎年恒例のゴキブリよけホウ酸団子づくりをしました。

8名の会員が、玉ネギを刻むのに涙を流しながらでも、慣れた手つきで仕上げていました。

その後、お茶を飲みながら世間話に花がさき、地域の中で困っている人の話が出て、お互いに協力し見守っていくことの大切さを再確認していました。

みんなで助け合って 子どもたちを守ろう

みんなの愛言葉
イカのおすし

知らない人について **イカ** ない 

知らない人の車に **の** らない 

あぶ 危ないときは **お** おきな声で助けをよんで 

さっさと **す** くにげる 

ちか 近くの人に **し** らせましょう!! 

みんなで助け合って...自分たちで守ろう 

社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会

●かつらぎ町自治会 ●かつらぎ町交通安全協議会 ●かつらぎ町消防団 ●かつらぎ町少年児童福祉協議会 ●かつらぎ町青年会議所 ●かつらぎ町商工会 ●かつらぎ町民生児童委員協議会 ●伊勢市伊勢川町かつらぎ分會 ●かつらぎ町民生児童委員協議会

〈下敷き表面〉



生活習慣の啓発 早寝・早起き・朝ごはん 健康な生活を！

早く寝ると早く起きられます。しっかり朝ごはんを食べると学習意欲が高まります。体をいっばい動かすと夜はぐっすり眠れます。このような規則正しい生活を心がけましょう。

防犯啓発用下敷きを贈呈 イカのおすしを覚えて 安全な生活を！

町社会福祉協議会は『みんなの愛言葉 イカのおすし』の下敷きを4月から小学生として歩みだす佐野こども園・三谷こども園・聖心幼稚園の卒園児114名に、卒園記念品として贈呈しました。

この下敷きの贈呈は、春休み中の子どもの安全と健やかな成長を願って、平成18年度の卒園児を対象に町民生児童委員協議会の提案で始まり、平成28年度からは、自治区長会・交通指導員連絡会・防犯自治会・青少年指導員及び少年補導員連絡協議会・青少年育成連絡協議会・民生児童委員協議会・保護司会・更生保護女性会の協力により続けています。

この下敷きは、皆さんから協力いただいた赤い羽根共同募金の助成を受けて作成しています。

早寝 早起き

朝ごはん

なまえ

赤い羽根共同募金の助成を受けています。

〈下敷き裏面〉

善意のご寄付

(2月1日～29日 敬称略)

次の方々から社会福祉協議会へ善意の寄付をいただきました。寄付金は、広く地域福祉活動の推進に役立てさせていただきます。

◆遺志として

西野 幸代子	亡夫	安功	教良寺
宮脇 美文	亡母	ちづ	三谷
西本 恵士	亡母	静	高田
井端 大貴	亡父	康友	東渋田
妹背 政宏	亡妻	昭子	大谷
智多 晃雄	亡父	英二	西渋田
大塚 純宏	亡父	幸三	下天野
櫻井 秀樹	亡父	耕作	中飯降
木下 忠彦	亡妻	千賀子	中飯降
坂田 二郎	亡母	リツ子	妙寺
池田 敏昭	亡母	すま子	笠田東
大西 政積	亡祖父	政治	背ノ山
森岡 正人	亡父	浩三	丁ノ町
野田 圭佑	亡母	藪本英代	笠田東
小佐田 秀孝	亡母	育子	笠田東
久保 年常	亡祖母	高子	花園梁瀬
山中 信子	亡夫	晴夫	三谷
奴田 幸雄	亡父	輝雄	山崎
蒲 清孝	亡父	共弘	萩原
中岡 勝之	亡母	二三代	広浦
高木 正樹	亡母	信子	佐野
西風 美智雄	亡母	和子	佐野

◆篤志寄付として

匿名

ありがとうございました

ありがとう

(2月1日～29日 敬称略)

★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方

木村 孝太郎・匿名7名
白ゆりグループ・きまぐれガーデン
ボーイスカウト伊都第3団
(社福)あさひ・(NPO)よりみち
北林医院・阪中外科
日進化学(株)和歌山工場
点字サークルあすなる
遍照寺檀家一同
町地域子育て支援センター



★配食サービス(本所)に食材料を提供いただいた方

郷地 早苗 (かぼちゃ)
上岡 潤子 (はるみ)
匿名 (はるみ)



もしもの事故に備えて

ボランティア活動保険

★対象となる活動

自発的な意思による
無償のボランティア活動



★保険料

350円から

★補償期間 (年度途中からでも加入できます)

令和2年4月1日～3年3月31日

★申し込み・問い合わせ

町社会福祉協議会 地域係
(☎0736-22-4311)

こまった時は、気軽に相談しよう!!

もの忘れ相談

4月6日(月)・20日(月)

受付 13時～15時(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町地域包括支援センター
☎ 0736-22-2322
(当日電話相談できます)



無料法律相談

4月13日(月)・27日(月)

受付 13時30分～15時30分(先着順)
※相談時間は16時まで
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会 相談支援係
☎ 0736-22-4311

社会福祉協議会・福祉団体

地域のボランティア活動

1	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
2	木	つれもてカフェ (13:30~15:00 cafeころーれ)	妙寺駅マルシェ歌声喫茶 (14:00~16:00 妙寺駅舎)
3	金	友愛電話(丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、 笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二) 手話サークル夢 (13:30~15:00)	
4	土		
5	日		
6	月	もの忘れ相談 (13:00~15:00)	毎週月曜日・火曜日 よりみち 居場所(13:30~15:30大谷地域交流センター)
7	火		
8	水		よりみち親の会 (19:00~21:00大谷地域交流センター)
9	木		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
10	金	友愛電話 (笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、 東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城) つれもてカフェ (10:00~11:30 喫茶たんぼぼ) 朗読山びこ (9:00~16:00)	
11	土		
12	日		
13	月	無料法律相談 (13:30~15:30)	
14	火	つれもてカフェ (13:30~15:00みまもりショップ杏)	
15	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
16	木	認知症家族の会 (13:00~15:00)	妙寺駅マルシェ歌声喫茶 (14:00~16:00 妙寺駅舎) はっぴーサークル (13:30~15:30笠田ふるさと交流館)
17	金	手話サークル夢 (13:30~15:00)	
18	土		
19	日		
20	月	もの忘れ相談 (13:00~15:00)	
21	火		三ツ葉会(13:30~15:00丁ノ町地域交流センター)
22	水		ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
23	木		
24	金		
25	土		
26	日		
27	月	無料法律相談 (13:30~15:30) つれもてカフェ (13:30~15:00 四郷カフェ)	
28	火		
29	水	昭和の日	ブラインドマラソン伴B (20:00~21:00 かつらぎ公園堤防)
30	木	点字サークルあすなろ (9:00~12:00)	妙寺駅マルシェ歌声喫茶 (14:00~16:00 妙寺駅舎)

つれもてカフェは、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、中止する場合があります。
(問) 地域包括支援センター
☎0736-22-2322

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

★6月号に掲載を希望するグループは
4月30日(木)までにお知らせください。

社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会
和歌山県伊都郡かつらぎ町大字丁ノ町2338番地の2
(地域福祉センター内)
TEL (0736) 02-4311 FAX (0736) 02-6808

