

## サロン紹介 美園・乙子編



### ◇美園文化サークル◇

開催日時：第2・3月曜日 午前10時～12時 手芸・お茶会

第4月曜日 午前10時～12時 パタカ体操

見学：随時（美園南コミュニティハウス：代表 白川富美子さん）

平成19年に始まり、当初はコーラスや太極拳なども行っていたが、3年くらい経って今の形に定着しました。年1回バス遠足も行っています。

パタカ体操は指導員のお話を聞きながら、生活習慣の変化や年齢による筋力の衰えに対応した体操を、楽しそうに行っていました。

手芸はそれぞれ得意なものを持ち寄っています。編み物をされる方、刺繍をされる方、お手玉を作られる方など、お茶やお菓子をいただきながら楽しい時間を過ごされています。

美園以外の方も歓迎します。参加希望の方、また手芸やコーラスなどの指導をしていただける方なども募集しています。興味のある方は、ぜひ一度足を運んでみてください。



### ◇乙子改善センターサロン◇

開催日時：第2・4月曜日 午後1時半～3時

会費：なし

見学：随時（直接見に来て下さい：代表 入江さん）

「いきいきヘルス体操・パタカ体操」を行っています。

けやき台、乙子にお住まいの約15名程度の方が参加しています。

体操だけではなく、独居の方の安否確認や交流の場としても役立っています。実施しているのは座位で行う体操ですので障がいがあっても、

車椅子の方でも参加可能ですし、参加に年齢制限はありません。現在、男性メンバーが少ないので男性の方の参加をお待ちしております！

みんなで集まって笑顔で体を動かす事で表情も明るく、体はスリムになりますよ！是非一度来てみてください。



### ◇オレンジサロン「雅会サロン」◇

けやき台3丁目の個人のお宅において毎週金曜日

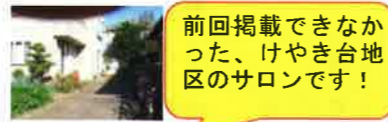
午前10時～午後3時まで（昼食はお弁当など各自持参）。

現在15～20名の方が参加されています。

活動内容：今回の取材時は裁縫をされていました。

その他の時間は、おしゃべりなどを楽しんでいます。

10年以上前からけやき台3丁目町内会員が中心になって活動しており、その後近隣地区の方も仲間になり参加されているようです。ご興味のある方はお声かけ下さい。



### ◆ミ・ナーデげんき館（通所型介護予防事業）◆

毎週月～水・金曜日（第一（水）・祝日・年末年始は休館）ミ・ナーデ げんき館（通所型介護予防事業）

10:00～15:00 南守谷児童センター「ふれあい交流室」にて

最近、老人会や出前サロンを休みがちだったり、守谷に転入したばかりで、ご近所に友達もおらず、引きこもりがちだったり、外出するのが億劫になってしまった方がご家族にいらっしやいませんか？

「ミ・ナーデ げんき館」は「いきいきプラザ・げんき館」の2号館として平成20年にオープンしました。守谷市が社協に委託して行っている通所型介護予防事業です。市内にお住いの65歳以上で、初期の認知症の方、下肢筋力の低下のある方、要支援1・2で介護保険の通所サービス（デイサービス・デイケア）を利用していない方など、定員8名様で利用されています。 デイサービスと違い入浴のサービスはありませんが、利用料は無料です。出前サロンと違い、送迎のサービスがあり、資格を持つ職員が運営しています。ボランティアも活躍しています。 午前中は血圧チェックの後、1時間集中して脳刺激・筋刺激の体操を行います。イスとタオルを使って、誰にでもできる体操です。「杖がいなくなった」「膝の痛みが無くなった」「夜はぐっすり眠れる」と好評の体操です。午後は趣味活動です。 利用については、介護福祉課包括支援センター相談が必要です。⇒電話0297-45-1744



## 民生委員紹介(美園・乙子)



美園・乙子地区の民生委員・児童委員をご紹介します。

民生委員・児童委員は、地域住民の立場に立ってみなさまの暮らしを支援する人です。

子育てに関すること、高齢者の介護に関すること、健康・医療に関することなど、生活の中で気になっていることがございましたら、お気軽にご相談ください。



左から、美園1・2丁目清水敬、美園3丁目羽生京、美園4・5丁目山内一男、乙子・南守谷町入江宏

敬称略



## 健康ウォーキング大会開催



10月18日けやき台公園で「健康ウォーキング大会」が開催されました。高野公民館の運営事業として行ってきた大会です。

朝から天気にも恵まれ、主催者も参加者も楽しんでウォーキングできたと思います。

総勢約160名の参加者をチーム分けしてスタートしました。

コースを2つに分け大人コースと子供コースでそれぞれが歩いてきました。

普段は気づかない名所や旧跡を大人も子どもも楽しんで歩いてこれたようです。

けやき台公園に到着後、焼きそばと飲み物をもらってそれぞれが帰途にたちました。

来年の「健康ウォーキング大会」にも参加したいと言って喜んで帰って行きました。

これも子どもも大人にとっていい思い出になったことと思います。



## 道祖神 探してみよう!



昔の街道沿いに建てられていた、道行く人たちの旅の安全を祈って祀られた神様です。

道祖神様には、足の形をした野菜や、わらじなどをお供えします。

守谷市内にも数多く存在します。

これは、乙子にある道祖神です。さあ、どこにあるか探してみてください！



### 特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム七福神では平成26年度に3回の介護技術基礎講座を開催いたします。

### 七福神便り

①レリゴー体操～楽しく身体を動かしましょう～ 9月26日

②排泄の介助の方法 11月28日

③食事の介助の方法 2月27日

1回目としまして9/26(金)特別養護老人ホーム七福神の交流ホールに於きまして、介護技術基礎講座レリゴー体操～楽しく身体を動かしましょう～を開催いたしました。高齢者の介護が必要になる要因のひとつとして転倒や転落事故による骨折などが挙げられます。高齢者が出来る限り要介護状態にならず健康な状況で毎日の生活を送っていただくためにも転倒予防を図っていくことが大事です。

過去1年で転倒を経験しているか、自分の転倒のリスクを客観的に測定できる「転倒スコア」という表を用いて評価を出してみました。

PT(理学療法士)・OT(作業療法士)から転倒を予防する為の生活上のアドバイスや転倒をすることでおこりうるリスクについての講義がありその後、認知症予防にも効果があるというスクエアステップの実践を行いました。

そして今年社会現象にもなった「レリゴー」の曲に合わせて楽しくストレッチ体操を行いリフレッシュ！！

参加された方々からは「始めて参加したけど楽しくて身体が軽くなった。」

「自分の体力が判ってよかったです。」「簡単そうに見えて中々難しい。」

「リズムに十分乗れなかったが楽しく体操ができた。続けてやっていきたい。」というお言葉を頂きました。先日、施設見学会も行なわれ大変、盛況で次回の開催も希望が多数ありました。

今後も皆様のご意見や感想をもとに介護技術講座の開催を予定しておりますので奮ってご参加ください。

