


瀬野☆キラキラ☆人


～落合・塚地ふれあいサロンの会～

「どなたでも自由に気楽にご参加下さい、のんきに人生を語り、楽しみましょう」を合言葉に、平成28年12月にスタートした『落合・塚地ふれあいサロンの会』。おしゃべりを基本に、自由な発想と行動力で「やってみたいな♪」をどんどん実行されています。


その取り組みについていくつか紹介したいと思います。



『鯛ソーマンを食べる会』では、鯛ソーマン・きゅうりナス・おにぎりを男性陣の手作りで。なかなかの出来栄に美味しいねと笑顔。(第7回)



『紙飛行機を飛ばす会』では、子ども達と一緒につばめ飛行機、いか飛行機などを作り、飛行コンテストを実施。なぜか女性が上位を独占し、景品を手にも満面の笑顔。(第8回)



『故郷ものがたりの会』はあまりの反響の良さに3回シリーズに。初回は郷土史会会員の参加者が講師となり、瀬野の歴史についてのお話。2回目はふるさと散策と秋の食事会。

「昔は瀬野でも松茸がたくさん採れ、駅前に出荷所があったよね。」など旬な食材の昔話で盛り上がり、なんとも豊かで楽しい会に。ふるさとの話は尽きず、3回目は『落合・塚地の今昔について』のおしゃべりに。伝統料理、家事の歴史、子ども時代の遊び、山野の食べ物など、あふれ出てくる思い出話の数々。『懐かしさ』の共有に少年少女のような若々しい笑顔に。(第10～12回)

いつも会の終わりに、次は何をしようかとみんなで相談し、「旅行に行きたい」「子ども達と一緒にカーブ観戦しよう」など出てきたアイデアを、役員さんが『形』にしようとおれこれ楽しみながら企画されています。会場である落合分館が快適な場となるように、物品を寄贈して下さる方、靴入れを作って下さる方など、会は地域の方達にも支えられています。

『落合・塚地ふれあいサロンの会』は、高齢者や子どものみならず、誰でも自由に来て、楽しく話をして帰る『おしゃべり広場』をめざし、有志で立ち上げられました。会を通じて、人のつながりが広がり、笑顔で挨拶する人が増えたなど実感されています。

今日も落合分館から笑い声が聞こえているかもしれません。皆さんものぞいてみてはいかがですか？きっと、☆キラキラ☆人が笑顔で迎えて下さいます。

瀬野地区担当 塚本・大庭

《落合・塚地ふれあいサロンの会》

開催時間：毎月第4月曜日
13:30～16:00

場所：落合分館

対象：原則落合・塚地地区にお住いの方

会費：原則一人100円

*行事内容は掲示板をご確認ください





認知症とともニ

～シリーズ②～

《いつもと何かが違うと思ったら、それは認知症のサインかもしれません》

久しぶりに帰省した。「ただいま」と玄関を開けた。すると「あら、帰ってきたの？ずいぶん急ね。」と母が言う。帰省の日時を伝えていたはずなのにおかしいな。居間に入った時「あれ？」と思った。きれい好きの母らしくなく、部屋が散らかっている。麦茶を飲もうと冷蔵庫を開けたら、同じような食品はかりが入っていて、賞味期限の切れている物が多い。しっかり者の母なのに、なんか変だな…。

認知症は単なる物忘れではなく、脳の一部の神経細胞が障害されることによって起こる「病気」です。いつもと違うと気づいたときには、少し立ち止まって日常生活を見渡してみることが必要です。

- 「こんなことに気づきませんか？」
- 同じことを何度も聞く。
 - 以前に比べて口数が減った。
 - 趣味を面倒がったり、楽しめなくなった。
 - 薬のみ忘れがある。
 - 同じものを買ってくる。
 - お札ばかりで支払い、小銭が増える。
 - 捜し物が増える。
 - 料理の品数が減ったり、以前の味付けと変わっている。
 - 毎日違った献立を考えにくくなり、同じ献立が続く。
 - 身だしなみを整えることに時間がかかったり、気にしなくなったりする。

「何かおかしい」「いつもと違う」と感じているのは本人も同じかもしれません。不安な気持ちがいつぱいで、元気がなくなったり、逆にいらいらすることもあつてしょう。「自分たちがそばにいる」そんな温かい気持ちやまなざしを伝えて下さい。そしてそのようなときはまずは、かかりつけの先生や、地域包括支援センターに相談してみてください。

(主典 朝日新聞厚生文化事業団「認知症とともに 家族が認知症になったら」)

【認知症地域支援推進員】

山根映子



みどり坂のご紹介

みどり坂地区担当の日浦、鎌倉です。私たちが皆様と関わりを持つ中で感じたこと、皆様にお伝えしたい情報などを発信していきたいと思ひます。(*^-^*)



【みどり坂元気づくりセミナーのご紹介】



毎月第4土曜日
13:30～15:00
会場：みどり坂学区集会所

時間：毎月第4土曜日
13:30～15:00
会場：みどり坂学区集会所

私たち広島市瀬野川東地域包括支援センターでは、『私たちがみどり坂の社会資源になろう！』をスローガンに掲げ町内会と共催で『みどり坂元気セミナー』を開催しております。

左下の写真は第1回目開催時の、はたのりハビリ整形外科の蔵重理学療法士を招いての「いきいき100歳体操」の様子です。

講師の先生から運動を続けることの効果についての講義に加えて、参加していただいた住民の方と一緒に体操も行いました。




元気づくりセミナーの様子

みどり坂元気セミナーでは、毎回健康づくりや介護予防、権利擁護等の学習会を通じて、スローガンにもあるように、より多くの住民の方に地域包括支援センターを知っていただき、活用していただきたい思いで開催しております。セミナーでは、毎回講義の後は、いきいき100歳体操を行い、より多くの方に体操も知っていただくようにしております。

この度の豪雨災害においても、災害におけるハード面やソフト面についての整備をしっかりしていく必要があることを、まざまざと感じさせられました。まずは、ご近所の方に「もしもの時はお願いします」と言える方をつくっておくことが、一番身近な防災対策かもしれません。元気セミナーを通じて、より多くのみどり坂学区の住民の方の横のつながりを広げていくお手伝いが出来ればと思っております。

今後も、皆様に行くのが楽しみと言っていたいただけるようなセミナーを開催していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。※みどり坂町内会の取り組みについては、『みどり坂町内会 こむねつ』で検索



みどり坂町内会 こむねつ

中野東のご紹介

中野東地区で活動されているサロン、健康体操、あんしんネット中野東などの各自の取り組みを紹介していきたいと思ひます。

【荒野サロンのご紹介】

【時間】毎週月曜日 10:00～11:00
【会場】荒野集会所



平成29年8月に「荒野サロン」は立ち上がりました。この1年間、毎週約30名の方が集会所に集まって、「楽しいね！」と笑顔で体操をされています。

代表の佐々木さんは、この地域の方は80代の方が多く、「皆さんが気楽に集まれるところが必要」また、「足腰膝が痛い」と、シルバーカー利用の方が増えたので「自分たちがそばにいる」そんな温かい気持ちやまなざしを伝えて下さい。そしてそのようなときはまずは、かかりつけの先生や、地域包括支援センターに相談してみてください。

6か月目のころには、毎週片道15分かけ

て歩いて来られる方が、「健診で数値が良くなった！」と大変喜ばれています(感動!)。

サロンでは、だんだんと座る位置が決まってきて、「隣の人が今日はお休みだ。」とお互いに確認し合い、また、近所の人同士で誘い合いあってこられるので、お休みの理由を把握されています。この度の豪雨災害の二日後のサロンは、安否確認のためにも開催されました。

さらに、いろいろな情報発信の場や相談の場にもなり、サロンが地域でなくてはならない支え合いの場となっています。

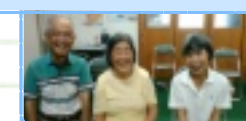
中野東地区担当 小幡・渡辺

参加者の声

「体の動きが良くなったよ。」



「肝臓の脂肪が少なくなりました。しゃがんだ状態から立ち上がりが楽になりました。近所の方も誘って、三人で歩いて来ています。」



「皆さんが誘ってくれるのが嬉しい。」



あんしんネット中野東の紹介



あんしんネット中野東

【登録者さん】
【協力員さん】
募集!

「あんしんネット中野東」は、中野東学区の地域団体でネットワークを作り、見守りを希望される方を連携して見守り支え合うことで、誰もが住み良い地域を作っていこうとするものです。

ご相談は各自自治会町内会長・地域包括支援センター等までご相談ください。