

第1回上桜田地区『高齢者介護予防の集い』を

開催！

皆様方がご承知のとおり、高齢化が一段と進んだ社会に於ける介護や生きがい作りが、様々な処で話題になっております。

地域福祉の推進を図る観点に立ち、誰もが安心して、生きがいのある暮らしができる地域作りを目指し、「高齢者介護予防の集い」（滝山地区社会福祉協議会が主催者）を、従来は滝山コミュニティセンターで開催していましたが、今年度から、より多くの方の参加を促す観点から、開催会場を各町内会単位に移行されました。

このような動きを受けて、この度当町内会の上桜田公民館を会場に開催したので、その状況をお知らせいたします。なお、ここでいう高齢者とは、上桜田地区に在住の70歳以上の方々でした。

I 次第

（実施した内容の骨子を配布資料の次第により記述します。）

1. 開会のあいさつ；当町内会福祉部長 岩城博範さん（総司会）
2. 主催者あいさつ；滝山地区社会福祉協議会 会長 藤巻幸子さん
3. 町内会長あいさつ；上桜田町内会 会長 柴田和宜さん
4. 講演と健康体操；たきやま地域包括支援センター 看護師 瀬野英里子さん
 - 演題「今日から始める介護予防」
 - 「座ったままでできる体操とカップス」
5. 昼食および懇談会
6. 合唱
7. 体を動かすゲーム大会、ボウリングと輪投げ
8. 閉会のあいさつ；当町内会福祉部長

II 参加者

予定通りの総勢36名の方が参加されて、終始笑いと語らいが交錯し華やいだ集いになりました。内訳は下表のとおりです。

機関・団体名等		人数
地元当町内会一般参加者		24名
関係者	滝山地区社会福祉協議会	2名
	たきやま地域包括支援センター	1名
	当町内会三役	3名
	民生委員・児童委員（予定者）	1名
	当町内会福祉協力員	5名
計		36名
関係者を含めた地元参加者（再掲）		33名

III 行事の具体的内容

写真を掲載しながら説明を加えてみます。

1. 図-1は、主催者としてあいさつしている滝山地区社会福祉協議会長 藤巻幸子さん（③）です。なお、②は同社協（事務局長）の梅津善昭さん、①は瀬野さんです。



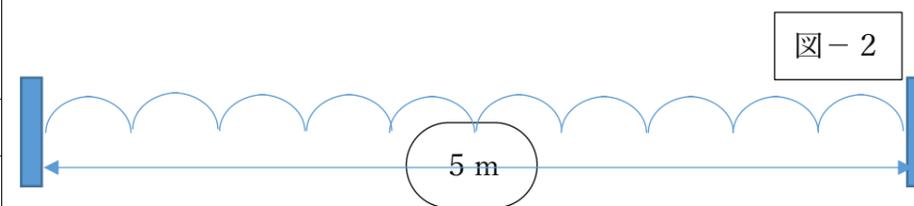
図-1

2. 瀬野さんのお話から

- (1) 歩行速度と健康寿命に関係あり！

図-2のように家の中など身近な場所で5mの間隔を取ります。その間を普段のスピードで歩いて、その時の時間を定期的に測ってみましょう。平均の歩行速度は、男性は4.4秒、女性は5秒、との事です。

この時、地区社協の梅津さんがモデルとなり、その後、数人から歩いて実践して貰いました。



なお、時速にすると、男は $(3,600 \div 4.4) \times 5 = 4,091\text{m} \div 4.1$ [km/時] です。女は $(3,600 \div 5) \times 5 = 3,600\text{m} \div 3.6$ [km/時] です。

- (2) 屋内でできる筋肉と骨を鍛える元気体操！

家の中でできる「介護予防元気体操」の実践がありました。

図-3は、パンフレットに記載されている「胸そらしと背中のはし」、実演でモデルとなった岩城さんと講師の瀬野さんです。

6パターンくらい実践してみました。過激な運動をした訳ではないが、体がポカポカとなって来るのを感じました。

- (3) 冬のお風呂は危険がいっぱい！

安全なお風呂には8つのポイントがあり、中でも特徴的なことを記述すると、①脱衣所と浴室の温度差に注意する、②お湯の温度は41度以下にする、③入浴前後とも十分な水分補給をする、などがあげられました。

- (4) 認知症とおぼしき人を見かけた時の対応のポイント！

その場面では、瀬野さんとは阿吽の呼吸の中で、藤巻さんから認知症のモデルになっていただきましたが、あまりのリアリティに笑いも誘われました。

- ・複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけましょう。
- ・相手の視野に入るようにこちらが動いて徐々に近づき、一定の視野に入った処で声をかけましょう。



図-3

3. ゲーム大会より
 (1) ボウリング～図-4
 空きペットボトルに水を5分の1ほど入れてピン代わりに、直径20cmの柔らかいボールを転がしたのですが、これがなかなか当たらず・倒れず、難しいものでした。2レーン(セット)で楽しみました。

(2) 輪投げ～図-5
 同センターの瀬野さんから用意して貰ったのですが、公式の輪投げ装置とのことでした。これも皆おもしろく楽しめました。

なお、輪を入れる軸には点数の数字が書かれているが、これは、3×3のマス目の「縦・横・斜め」とも合計値が15になる魔法陣(九星図の配置)となっています。



図-5



図-6



図-4

(3) 景品選び～図-6
 ゲームを終えた後、成績に従って上位3位の方々から景品選びの優先権を持って貰い、その他の全員にも景品を取って貰いました。

4. 皆さんから頂戴した参加費の使い道

この度は、同社協から25千円の補助があり、皆様方からは一人200円のご負担を賜り、31千円ほどで賄うことができました。お陰さまで、弁当、ペットボトルお茶、みかんをごちそうになりました。また、ゲーム景品代にも使わせていただきました。なお、弁当を注文する時は、集いの参加者の特徴などをお話しながら依頼したことから、ご好評の美味しいお弁当になりました。

IV 輪投げセット購入を決定

この輪投げは、大好評で是非とも吾が町内会にも欲しいとの声が多数上がった事から、急ぎよその場で三役会議を開催し、取りあえず1

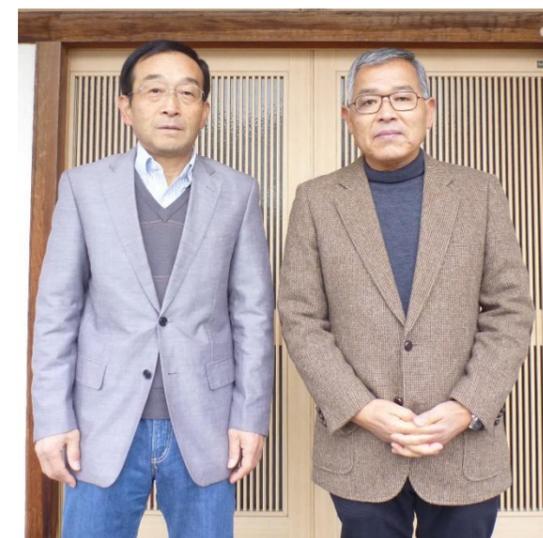
セットを購入することにしました。これは高齢者のみならず、子供達も利用でき、とても有用なものになるものと思います。「乞う！ご期待」

V 民生委員・児童委員のこと

冒頭のあいさつの中で、藤巻さんが同委員について触れられたことから取り上げてみます。

同委員は、各地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、厚生労働大臣から委嘱される非常勤の地方公務員です。なお、同委員の任期は1期3年となっております。

当地区にあっては、これまで向田稔さん(16組)が一人でその任に当たって来られましたが、11月末の任期をもって退任されました。1期3年間のお勤め、まことに御疲れさまでした。



12月1日からは、次のお二人がその任に当たることとなりましたのでご紹介します。

三澤 さん / 現5番隣組長 / () と 柴田 さん / 18番組 / 現副会長・会計部長 / () です。よろしくお願いいたします。

【編集後記】

○みんな「元気 げんき ゲンキ」です。ありがとうございました。衷心より感謝申し上げます。

○ちなみに毎月15日開催のいきいきサロンの平均参加者数は20数名/回ですが、当町内会65歳以上在住者の10%程度です。もっともっとたくさんの人から集まって欲しいと思っています。

(上桜田町内会 総務担当 大沼香)