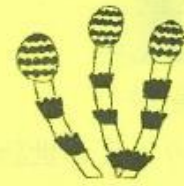


であい通信



協力 倉敷市社会福祉協議会

その190号

二月定例会

前原 早苗

平成三十年二月二十三日(金)十時、くらしき健康福祉プラザ三階ボランティア交流室、窓越しに日差しが入り、暖かい日でした。運動と談笑のつどいに十一名の参加で、倉敷庄北高齢者支援センターの目黒様の御指導で始めました。

「ロコモ(骨や関節・筋肉などの運動器の衰え)」について話していただき、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」・「ロコモーション・トレーニング」でいつまでも元気な足腰をと指導していただきました。ロコトレはたった二つの運動でOK。毎日続けましょう。

「片脚立ち」バランス能力をつけるロコトレ。左右一分間ずつ一日三回行いましょう。

「スクワット」下肢筋力をつけるロコトレ。深呼吸をするペースで五〜六回繰り返す。一日三回。

その他、棒体操を楽しみました。センターさんが新聞紙をまるめて棒にした物を持って来てくださいました。

その棒で棒体操・脳トレ等をしました。うまく出来ず大笑い。有酸素運動を週三回、筋肉運動を週二回すると、もし骨折等しても運動している人は速く回復する。

運動をしつづけることの大切さを学びました。

十一時から事務所より松岡さんが参加くださいました。

コーヒーを飲みながら、介護者の話に入りました。

母親の介護をしながら、自分は腰痛でイスに座ることも出来ない方も参加されていて、本当に大変です。

皆さんそれぞれ介護していますが、自分自身もどなたも、ロコモにかかっているように見受けられました。

今後、多くの方々の知恵と力、地域の皆様と居場所作りを考えて行けたらと思っています。

この会に入会させていただき感謝しています。

皆様のお力添えでなにごおきても不安はなくなりました。ありがとうございます。



運動と談笑のつどい

倉敷ねたきり・認知症家族の会へ参加して

目黒 里美 様

平素より大変お世話になっております。この度は、ねたきり・認知症家族の会へ参加をさせていただきありがとうございました。2年ぶりに再び体操をさせていただき、皆さんの笑顔と意欲的に取り組む姿勢に感動しました。

とても皆さんが楽しそうに運動をされていたのを見て、私も緊張がとけ和気あいあいと運動ができました。皆さまの乗りの良さでつつい時間いっぱい運動をしまい、翌日疲れが残らなければ.....と心配になりました。

皆さまの笑顔で介護される人たちがどんなに癒されているかと思うと、いつまでも元気でいて頂けるように微力ではありますがお手伝いをさせて頂きたいと思いました。

私たち高齢者支援センターでは、地域で認知症カフェ等を開催して身近な所で相談できる場所が少しでもできるように取り組んでいます。今後とも高齢者支援センターをどうぞよろしくお願い致します。

倉敷市庄北高齢者支援センター 看護師 目黒 里美

談笑会から

社協の松岡様から「暮らし輝(くらしき) 支え合い活動」の説明がありました。

“住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らせる地域づくり”が目的で、地域の支え合い活動に男性の参加を促すため、男性が気軽に集まりやすい“男の居場所”づくりを進めたい旨のお話がありました。

「ほっと社協!75号」をお読みください。

○「福祉施設へいきたがらない」話しや、「介護者も要介護者も加齢により今後さらに介護が厳しくなる」話が出て、民生委員などの支援を受けながら、脳トレーニングや筋肉トレーニングをして自分自身を強くすることが大切だと話し合いました。

カラオケや深呼吸、クイズや囲碁・将棋などに挑戦したりして、介護者自信が体調維持に気をつけよう!

運動不足、糖分の摂りすぎ、カルシウム不足などに気をつけ、バランスのよい食生活と規則正しい日常生活に気をつけよう。

会員の皆さんの近況報告など

1月26日は新年会で皆様にお会いできてとても楽しいひと時でした。2月3日から2月15日まで夫はインフルエンザにかかり、39度2分の熱で大変でした。2月20日からやっとデイサービスに行くことができ、やれやれです。

自分自身（肩関節内遊離体）関節ネズミで痛み（手術）等、勧められているが？です。

2月20日は検査に中央病院に行きます。

午後はお笑いヨガに参加します。

前原 早苗



前原 早苗 さま

1月・2月はインフルエンザがとても流行っていましたので、前原さまの旦那さまも含め、罹患された方も多かったのではないのでしょうか。前原さまは大丈夫でしたでしょうか？

また、関節遊離体（関節鼠）は腕が動かしにくかったり、痛みを伴ったりすることによって日常生活にも影響が出てくるようでしたら、お医者さんとの相談も必要なのかなと思います。何よりも前原さまが元気で日常生活が続けられることが一番だと思います。

お世話になっております。毎日、頑張っております。

渡部 環

渡部 環 さま

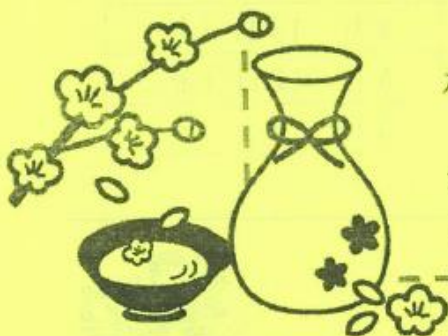
お世話になっております。まだまだ寒い日が続いていますので、体調を崩されませんようお体ご自愛ください。

いつもお世話になります。よろしく申し上げます。

加藤 嫩子

加藤 嫩子さま

お世話になります。こちらこそ、これからもよろしくお願ひいたします。だんだんと暖かくなって来ましたが、花冷えの季節、体調を崩されませんようお元気でいてください。



（近況報告は社会福祉協議会の戸川がコメントいたしました）

次回定例会のお知らせ

勉強会

介護サービスの種類について

デイサービスや訪問介護などの在宅介護サービス、老健や特養などの施設サービスなど、介護するにはなくてはならない介護サービス。多種多様の中からどう選べばよいのか、

講師：天城・茶屋町高齢者支援センター

資料：介護サービス事業者ガイドブック「ハートページ」を当日配布

日時：3月23日（金）10：00～12：00

場所：くらしき健康福祉プラザ 3階 ボランティア交流室

送迎：倉敷駅前みずほ銀行南 9：30発予定（要申し込み）

申し込み：3月18日（日）までに返信用はがきか電話で下記まで



倉敷市内全介護者会交流会

倉敷市内の介護者会の会長・副会長が集合し、平成30年度に向けての話し合いをしました。市の介護関係の持ち回り委員などの確認と、7月13日（金）に役員の交流会を倉敷の当番で開催することを確認しました。

会員数問題についても話し合い。今後の介護保険の厳しい状況を思うと、介護者の会の役割はさらに重要になるはず。今の難局を頑張って乗り切ろうという結論に。

会の良さを知っている会員さんが、是非お知り合いをお誘いください。♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥



森澤恵美子さんの絵手紙

光りは春。寒い日があっても、春がもう近くに。倉敷川沿いの河津桜がそろそろ咲いているかな？鎮魂の3・11

◎今後の予定

定例会日	定例会内容	定例会会場	であい通信発行日
3月23日（金）	勉強会（介護サービス）	ボランティア交流室	4月13日（金）
4月27日（金）	平成30年度総会	ボランティア交流室	5月11日（金）
5月25日（金）	談笑食事会	新溪園	6月8日（金）

※5月以降の予定は総会で承認された後に確定されます。

発行：倉敷ねたきり・認知症家族の会

事務局：〒710-0843 倉敷市笹沖180番地倉敷市社会福祉協議会内

☎(086)-434-3301 Fax(086)-434-3357

年会費：1,200円（郵便振替口座番号：01330-2-86815、氏名、住所、電話番号記入）

協力：倉敷市社会福祉協議会

