

どまんなかニュース

各種講座・教室参加者募集中!

お問い合わせは、中庄高齢者支援センターまで ☎086-461-2357

開講して
もうすぐ
1年の講座



健康スクエアダンス

先生の英語の掛け声に合わせて、皆が隊形を変えていきます。瞬時に判断して身体を動かすので、頭の体操にもなります。男性の方も募集しています。

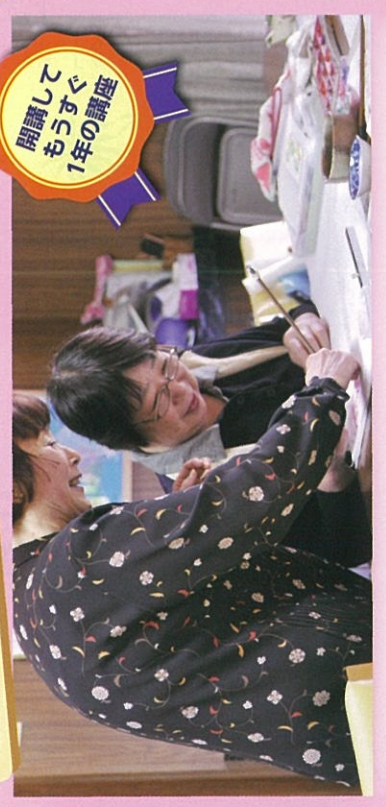


ミニ掛け軸・ミニ屏風

第1・第3土曜日 13時30分～活動中

2～3回の講座で1作品できます。まずは1作品作ってみてください!という方の参加もお待ちしております。1年の間に皆さんかなり上達しました。

開講して
もうすぐ
1年の講座



絵文字ハガキ

第1・第3土曜日 10時～活動中

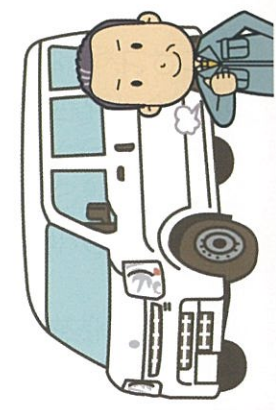
月1回～の参加もOKです。筆遣いやコツを教えてもらいながら、作成中! はじめての作品、どまんなか感謝祭(12月17日(土))に間に合うかな♪

平成29年1月の予定表

1月の予定 (合併号)		1月のお食事	
1	10:00-11:00 日本舞踊	1	11:30-12:00 日本舞踊
2	10:00-11:00 日本舞踊	2	11:30-12:00 日本舞踊
3	10:00-11:00 日本舞踊	3	11:30-12:00 日本舞踊
4	10:00-11:00 日本舞踊	4	11:30-12:00 日本舞踊
5	10:00-11:00 日本舞踊	5	11:30-12:00 日本舞踊
6	10:00-11:00 日本舞踊	6	11:30-12:00 日本舞踊
7	10:00-11:00 日本舞踊	7	11:30-12:00 日本舞踊
8	10:00-11:00 日本舞踊	8	11:30-12:00 日本舞踊
9	10:00-11:00 日本舞踊	9	11:30-12:00 日本舞踊
10	10:00-11:00 日本舞踊	10	11:30-12:00 日本舞踊
11	10:00-11:00 日本舞踊	11	11:30-12:00 日本舞踊
12	10:00-11:00 日本舞踊	12	11:30-12:00 日本舞踊
13	10:00-11:00 日本舞踊	13	11:30-12:00 日本舞踊
14	10:00-11:00 日本舞踊	14	11:30-12:00 日本舞踊
15	10:00-11:00 日本舞踊	15	11:30-12:00 日本舞踊
16	10:00-11:00 日本舞踊	16	11:30-12:00 日本舞踊
17	10:00-11:00 日本舞踊	17	11:30-12:00 日本舞踊
18	10:00-11:00 日本舞踊	18	11:30-12:00 日本舞踊
19	10:00-11:00 日本舞踊	19	11:30-12:00 日本舞踊
20	10:00-11:00 日本舞踊	20	11:30-12:00 日本舞踊
21	10:00-11:00 日本舞踊	21	11:30-12:00 日本舞踊
22	10:00-11:00 日本舞踊	22	11:30-12:00 日本舞踊
23	10:00-11:00 日本舞踊	23	11:30-12:00 日本舞踊
24	10:00-11:00 日本舞踊	24	11:30-12:00 日本舞踊
25	10:00-11:00 日本舞踊	25	11:30-12:00 日本舞踊
26	10:00-11:00 日本舞踊	26	11:30-12:00 日本舞踊
27	10:00-11:00 日本舞踊	27	11:30-12:00 日本舞踊
28	10:00-11:00 日本舞踊	28	11:30-12:00 日本舞踊
29	10:00-11:00 日本舞踊	29	11:30-12:00 日本舞踊
30	10:00-11:00 日本舞踊	30	11:30-12:00 日本舞踊
31	10:00-11:00 日本舞踊	31	11:30-12:00 日本舞踊

本会開会以来
どまんなか
電話:462-0877
中庄高齢者支援センター
461-2357

どまんなかタクシースターのボランティアドライバーさん大募集!!



どまんなかへ行きたいけど、歩いていくのは遠くて難しい。そんな時、送迎ボランティアの方が助けてくださっています。空き時間を使って、地域のためになることを始めたいという方、送迎ボランティアとして活躍して下さる方、大募集です!

・エリア: 中庄小学校区内 (ご自宅⇄どまんなか) ・月～土の9:30～15:30頃
月1回、週1回からのご協力でも大歓迎です! ☎086-461-2357までご連絡ください。

お知らせ



倉敷市中庄高齢者支援センター各種教室の今後の予定は左記の通りです。

◆介護予防教室

1月14日(土)
14時～15時半
内容…介護予防の運動
講師…松村有乃佳先生

2月11日(土)
14時～15時半
内容…口腔機能について
講師…歯科衛生士

3月11日(土)
14時～15時半
内容…栄養について
講師…伊丹ゆかり先生
(野菜ソムリエ)

◆栄養改善教室※

内容…栄養バランスのとれた食事の調理

◆家族介護者教室※

内容…介護技術や高齢者の身体的特徴などについて

※1～3月の間に1回開催予定

詳細が決まりましたら、回覧等でお知らせします。希望者には送迎もあります。

お問い合わせは、お気軽に

☎086-461-2357まで

やってみました！ 高齢者疑似体験



10月30日に開催した北公民館祭のミニ健康展【主催…愛育委員】にて高齢者疑似体験のブースが設置された。これは小地域ケア会議による企画で、加齢による身体的な変化を体験することにより、高齢者の気持ちや介護方法、コミュニケーションの取り方等を学ぶものである。

ブースには23名の方が訪れ、筋力低下の状態や関節の曲げづらさ等を実感していた。



これらの疑似体験セット(子ども用あり)に関するお問い合わせは、中庄高齢者支援センターまで

☎086-461-2357

参加者コメント

- 視界が狭くなると、周りの状況に気づきにくいことが、よくわかりました。
- 他者からの気配りや助けが欲しいと思いました。
- 自分の身体が重たく、自由が利かなくなるのがわかりました。
- 住まい全員で不自由な人を助けあいましょう。
- 自分も歩けなくなる時がきます。
- 今度からはお年よりの方の気持ち、身体を気遣うことを気をつけたいです。

第30回

「リビングウエルって何？」



女性「今年も残りわずかね。」

ケアマネ「そうねあつという間よね。」

女「でも、今年も色々なことがあつたわよ。」

ケ「例えば？」

女「ほら、アメリカの大統領選挙！あれ？誰だっけ？あの色々過激なことを言うおじさん。」

ケ「さあ、頑張つて思い出しましょう！」

女「意地悪ねえ、ほら、えーと、教えてよ。」

ケ「ダメダメ、これも認知症予防だと思つてね。」

女「えーと、プリントじゃなくて…分かった！トランプ！」

ケ「大正解！今のでか

なり脳が活性化されたはずよ。思い出した瞬間のすつきり感もいいでしょ？」

女「それはそうだけど、今回はただでさえいつもより行数が少ないんだから早く本題に入りましょつよ。」

ケ「そうだったわ。じゃあ聞くけど、リビングウエルって知ってる？」

女「いいえ、何それ？」

ケ「日本語では事前指示書と言つたりもするんだけど、まだ判断能力がある内に、延命医療に対する自分の意思を示すものなの。」

自分自身の 終末期医療 について考える

女「それって何の意味があるの？」

ケ「例えば将来あなたが認知症で分からなくなつた時に、徐々にご飯が食べられなくなつたときましよう。」

女「うんうん。」

ケ「色々とおの手この手で対応してみたけど、どうしても解決できない場合、胃瘻にするかどうかの判断を求められる可能性があるので。」

女「胃瘻ってあのチューブで胃に直接栄養を入れるやつ？」

ケ「そう。その手術をするかどうかの判断を家族に求められるの。」

女「私が認知症で分からないから家族が代わりに判断するのね。」

ケ「そうよ。もちろんその際に家族は、あなたならどういう道を望むか推測しながら判断するんだけど、あくまで推測でしょ？」

女「確かに。」

ケ「だからこそ、今のうちにあなたの考えを書き残しておくわけよ。」

女「死に方に対する遺言みたいなもの？」

ケ「まあね。今、無意味な延命治療を避けるためにも、そういうことが促されているのよ。」

女「良いことだと思うけど、個人の尊厳のためというよりも医療費削減のためというのがみえみえで悲しいわね。」

ケ「ドキッ！でも、この話題は話せば長くなるから今回はこのへんにしとぎましよう。」

女「そうね。リビング…あれ？何だっけ？」

ケ「頑張つて！」

次号へ続く



初代会長
榎木明子さん

つ事から始めたの。」

お寿司の配食

篠田 ▶ 「その後一人暮らし

篠田 ▶ 「お掃除のお手伝いや、お年よりの車椅子を押させてもらったりと今の職員さんと同じようなことからさせてもらったんだわよね。」

しあわせの会20周年 その歴史を振り返る

中村 ▶ 「表彰おめでとうご

務められた榎木明子さんと、現会長である篠田祥子さんにインタビューを行った。(聞き手 ▶ 中庄高齢者支援センター中村妃登美さん)

平成28年度 岡山県総合社会福祉大会にて中庄のボランティア団体である「しあわせの会」の長年にわたる活動が評価され表彰された。このことを期に、「しあわせの会」の初代会長を務められた榎木明子さんと、現会長である篠田祥子さんにインタビューを行った。

のお宅にお寿司配りを始めた時も、よそのお弁当屋さんを見て歩いて、どんな食事が喜ばれるのか試行錯誤したって聞いたわ。」

榎木 ▶ 「そういったむつみ会の活動基盤があって平成8年に中庄学区で活動する『しあわせの会』ができたの。」

小学生との交流

中村 ▶ 「しあわせの会では小学生との交流も始められたんですよ。」

榎木 ▶ 「学校が土曜休みに

ございます！平成8年からしあわせの会は活動されてるんですよ。」

篠田 ▶ 「そう今年で20周年だわ。」

中村 ▶ 「今は40名ぐらいメンバーもいらっやって皆さん活躍されてますが、そもそも発足当初からこんなに長く続くと思われていましたか？」

篠田 ▶ 「何年続くか考えた事がなかったけど、気づいたら20年経ってたって感じですね。」

なって、週休2日制になった頃かな。家庭で過ごす時間が増えるから、それを補うような機会が必要だと思ったの。地域のお年寄りと交流することで、子供にとっては勉強になるし、お年寄りも嬉しいと思って交流会を学校に提案しにいったのよ。」

篠田 ▶ 「交流会を始めた年は、参加した小学生のうちの2〜3人が、しあわせの会に入りたい！って言うてくれたわよね。」

榎木 ▶ 「しあわせの会が出来る前は『むつみ会』で活動してたからねえ。」

老人ホームでのお手伝い

中村 ▶ 「そのむつみ会はみんな取り組みから始められたんですか？」

榎木 ▶ 「その頃はボランティアって言葉が市民に知れ渡り始めた頃で、右も左も分からない状態だったのよ。だからまずは勉強と思って、倉敷市で初めて出来た特別養護老人ホームに出向いて何でもさせてもら

中村 ▶ 「これからの目標は何かでしょうか。」

榎木 ▶ 「私たち以外にも中庄には、ボランティア活動をされている方が増えているから、逆に学ぶことも多いと思う。お互い刺激し合っていけたらいいわね。」

篠田 ▶ 「目指せ30周年！でございしょう。」

中村 ▶ 「いつも皆さんのパワーには、本当に頭が下がります。これからも中庄地区のために、よろしく願います。」

榎木 ▶ 「あれは嬉しかったねえ。」

篠田 ▶ 「でも振り返ってみると榎木さんの提案や働きかけで始めたイベントが多いわよね。」

中村 ▶ 「榎木さんは、アイデマンなんですね。」

篠田 ▶ 「そうなの！その上リーダーシップとっすめってくれるから頼りになるの。その反面ちょっと厳しい一面も…(笑)」

中村 ▶ 「これからの目標は何かでしょうか。」

榎木 ▶ 「私たち以外にも中庄には、ボランティア活動をされている方が増えているから、逆に学ぶことも多いと思う。お互い刺激し合っていけたらいいわね。」

篠田 ▶ 「目指せ30周年！でございしょう。」

中村 ▶ 「いつも皆さんのパワーには、本当に頭が下がります。これからも中庄地区のために、よろしく願います。」



現会長
篠田祥子さん

「むつみ会」「しあわせの会」のあゆみ

- むつみ会
 - ・S50年4月 むつみ会4人で発足。特養「みどり荘」にてボランティア活動開始。
 - ・S60年頃 高齢者宅にお寿司配りを始める。倉敷スポーツ公園に秋季キャンプに来る野球団体への支援ボランティア。
- しあわせの会
 - ・H8年5月 民生委員女性部が中心となり発足。
 - ・H8年6月～ 4回の研修会を行いボランティア活動、友愛訪問の注意事項を学ぶ。
 - ・H9年3月 手作り巻き寿司とひなあ



- られを持っての友愛訪問。年2回実施。
- ・H12年8月～ 中庄夏祭りに参加。
- ・H13年9月～ 中庄小学校5年生との交流会が始まる。以降5年生と一緒に学区内高齢者宅を友愛訪問、1・2・3年生との交流や昔遊びを始める。
- ・H17年～ 杉の子元氣の家へお話しボランティア開始。夏祭り、クリスマスにも毎年参加。
- ・H20年～ 会長 篠田祥子になる。
- ・H21年8月 どもんなか立上げと同時に、食事ボランティアとして参加。
- 11月 中庄むつみ会でボランティア功労厚生労働大臣表彰、日本善行会より表彰。
- ・H26年11月 倉敷市長より表彰。
- ・H28年10月 岡山県総合社会福祉大会にて表彰。



楽しく遊んで 感覚統合しーミンク



<第33号>
<編集発行>
中庄地区社会
福祉協議会



近年注目されている 新たな理論を 用いた遊び

「ロープの上を落ちないように歩けるかな?」



小学生が挑戦しているのは『ロープバランス』という遊びである。「れっこ」では、感覚統合を育む遊びを療育の中に取り入れている。「体の姿勢を保ったり、運動する時に転ばないようにバランスをとる体の機能はとても重要です。」と語るのは管理者の後藤さんだ。体の傾きや動きを感じながら運動遊びができるように工夫しているという。

感覚統合とは?

感覚には、五感といわれる視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚の他にも体の動きを感じる前庭覚、筋肉の状態を感じる固有覚、容覚等があります。それらの感覚から得られる刺激を整理・整頓し、環境の中で体を効率よく用いる事ができるようになります。感覚統合がうまく機能していない時は、感覚からあらゆる情報が脳に流れ、それを脳が上手く処理できないまま身体に指示を出すため、結果として身体をうまく使えなかったり、過敏に反応したり等、「気になる行動」に繋がっていると考えられます。



感覚統合療法では、ひとりひとりの「感覚の感じ方」に着目し、遊びを用いて治療的アプローチを行います。

動いて いる方が 集中できる?

まだ日常生活の中で絶えず動き回っている人は、動きを止めさせてしまうと逆に落ち着きがなくなると言われている。話している人

「姿勢が悪く机にうつ伏せになることが多い」「背筋を伸ばして椅子に長時間座ることができない」「片足立ちが苦手によく躓いたり転んだりする」人は、体を支えておくための筋肉の動きやバランス機能、環境に対して自在に対応できる身のこなしが不十分な可能性もある。この遊びは、そういった面を補う効果も期待できるといいます。

の顔を見ず、全く聞いていないのかと思ったら、話の内容はきちんと聞くことができていてビックリした経験はないだろうか? 『話を聞く際は姿勢よく、話す人の顔を見て聞く』が一般的だと思いが、姿勢を保持する力が弱いと話に集中できないことがあるのだという。

したがって「積極的に動きを取り入れた方がむしろ調子がよい」という子どももいるんですよ。(後藤) そのため、「れっこ」では例えば椅子や床に座るのが苦手ですぐ横になってしまふ人には、空気の入ったクッション等を使用する事を取り入れている。その結果、座ったまま適度な動きの刺激が入るので、長く座ることができるのだという。

児童発達支援 れっこ



げんきひろ
中庄小学校
児童発達支援
れっこ
マスカット
スタジアム
倉敷市中庄2960-1番地
TEL.086-463-5311

取組みに注目しています



日本感覚統合学会
認定セラピスト・
インストラクター
森川 芳彦 先生

感覚統合療法(SI療法)は、発達に遅れのある子どもに対して、まず神経学的にその行動の原因を考えます。そして感覚運動機能や注意集中力の向上などを目的とし、様々な遊びを取り入れます。

その際は子どもが楽しんで身体を動かすことが何より大切です。

最近では、療育機関の指導員さん、保育士さん向けに勉強会を開催しており、数ある療育の方法の一つとして地域社会に広がることを期待しています。