

どまんなかニューズ

頭を使う! 趣味を広げる! しなやかに身体を動かす!
バラエティ豊かな講座・教室が大盛況!!

絵手紙



最初は午前中のみの活動
 でしたが、参加者がどんどん増え
 午前の部・午後の部と分かれて講座を開講中!
 先生から書き方のポイントを教わるから、
 一見難しい絵でも書きやすいです。

健康フォークダンス



間違えることもあるけど、
 笑顔で踊ることが一番。
 「手はこつするんよ」「右からスタート
 だよ」って皆で声をかけあい
 ながら練習しています。

手芸・クラフト(水曜日)



少人数(4~5人)で楽しくやっています!
 先生ほど上手にはできないけど、
 色々な作品が出来ていくのが
 楽しいです。

脳トレ講座



みんな楽しくがモットーです。
 最初は数人だったのに、
 今は和室いっぱいに参加して
 くださっています。

**「どまんなか」が
 全国的にも
 注目されています!!**



先日出版された「新しい総合事業のてびき」に“どまんなか”の
 記事が掲載されました(27・29頁)。山陽新聞社からの取材もあり、
 平成28年6月11日の朝刊「一日一題」にも掲載されました。

ご哀悼



中庄地区社会福祉協議
 会会長として、ご尽力いた
 だきました大森毅(強史)
 会長が、かねてご療養中
 のところ、七月二十五日
 未明にご逝去されました。
 長年の功績に感謝し、
 ここに謹んで哀悼の意を
 捧げます。

中庄地区社会福祉協議会

なかしょう漢塾

おとこしゆく
 開講!
 毎月第1木曜日
 10時~11時半

ボランティアをしてみ
 たい、地域のことを一緒
 に考えてみたい等と思わ
 れている男性の方の参加
 をお待ちしております!
 七月は、参加者の関心
 が高かったコミュニテイ
 タクシーについて市より
 説明に来てもらいました。

新教室 新講座 情報

お知らせ



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

9月10日(土)
14時~15時半
内容/用具を使って身体
と心をほぐしましょう
講師/内田 孝子 先生
(日本3B体操協会)

場所/元氣の家2階ホール
持ち物/お茶、うわばき、
擦る服、お越しいだき。

◆栄養改善教室

9月23日(金)
9時半~12時半
内容/栄養バランスのと
れた食事の調理
講師/中庄高齢者支援セ
ンター、女性の会、栄養
改善協議会

場所/北公民館
持ち物/エアロン、三角
巾、材料費400円

◆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、その他詳細が決まり
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。
お問い合わせは、お気軽に

☎086-461-2357

高齢者 疑似体験



年を取るにつれて、ひ
じや膝など関節の曲げ
づらさや、目の見え難さ
聞こえ難さなど周りから
は分からない身体の変化が
生じてくると思います。

疑似体験をしてお年寄
りの気持ちを考えてみま
せんか。このような体験
をする事で、もしかした
らお年よりの気持ちを察
して行動するきっかけに
なるかも…。

左記の予定で体験用具
を用意いたします。

★北公民館祭

10月30日(日)

10時~14時

中庄小学校体育館

内に設置。

お気軽にお試しを!!

お問い合わせは、中庄高
齢者支援センターまで

☎086-461-2357



ケアマネの 小部屋

第29回

「百歳体操の効果は？」



女性「いきいき百歳体
操って知ってる？」

ケアマネ「一面ので
しょ？もちろん知ってる
わよ。」

女「私も参加しようかな。
効果もあるみたいだし。」

ケ「うーん。」

女「え？賛成してくれな
いの？」

ケ「別に反対はしないけ
ど、あなたの場合、普段
から良く動いているか
ら。」

女「そういう人はやっこ
も意味ないの？」

ケ「まあ、やらないより
はマシだと思っけど、画
期的には効果は出ないか
もね。」

女「そうなんだあ。」

ケ「別にしよほくれなく
てもいいじゃない。あな
たが日頃から良く動いて
いるからこそよ。いいこ
とじゃない。」

女「じゃあ、この体操は、
日頃余り動いていない人
にこそお勧め？」

ケ「もちろんよ。そして、
大切なのは続けること！
何事も続けないと効果は
ない！」

女「それ分かる！私なん
かテレビでやってる健康
的な取り組みを色々やっ
てみるんだけど、すぐ飽
きちゃって。」

ケ「継続は難しいわよね。
だからこそ、この体操の
一番の意義は、皆で定期
的に集まることなのよ。」

女「なるほど。確かに皆
で一緒にやっていたら、
続けられそうね。」

ケ「それぞれ、ストレス
なく楽しく続けること。
これが一番！」

女「だったら体操の中身
はなんでもいいわけ？ラ
ジオ体操でもいいの？」

ケ「そりゃあラジオ体操
でもいいけど、正直それこ
て興味を持ちづらくない？
目新しさとかないし。」

女「おつ！って感じには
ならないわね。」

ケ「それと、このいきい
き体操は、高齢者のため

に作られているから、よ
り安全で効果的なもの
になっているの。そついう
意味ではラジオ体操より
はいいかもね。」

女「いつそのこと、ラジ
オ体操をしている人たち
と比較して、どちらの効
果がより上がったか、結
果を見てみたいわね。」

ケ「するどい！素晴らし
い視点だわ！」

女「そ、そう？」

ケ「そうよ。このような
体操、今では全国的に
色々な体操があるけど、
その効果って、特に何も
していない状態、あるい
は特に何もしていないグ
ループとの比較なのよ。」

女「そりゃ、なにやったっ
て効果があるでしょうね。
週に数回集会所にいくだ
けでも。」



ケ「でしょ？だからこそ、
異なる体操を同じ頻度で
実施して比較してほしい
のよ。」

女「そうすればどちらの
体操がどのように効果が
あるか分かるわね。中庄
地区もどつせなら会場」

とに違う体操をしたらい
いのに。」

ケ「うーん、それは微妙
かもね。」

女「どつして？」

ケ「だって、効果が低かつ
た方はちよつと悲しくて
よ…。」

女「なるほど。」

ケ「あとね、効果って、
純粋に体操の違いだけで
は測れないのよ。」

女「どついつこと？」

ケ「実は体操以外の部分、
日常生活の状況の方が圧
倒的に影響しているよう
に思っの。」

女「ということは、この
体操をきっかけに日常生
活の在り方が変われば、
まさに効果倍増ってわけ
ね。」

ケ「その通り！体操に参
加して気持ちが前向きに
なり友達も増え、それこ
そが真の目的かもね。」

女「だから、しつしつ体
操に行つて、友達もでき
そつにない私にはお勧め
しなかつたのね？」

ケ「そんなひどいこと、
ケアマネジャーとして口
が裂けても言えません。」

女「言ってるようなもの
じゃないのよー！」

ケ「とにかく継続が一番
なので、皆さん頑張つて
くださいー！」

告知チラシ配布中!!

ムーンライトカフェテリア
～お月見会～
9/17(土)17時～19時
募金活動に活用

主催：中庄地区小地域ケア会議
お問い合わせ先：086-461-2357

★雨天中止★

月曜かがやきマラソン
・おしるこ(無料)
・おしゃい、おうどんとおにぎり(500円)
・各種お飲み物(無料)
・お菓子のつかみ取りもありです(無料)
・フットセラピー&ハンドセラピーetc
(フットセラピーは予約が必要です)
・看護、PT、ST、OTなど体験してみませんか?
・ポップコーン(100円)

★ステージパフォーマンス★
◆17:00 開会
◆17:15～17:45 ベリーダンス
～Juno bellydancesstudio～
◆17:55～18:25 和太鼓
～邦楽集団・彩響～
◆18:30～19:00 月の夜
望遠鏡で覗いてみよう!
◆19:00 閉会

※どなたでも気軽に
お越し下さい★



このイベントは三世代の交流を通じて、住民同士が互いに困った時に相談し助け合える関係となる基盤づくりを目的として昨年度

今年もやります!二世世代交流イベント 「ムーンライトカフェテリア」

より開催している。
当日はボランティアの協力の下おいしいおうどんや、お菓子のつかみどりのコーナー等の出店のほか、今回は世代間の交流がさらに深まるように、昔遊びのブースを設け昔の遊びを若い人や子どもたちと一緒に楽しめるよう企画しているとのこと。

また左記チラシのようにステージ発表などお楽しみ企画も準備されている。

『子どもからお年寄りまでご近所の方々声掛け合って、ぜひご参加を!』
(小地域ケア会議代表 藤原会長)



日時 / 9月17日(土) 17時～19時
場所 / 倉敷スポーツ公園イベント広場
主催 / ※小地域ケア会議

※小地域ケア会議とは
地域の高齢者が、住み慣れた場所で安心して元気に暮らすことを目的に、地域の関係者や、社会福祉協議会のメンバー・保健所の保健師等と一緒に、地域の課題についてみんなで話し合い・考える会議の場である。



みんなで楽しい料理作り

第1回 げんき食堂 イベント開催

七月二十四日、中庄地区社会福祉協議会と社会福祉法人四ツ葉会共催で中庄小学校校区の児童を対象に「げんき食堂」というイベントが開催された。この企画は食事を通して、子どもたちが地域の人たちと交流したり、調理や片付けといったお手伝いの経験をしたりすることが目的である。初回は二十三人の子どもの参加があった。

複合介護施設 **げんきむら**

中庄地区社会福祉協議会
複合介護施設 **げんきむら**
倉敷市中庄2960-1番地



調理の待ち時間中、宿題に取り組み子どもたち

また、ボランティアスタッフや四ツ葉会の職員、更には小学校の先生も参加し、共に調理や食事、そして遊びや勉強などをして有意義な時間を過ごしたとのこと。なお、げんき食堂に参加するためには学校から配布されるチラシに保護者が記入して事前に申し込む必要がある。

ボランティア募集中

■日時 / 毎月第4日曜日
10時半～14時
■場所 / げんきむら
調理の手伝いや子どもと一緒に遊んだり、宿題を見守ってくれるボランティアの方を募集しています。参加希望の方や詳しく話を聞いてみたい方は
☎080-3880-7333
中庄地区社会福祉協議会事務局 / 石垣までご連絡ください。

ボランティアの方の感想

- ・孫世代の子とふれあう機会がほとんどなく、今回一緒に料理したり遊んだり楽しかった。
- ・子どもを相手にしたボランティア活動は、初めてで心配だったけどまだまだ参加したいと思った。





鳥羽会場の様子

**いきいき
100歳体操**

**筋力アップなどの
具体的な効果を目指し**

**本格！
スタート!**

いきいきだより

<第32号>
<編集発行>
中庄地区社会
福祉協議会



中庄団地2番地会場でも開催しています。

「次は足をあげる運動です。せーの！いちにさん…」元気の良い掛け声が聞こえてくる。この会場(鳥羽公民館)では、「いきいき百歳体操」の第一回が行われている。(なお写真左)のように中庄団地内においても開始されている。

この体操は高知県高知市が開発し、成果を上げ全国的に広がっている。椅子さえあればできる簡単な運動だ。具体的な内容は、ゆっくり数を数えながら、腕

**簡単・気軽な
百歳
体操**

**「中庄高齢者支援センター」
が出張説明&指導にお伺いいたします!**

- 対象**
町内、友人同士の集まり等3~4人以上のグループで週1回の開催を継続できる方々。
- 必要な物品**
椅子、血圧計、CDラジカセ

お手伝いする内容
初回~6回程度体操の指導。初回と3カ月おきの計測。

- 人は集まっているが、開催場所がない。
- 具体的な活動内容が決まっていない。
- まずは話だけ聞いてみたい。という方々など

お問い合わせは、お気軽に
☎086-461-2357まで



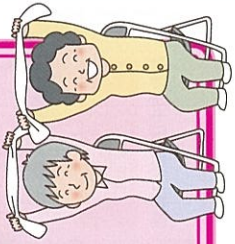
初回は理学療法士により計測された

の曲げ伸ばしや足の上げ下げなど基本的な動作を繰り返し行い、各々の体力に合わせて200g単位で調整可能な重錘を付けて筋肉に負荷をかけていく。週一~二回実施する事、ゆっくり動く事、軽く負荷をかけながら行う事などが重視されている。

また、三ヶ月おきに握力

参加者コメント

- ・みんなが集まる場所が必要だと思っていた。それが介護予防につながる内容なら更に良いね。
- ・色んな人と話ができきて認知症予防にもなるかも(笑)
- ・久しぶりに会えた人もいるし、話をする機会がなかった人とも声をかけあえるようになった。



この体操はゆっくりとハカウトずつ数えながら、同じスピードで行うことで、ウェイトトレーニング等の負荷の強い運動に近い運動効果(筋力の増強、呼吸や循環の改善等)を上げることができます。

また、この取組は運動機能の向上のみにとどまらず、生活の中で良い変化を感じてもらえることも目指しています。効果が楽しみです。



元家の家
理学療法士
卒本 啓子

中庄地区でいきいき百歳体操に取り組み始めると聞いて、私も強い関心と期待を寄せているところです。

参加者の皆様には是非とも継続して頂き、良い結果が聞けたら嬉しいです。そしてこのような積極的な活動がどんどん市内の各地域に広がって欲しいと思います。



倉敷市健康長寿課
地域包括ケア推進室
赤木 美穂

取組みに注目しています