

佐鳴台地区社協だより

社協だより第162号
2019年4月5日
佐鳴台地区社会福祉協議会
Tel 053-447-7477

第11回 老いてますます元気講座

「認知症予防ノートの使い方」



高齢者の福祉についての講演会があり、いきなり「あなたが最後にかかりたくない病気はなんですか？」と聞かれ、なりたくない病気として「認知症」をあげる人が圧倒的に多くいました。

そんな折、タイミングよく当地区社協では表題の認知症予防講座を脳リハビリネットワークのスタッフにお願いして開きました。過去10年間、この元気講座の参加者数は毎回50名程度でしたが、今回100名近くの参加者があり、これからの時代を感じました。

当社協では、「転ばぬ先の杖」としてロコトレなどの健康体操や散歩、健康生活のため食生活のあり方など健康教室を開いています。また、居場所づくりとしてのサロン活動などをおして新しい出会いや仲間づくりをしています。このサロン活動を居場所づくりとして一層広げていきたいと思えます。

さらにはこうした居場所づくりや新しい出会いが「安心して住める地域」になるよう願っています。

社協の健康教室

「転ばぬ先の杖」としての「健康教室」をせずおか健康財団にお願いしました。スタッフ5名が毎回丁寧に指導してくれました。

今年は県住の高齢者を対象として「ふじ33プログラム」で3ヵ月間の体力測定、運動習慣の実践、食生活の改善、社会参加、健康管理記録などについて取り組みました。

これらの体験をとおして「継続は力なり」を実感しました。



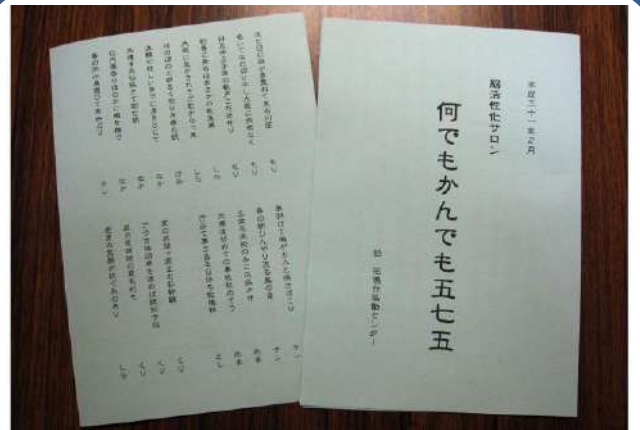
脳活性化サロン「何でもかんでも575」

認知症の予防のため7年前から頭の体操として月1回このサロンを開いています。

毎日の生活の中でラジオ、テレビ、新聞、人や自然との出会いなどを五七五に織り込んでいます。俳句、川柳なんでもありです。

その場で各自が3句提出し、名前を伏せて板書し、感じたことをみんな受け入れ、ワイワイ、ガヤガヤ楽しんでいます。

介護保険利用者の参加について医療の専門家は「感性を磨くのに役立っている。」と誉めてくれました。



佐鳴台地区社協の1年間の主たる行事



三世代交流柏餅づくり



年3回の社協会長杯グランドゴルフ大会



年3回の昔の歌を仲よく元気よく歌おう会



月1回のペタンクで居場所づくり



社協の健康教室「お笑いヨガ教室」



歳末事業 三世代交流餅つき大会



独居の後期高齢者を囲む新春を寿ぐ昼食会



年4回脳活性化の為の男の料理

何でも相談・ふれあいサービス

毎週水曜日の午前9時から11時まで「何でも相談」と下記の「ふれあいサービス」を民生・児童委員と事務局が担当し、受け付けています。

また、3カ月に1回は、高齢者や高齢者をもつ家族のために専門の相談員を招き、心配ごとや悩みごとの相談会を設けています。この相談会の開催については、社協だよりの回覧「介護・認知症無料相談」で日時を知らせています。

ふれあいサービス

佐鳴台地区社協では、ふれあいサービス事業として、下記のようなサービスを提供しています。ただし、1時間につき500円。

1. 部屋の整理整頓
2. 洗濯と繕い
3. 薬剤の受け取り代行（バス代利用者負担）
4. 簡単な草取り、花の植え付け（種苗利用者負担）、水撒き
5. 話し相手
6. 外出、散歩の付添
7. 電球交換（電球代利用者負担）
8. 資源回収の運搬代行
9. その他必要と判断され、スタッフができるもの

ふれあいボランティア・スタッフ募集

このふれあいサービス事業は、発足から11年が経ちますので、スタッフ10名も高齢化して、期待に応えるべく十分な活動ができなくなっています。これからますます大変な高齢化社会を迎える時代になってきます。地域福祉の担い手として継続していきたいと思いますので、是非、地域の皆様からのご支援をいただきたく、ご応募をお待ちしています。

今後、現在のふれあいサービスを家事支援サービスにまでに広げていき、地域の福祉活動として推進していきたいと考えています。

応募された方を対象としてボランティア活動の内容や心づもりなどについて浜松市の社会福祉協議会から講師を招きボランティア・スタッフ講習会を随時開く用意をしています。

佐鳴台地区社会福祉協議会「ふれあいコーナー」

電話番号は、053-447-7477です。