

ひだまり

第27号

発行日 平成27年3月31日
発行 松風台社会福祉協議会

第12回「福祉講座」

今年度の松風台社協の福祉講座が2月21日、認知症予防をテーマに「暮らしの中で楽しく脳活」と題して行なわれました。

当日は、香川や甘沼の方の参加も得て、37人の方々が自治会館に集まりました。

講師は原田和巳氏。介護施設で理学療法士として勤務されるかわら、茅ヶ崎市が行なう高齢者を対象とした「転倒予防教室」や「すこやか支援プログラム」の講師としても活躍され、認知症予防に造詣の深い方です。



講座の内容を一部ご紹介します。

一、遊びの中で予防

最近注目を集めているのは「ケン玉」や「お手玉」などの「遊び」です。技の達成感とチャレンジする「集中力と向上心」、これこそが認知症予防の秘訣なのです。

会場では受講者の皆さん、休憩時間も惜しんで、ケン玉などの遊びに夢中になっていました。

二、日常生活で予防

①散歩など外に出る習慣を作ろう
②家族や近所の方と会話をしよう
③相手のことを考えて季節に合った手紙を書こう
④畑や植物を育てて自然と関わろう
⑤サロンや交流会で人と関わろう等。

人と人のつながりのある生活が予防には不可欠なのです。

三、コグニサイズ

身体を動かしながら脳トレも一緒に行なう運動を「コグニサイズ」と言います。身体と脳の相乗的な効果が期待されます。

今回は、足踏みをしながら1から30

まで数え、3の倍数の時は数を言わずに手をたたくことを行ないました。挑戦してみてください。



四、明るく暮らしたい

暴力や徘徊などの問題行動は、人と人の信頼関係を築き直すことで緩和できます。叱咤激励したり疑わたりするのではなく、一緒に考えてあげてください。今の「その人らしさ」に寄り添ってください。

最後に、認知症になられた方からの印象に残った言葉を・・・

「目の前にいる私が、これまでどんな人生を送ってきたのか、これからの時間をどう生きたいと願っているのか、聞いて欲しい。」

(鈴木義隆記)

ほっとサロン

松風台社協の活動の一つとして2005年7月から始まった「ほっとサロン」も今年で10年を迎えます。地域の皆様やスタッフの方々に支えられ、ここまでこられたと感謝しながら、スタッフも始めた時より確実に歳を重ねただと痛感しています。

なるべく高齢化という言葉に負けないで、仲間と情報交換をし、身体細胞の減少を遅らせ、お客様とのお話を楽しみながらこれからも地域のお役に立てるよう精進していきたいと思っています。

顔見知りのスタッフがお待ちしています。お気軽にお立ち寄りください。子育てが終わり、サロンを手伝ってみようかなと考えていらつしやるあなたもぜひどうぞ。

(毎月第2・第4水曜日 13時～15時 自治会館集會室)
(コーヒー、紅茶 各50円)

代表 磯野 留美子



こんにちは。子育てサロン「まつぼっくり」です。

「まつぼっくり」はママ達の身近な交流の場です。子ども達を遊ばせつつ、情報交換したり、息抜きしたりしませんか？子育て中のお母さんはもちろん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんもぜひ遊びにいらしてください。季節のイベントやお誕生日会などもしています。

また、ボランティアスタッフとして参加してくださる方を随時募集中です。お子さんが幼稚園や小学校に入って、空いた時間に手伝ってくださる方も少しずつ増えてきました。ママたちとおしゃべりしたり、子ども達と遊んだり・・・身近なボランティア活動を一緒にしてみませんか？

代表 西谷(51-9429)

- ・第1、第3火曜日 10時～12時
松風台自治会館集會室
- ・0歳児から未就学児
参加費1回50円(保険料を含む)

ゆめクラブ 松風会

会長 池上升也

～昔は名子役？～

新年会の余興で「茅ヶ崎の民話-かっぱ徳利-」の寸劇を演じてもらったところ感情を込めたセリフで熱演されました。

学芸会ではきっと名子役だったのでは。

このような余興も含めた活動を毎月の定例会や、お楽しみ会、太鼓部などにおいて行い、健康の維持や脳の活性化に努めるとともに会員相互の親睦も図っています。

お楽しみ会では現在ピンポン・麻雀・カラオケがあり、会話を楽しみながら腕を競っています。

太鼓部では本年度も夏祭りや茅ヶ崎市老人クラブ大会に出演して練習の成果を披露しました。

また、今年度は3名の方に入会していただきました。

私たちと活動範囲を広げて若返りませんか。お待ちしております。

(編集者注:松風会は2015年度より社協から離れて独立することになりました。)

子どもクラブ

代表 塚田 桂子

「子ども会」から「子どもクラブ」となつて2年が過ぎました。今年度も沢山のボランティアの方々のご協力を得て、無事に行事を行なうことができました。どうもありがとうございます。

ハロウィンでは小雨の中決行しましたが、思い思いの衣装に身を包み楽しそうに歩く姿に、見ている親も幸せな気持ちになりました。お餅つきでは、子ども達がつきたてのお餅をお友達と楽しそうにほおばっている姿に、大人も本当に嬉しくなりました。

地域の中でも子ども達を育てていくことが、住みよい街作りとなり活気溢れる街につながっていくと思います。子ども達の笑顔を真ん中に、年代・性別を問わないコミュニケーションが広がっていくことを願って、次年度も活動を行なつてまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。

松の実会



楽しい時間を過ごしましょう

松の実会 那須 弘子

月1回の松の実会。「今日も幸せ」を元気に歌い、会は始まります。1月の松の実会は正月気分での演芸会。ゲストの方達のコーラス、思い出話、川柳紹介、会員の謡、マジック、詩吟、独唱、等々、特技の披露に笑ったり感動したり。食後の和菓子とお抹茶の一杯で心身共にリラックスしました。

2月はバズルゲームの後「湘南そると」「寒川にある障害者施設」によるパンの販売。好みのパンを買っての食事会。あまりのおいしさに、にっこり顔。家族に土産のパンも買ってさよならしました。

松の実会(ミニデイサービス)では、皆で声を出し、体を動かし、頭の体操もし、楽しい時間を過ごせたらと思っています。

参加してみようと思われた方、ぜひお声をかけてください。

活動日

毎月第3水曜日

10時～13時

費用

(お弁当代)

500円

連絡先

高橋



今日は 民生・児童委員です！

伊藤 和子

春の名物花粉の到来ですが、皆様お元気ですか。

今年は、5月中旬より7月末迄、3年に一度の在宅高齢者実態調査が行われます。皆様のお宅を訪問させていただきます。その節は、ご協力よろしくお願いたします。

また、日頃から、近所の声かけ、助け合いに心がけましょう。困ったときには、民生・児童委員にいつでも連絡してください。

山口 ()

伊藤 ()

三浦 ()

歌の街

～皆で唄えば怖くない？～

大友 元春

特に歌好きでもない私が、初回の歌の街に参加したのが縁で、これまで七年余、約三百曲を千回近くも唄ってきました。なぜそんなに続いたのでしょうか。

一つには、ゆったりとした伴奏で、節目毎にリードしてもらえば、うる覚えの歌でも結構付いていけたからでしょう。自信の無い箇所は口パクでも小さな声で唄っても、全体の歌声に埋もれてバレないので安心です。

二つ目には、大きな声で唄うのは実に気持ちが良いからです。声帯を駆使(酷使?)して唄った時の爽快感は格別で、きっと、脳内ではドーパミンの分泌も盛んになっていたことでしょう。

三つ目には、聞き慣れた曲を唄うと、過ぎし日のことが懐かしく思い出されることが多いからです。

歌に自信がないと思われる方も、是非「歌の街」を覗きにいらっしやいませんか。皆で唄えば何も怖くありません。



「追悼」

昨年松風台にとってお世話になった方々をお見送りしました。6月には松風台社協だより「ひだまり」の編集委員として9年間携わっていただいた佐久間努さん、8月には「ひだまり」の4頁でおなじみの「数独」問題の浅枝陽さん、11月には松風台自治会長や湘北社協の会長をされ、平成12年松風台社協の立ち上げにご尽力された森澤さんを。

お三方に心からの哀悼の意とお礼を申し上げます。特に社協だより編集員として共に編集に深く関わられた佐久間さんについて記しておきたいと思います。

社協だよりの創刊は平成14年11月1日です。当初は「松風台社協だより」でしたがこのたよりの名前ももう少しほっとする名前にと第8号から松風台社協だより「ひだまり」としました。そのロゴを作成されたのが佐久間さんでした。「ひだまり」の「ひ」の中に四葉のクローバーが添えられていることにお気づきでしょうか。

皆様に福祉の幸福をお届けしたいとの「印」です。編集委員は5、6人でしたが佐久間さんはデスク的な存在で、私たちは楽しく編集作業をさせていただきました。浅枝さんの「数独」も「歌の街」の休憩時に話題されていたのを佐久間さんが「ひだまり」に遊び的コーナーを取り入れたのがきっかけです。浅枝さんはその都度さまざまな記事の数値、たとえば東日本大震災の3・11などを配し、最後には佐久間さんのご命日を入れて作成したいと言われていましたが叶いませんでした。惜別の思いで……

元ひだまり編集委員 小山 博美



投稿 歓迎

今回は左欄に「ユーモア川柳」を載せました。ここは長らく親しまれてきた「数独」の指定席でしたが、上の「まどべ」欄に追悼されているように、浅枝さんからの出題がいただけなくなりました。

これに替わるものとして「川柳」をはじめ「俳句」や「短歌」の「投稿の場」にできたらよいと考えています。松風台にはたくさんのお愛読者が隠れていると聞いています。ぜひ投稿を！ 読者の皆さんといっしょに納得したり、笑ったりしましょう。

左の川柳を読んで、天国の浅枝さんもお腹を抱えて笑っていることでしょう。

※投稿連絡先 亀井（

編集後記

社協だよりの発行が始まって間もない頃、まだ名前が「松風台社協だより」の時に大友さんからパソコンの編集を引き継ぎ10年余り経ちました。途中色々なことがありながら今まで続いたのは、会合での話題が刺激的で、面白いことに出会えただけだと思えます。私も今回を最後に次の方へバトンタッチすることにいたしました。

紙面づくりに多大なご協力をいただきました。ありがとうございました。（和田）

ユーモア川柳

1. 妻正装 われネクタイで 病院へ
(最近、いいもの着る機会がなくて)
2. 聴診器 あてる前に 加齢です
(加齢より、綺麗と言って欲しかった)
3. 妻出好き 活発病と 医者診断
(生活不活発病があるのをご存知?)
4. 家はどこ 昔酩酊 今徘徊
(酒飲みが皆認知になるというデータはない)
5. ブリーフか 猿股ふんどし 懐かしい
(年寄りには、英語は苦手だよ)

読み人 田中久夫

ホームページ:「松風台自治会」一度クリックしてみてください。このキーワードで検索できます。