

ほほえみ

第 48 号

発行：平成 30 年 3 月 31 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議員会

発行責任者：森井 香代子

あなたは幸せ!? 幸せホルモン「オキシトシン」とは何?

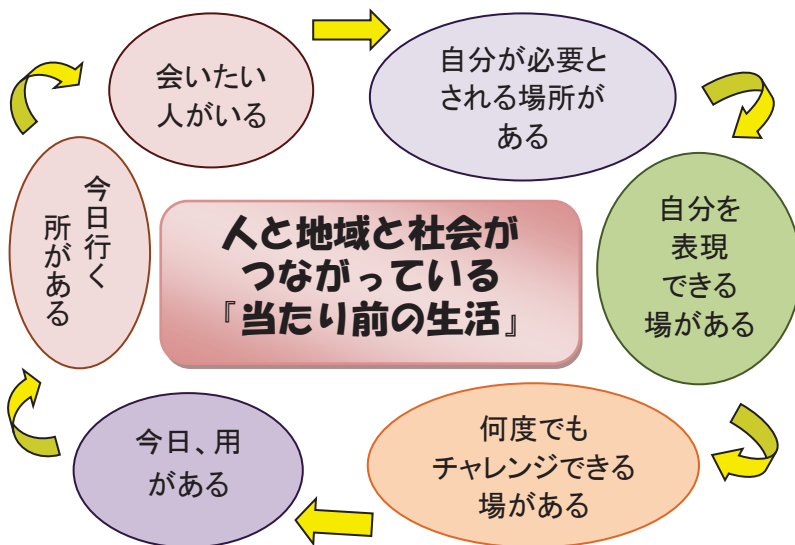
〈どんな効果があるの?〉

- ・夫婦、友だちと仲良くなる
- ・赤ちゃん、子どもへの愛情が深まる
- ・心や脳が癒されてストレスが和らぐ
- ・不安や恐怖を減らす
- ・体の痛みを和らげる
- ・幸せな気分になる
- ・社会的になる
- ・“絆”を深める
- ・食べ過ぎを防ぐ
- ・美肌
- ・記憶力アップ
- ・女子力アップ
- ・感染予防
- ・筋肉の回復
- ・体温の上昇
- ・信頼の気持ちが増える



〔オキシトシンの増やし方〕

- ・笑顔で挨拶する
- ・握手などスキンシップをする
- ・目を見て話す
- ・一緒に体操やスポーツをする
- ・映画、ドラマ、本、漫画で感動する
- ・ほめる
- ・機嫌良くしている
- ・友だちとカラオケに行く
- ・一緒に食事をする
- ・プレゼントを贈る
- ・ほかの人に触れたり触れられる
- ・朝日を浴びる、朝夕散歩する
- ・腹式呼吸をする
- ・ほめられる
- ・おしゃれをする
- ・旅行する



元気な高齢者が多い地域の共通点

～ 地域の人と人との “つながり” が強い～

“つながり” 5つのキーワード

- 1 外に出ていく機会が多い
- 2 みんなで花や緑を大切にしている
- 3 ボランティア活動が盛んである
- 4 無理なく、楽しく働いている
- 5 地域に自分の役割を見つけている

あなたに大切にしてもらいたいこと

- その1 教育《今日 行く》ところがある
- その2 教養《今日 用》がある



ある日の「みんなの居場所」
幼児さんからお年寄りまで、食後、みんなで一緒に楽しいひと時を集会所で過ごしています。

Eラウンジ「シニアサロン」15周年を迎えて

「シニアサロン」は、おかげさまで今年の1月に15周年を迎えました。一杯のお茶やコーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しんだり、お互いに情報交換をしゃべったり、買い物や散歩の途中の一休みで疲れを癒したり等、憩いの場として地域の皆さんに親しんで利用していただき、スタッフ一同喜んでいきます。

私たちスタッフは、みなさんが安心して気持ち良く過ごしていただけるようお手伝いしたいと思っています。これからも、お気軽にご利用ください。

午前 11 時～午後 3 時(水・日・祝日休み)

鶴が台団地第一集会所 Eラウンジ で、お待ちしております。

Eラウンジ「シニアサロン」 スタッフ一同

※Eラウンジは平成5年開設、以来、25年間サロンが引き継がれています。

～今の自分を見つめて、少しチャレンジを～

健康な状態と要介護状態の真ん中を「フレイル（虚弱）」

人は仕事を持ち、働き、友人知人、社会とのつながりもたくさんあります。ある時期を過ぎて年を取ると、出かけることも少なくなり、頭を働かせ、体を動かすことも、人と話し交わることも減ってきます。

そのまま、引きこもり、テレビだけが友だちなどと、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。自分の状況を知ってみよう！

あなたは大丈夫ですか？



| みんなでやってみよう！ 「イレブンチェック」 | | 回答欄 | |
|------------------------|--------------------------------------|-----|-----|
| 栄 養 | 問1 ほぼ同じ年齢の同性と比べて健康に気がつけた食事を心がけていますか？ | はい | いいえ |
| | 問2 野菜料理と主菜（肉・魚）を両方とも毎日2回以上食べていますか？ | はい | いいえ |
| | 問3 「さきいか」「たくあん」位の固さの食品を普通に噛みきれますか？ | はい | いいえ |
| | 問4 お茶や汁物でむせることがありますか？ | いいえ | はい |
| 運 動 | 問5 1回 30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上していますか？ | はい | いいえ |
| | 問6 日常生活で歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上していますか？ | はい | いいえ |
| | 問7 ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩く速度が速いと思いますか？ | はい | いいえ |
| 社 会 参 加 | 問8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？ | いいえ | はい |
| | 問9 1日1回以上は、だれかと一緒に食事をしますか？ | はい | いいえ |
| | 問10 自分が活気にあふれていると思いますか？ | はい | いいえ |
| | 問11 何よりもまず、物忘れが気になりますか？ | いいえ | はい |

※解答欄の左側にたくさん〇が付けば安心！ 右側に〇が付いたときは要注意です。

（茅ヶ崎市、「ストップフレイル」より）

日常生活を心がける事で、 筋力も脳力も、90才を超えても、向上改善して行きます!!

人は、何も行動に移さなければ、年毎に「フレイル（虚弱）」に向って行きます。ちょっとした時間を決めた毎日の散歩や、部屋での無理のない筋力体操を心掛ける!! 部屋に閉じこもっていないで、団地にある近くの「サロンや会合」へ参加して、「みなさんに会い会話を楽しむ!!」と、気が晴れ脳を刺激して知力・気力が改善されていきます。何にもしないで家にいると、ここで云うフレイル（虚弱）へ向かって進んでいくという事だと思いませんか!!

さあ、思い切って一歩、足を踏み出してみてもいいかがでしょうか!!



一声かけて仲間づくり 今までと違う自分に気づく!!

私たちの団地集会所は 豊かな文化の場であり、転ばぬ身体づくりの場です。
身近な場所での活動に参加し、友だちも出来て気分が晴れ 元気に!
あなたも どうぞ 気軽に参加してみてください (順不同)

| サークル名 | 開催日 | 開催時間 | 開催場所 | 備 考 |
|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------|---|
| つくしの会 (フォークダンス) | 第1・2・3 月・水・金の 各曜日クラス | 10時～12時 | 第1集会所 洋室 大 | 各クラス共 1500円/2ヶ月 |
| 無限 太極拳同好会 | 第1・2・3 月曜日 | 12時～14時 | 第1集会所 洋室 大 | 3000円/月 |
| 太極拳 | 第1・2・3 月曜日 | 14時～15時 | 第1集会所 洋室 3 | みんなで会場費のみ |
| 3B体操 | ①第1・3火曜日 ②第2・4火曜日 | 14時半～15時半 15時半～16時半 | 第1集会所 洋室 3 | 各①②共 1700円/月 |
| ヘルシーメイト (健康体操) | ①毎週水曜日 ②毎週金曜日 | ①10時～11時半 13時～14時半 ②10時～11時半 | 第1集会所 和室 | ①1500円/月(500円/回) 予約不要、飛び入り歓迎 ②2500円/月(4回) |
| ●転倒予防教室 (市の介護予防事業) | 第3木曜日 | 14時～16時 | 第1集会所 洋室 大 | 200円/回 予約不要 要上履き・飲み物 |
| 囲碁将棋同好会 | 毎週日曜日 | 13時～18時 | 第1集会所 和室 | ①囲碁 500円/月 ②将棋 350円/月 |
| 三色の会 (健康麻雀の会) | 第1・3・4 木曜日 | 9時半～16時 | 第1集会所 洋室 3 | 入会金 500円 定員有り 3000円/4ヶ月 要連絡 |
| あゆみの絵画教室 | 第2金曜日 | 13時～16時 | 第1集会所 洋室 3 | 3000円/月 |
| うたごえ喫茶 | 偶数月の 第4火曜日 | 19時～21時 | 第1集会所 洋室 3 | 500円/回 予約不要 ドリンク付き |
| Eラウンジ “シニアサロン” | 月火木金土曜 (祝日は休み) | 11時～15時 | 第1集会所 Eラウンジ | コーヒー・紅茶 50円 65才以上の方、障害ある方 |
| ★すこやかサロン (65才以上の方) | 2・4・7・11月 第1木曜日 | 13時～15時 (2月10時半～) | 第1集会所 洋室 大 | 鶴が台評議員会主催 2月のみ、弁当代 500円 |
| ★たんぽぽの会 (ハンディのある方とその家族) | | 民生委員に お尋ね下さい | 第1集会所 洋室 3 | 鶴が台評議員会主催、年4回 内、1回のみ弁当代 500円 |
| 鶴 寿 会 (老人会、60才以上) | 親睦会年4回 旅行 年4回 | 13時半～15時 12月のみ 11時～ | 第1集会所 洋室 大 | 1500円/年 12月のみ参加費 700円 |
| サンデーランチの会 | 概ね 月末の日曜日 | 11時～13時 | 第1集会所 洋室 3 | 500円/回 要予約 |
| みんなの居場所 (第2会場) | 第3金曜日 予約不要 | 18時～20時 どなたでも、どうぞ | 第1集会所 洋室 3 | グランマでカレーライス後に 宿題・ゲーム・お喋りも |
| 鶴が台文庫 | 第1・3土曜日 | 14時～16時 | 第1集会所 洋室 3 | 本の貸出し、どなたでもどうぞ (新刊本、自治会助成) |

※詳細は、UR 管理事務所にお尋ねください

鶴が台評議員会、平成29年度の活動

評議員会は、自治会・民生委員・鶴寿会（老人会）・サンデーランチの会などのメンバーで構成され年6回開催し、次の活動をしています。

ボランティア募集中

【すこやかサロン】※65歳以上の方対象

- 5月 皐月のつどい 薬剤師さんに何でも相談
- 7月 七夕のつどい 鶴が台保育園児との遊び
- 11月 秋のつどい 折り紙で鶴の箸入れ作り
- 2月 早春のつどい ハワイアン・ビンゴ・食事
- ※毎回、ティータム・歌と懇談、すこやか体操
- ※毎回第一木曜日。自治会日より、ポスター掲示

【“わを広げよう”たんぽぽの会】

- ～障がい者、中途障害の方とその家族のつどい～
- 5月 みんなで風船ゲーム
- 8月 ジャンボトランプゲーム
- 11月 紅葉のリース作り
- 3月 ゲーム・ビンゴ大会・食事

※詳細は民生委員にお尋ね下さい

【広報誌「ほほえみ」】9月・3月発行（全戸配布）

【鶴が台団地夏まつり「福祉の店」】出店

【見守り支え合いについて】の懇談会】6回参加

◎運営費は、湘北地区社会福祉協議会補助金・自治会助成金・夏まつり「福祉の店」の収益金です。

【お問い合わせ先】 森井

【湘北地区社会福祉協議会の活動】に参画

- 健康福祉講座 2回
- 広報「湘北」発行 2回
- 地域福祉を考える懇談会年 4回
- 12月3日香川小体育館で

第2回「福祉の体験まつり」開催



「あったか支援のゴミ出し」を利用して

私は脚が悪くゴミ出しがとても辛いので、自治会の「あったか支援」にお願いし、ゴミ出し券（10枚つづり千円）を購入し、取りに来て頂いています。



私はゴミ出しの回数を少なく、持つて行って下さる方に「迷惑を掛けないように工夫しています。燃えるゴミは週一度にし、水分をよく切り、紙に包み、魚など腐ると匂うゴミは、ビニール袋にいれてから冷凍庫で凍らせ、当日ゴミに出します。紙類、ビン・缶・ペットボトル類は二カ月に一度出すように工夫して儉約しています。

また、支援して下さいる方は間違いなく八時前にはきて下さり、ちよつとお話しできるのも、本当に嬉しいことです。大変だと思えますが、是非とも長く続けて欲しいと願っております。 (M)

【お問い合わせ先】 自治会事務所 TEL 53-2323

茅ヶ崎市収集事務所「まごころサービス」

私は高齢になり、介護保険サービスも受けるようになり、ゴミ出しが苦痛になって来ました。民生委員に相談したら、地域包括支援センターからの申請を出してもらえぬことを知りました。

手続き後、収集事務所から面接に来て、利用出来ることになりました。このサービスは無料で、市の収集日と違うカレンダーで、安否の確認を兼ねて家まで取りに来てくれてとても安心です。 (E)

【お問い合わせ先】 環境事業センター TEL 57-0200
地域包括支援センター「あかね」 TEL 55-1535

「サンデーランチの会」に参加して

鶴が台団地には、「サンデーランチの会」があります。此処へ越して来て五年になり、なるべく老人の集いには出席するようにして、仲間入りを早くしたいと思っております。

二年前に主人が脳梗塞を患い言語障害は残りましたが、在宅でリハビリをしております。そんな時にお誘いをいただき二人で出席、30人位の人がニコニコ迎えてくださり、美味しいお昼をワイワイいただき役員さんが作って下さるお吸い物やデザート等、もうすっかりサンデーランチの虜になってしまいました。

食後、マイクでのみんなの近況も楽しく聞かせて貰い、主人もやつと何とか話しをしようと努力しているようです。皆さまの温かい眼差しを感じ、とても嬉しそうです。これも会に参加したお蔭と感謝しております。

お世話をして下さる方々は大変と思います。が、どうぞ、長く続けて頂きたいと願っております。いつも次回が楽しみです。 (T)



【編集後記】 編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

水仙から梅・桜へと春の息吹が引き継がれている。今日この頃ですが、皆様如何お過ごしですか？

これからは、日差しも日一日と長くなり春の兆しを感じて気持ちウキウキと行動も楽になります。

今年も皆様にとり心と行動が広がる年となりますよう、編集委員一同、願っております。