

まごころ

第63号 中央地区社協だより

発行 中央地区社会福祉協議会
 事務局 鎌ヶ谷市富岡1-1-3
 きらり鎌ヶ谷市民会館3F
 電話 (047) 442-5145
 FAX (047) 442-5145
 編集 広報啓発委員会



開場後机、椅子はすぐにいっぱいになりました。
 市役所から指導者として出席された、健幸（けんこう）サポーター・青山さんの体操
 を行い、次に市の保健師さんの「食中毒予防」のお話を聞きました。
 参加者全員、元気に時間を有意義に使って終わりました。

茶話会

7月20日
 中央公民館 集会室



コロナ禍で、3年ぶりに委員
 全員参加の総会が開催され承認
 を受けました。
 また、新会長に深谷富士夫氏
 が就任しました。

中央地区社会福祉協議会総会・開催

4月27日 中央公民館・集会室



深谷新会長

ご挨拶

この度、中央地区社会福祉協議会、会長に就任いたしました。

高齢化の波が押し寄せ
 る今、社会福祉協議会と
 いたしましても地域全体
 で支えあう仕組みを図り、
 各委員会の皆様、自治会、
 民生委員児童委員と共に、
 向こう三軒両隣、安全、安
 心な町づくりを、推し進
 めていきたいと思います。お
 待ちします。

皆様方のご支援、ご協
 力をお願い申し上げます。
 会長 深谷富士夫

認知症の理解と対応を学ぶ

中央地区ふれあいのつどい

7月8日 中央公民館・集会室 自連協・中央地区社協共催



ふれあいのつどいが開催され、地区のふれあい員、自治会会長、民生委員児童委員、地区社協運営委員、計50名が参加しました。

今回は、西部地域包括支援センターの矢戸所長のお話を聞きました。

「認知症は誰でもなる可能性があります」ので、その症状を正しく知り、自分や発症された方が悲しい思いをすることなく、住み慣れた地域で生活していけるように、みんなで支えていくために必要な事柄を教えてくださいました。

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

初期は、物忘れ、聞き返し、物の紛失、置き忘れ、日常作業に時間がかかる、意欲の減退、中期は場所や日付が分からなくなり簡単な計算ができなくなる。後期になると、自発性や意欲の低下により物事への関心が薄くなり、生活のすべてにおいて介助が必要になります。例として、自分でしまったものが見つからないので、人が隠したり、取ったと思う。また、帰るところが分からなくなる。

認知症かと思われる方との接する七つのポイントがあげられます。

- ① 先ずは見守る。困っているのか、考えているのか。
- ② 余裕をもって対応する。判断力が弱いので時間に余裕を持つ。
- ③ 声をかけるときは一人で。多くの人が囲むと質問攻めになる。
- ④ 後から声をかけない。後ろから驚かせない、距離を置いて声をかけながらニコニコと。
- ⑤ 相手に目線を合わせて優しい口調で話す。
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で、大きな声で威圧感を感じさせない。
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。(次ページ上段へ)

(前ページより) 質問コーナーで、来場の方の配偶者に認知症のような症状があるので、自分の行き先や食事のことなどをメモに書いてテーブルの上に置いて出かける。また、認知症の方の行動予定をカレンダーに書いておく。矢戸所長の助言では、メモは複数の場所に同じ内容の物を置くと、気が付く可能性が高いとのことでした。



ご相談は、鎌ヶ谷市地域包括支援センター（市内に3か所あります）または市役所へ。



投げました！



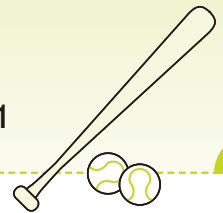
打ちました！



セットされている道具により、ホームラン、ヒット、アウトがぎまります

リアル野球盤ゲームを体験

5月19日 中央公民館 学習室1



健康維持やコミュニティの活性化のため中央地区では「リアル野球盤ゲーム」を用意いたしました。皆様へ貸し出しを行っております。

「貸し出し条件」

- 中央地区内に在住でボランティア活動をしている団体
- 貸出期間 1週間以内 ただし事務所に取りに来て返却もできる方
- 注意事項 取扱は大切に破損、紛失が無いようお願いいたします

体験者の声

購入した「リアル野球盤ゲーム」はどんなものかと、集まった運営委員のメンバー18人。9人ずつに分かれ試合開始。

最初は遠慮がちにバットを振っていましたが、バッターも2回戦目になると、自分の打ちたい方向へ打てるようになります。

体験者皆さんの第一声が「楽しかった！」

背骨は大切 健康長寿体操教室

5月11日 在宅福祉委員会
中央公民館・集会室

インストラクターの浅沼先生は「私が緊張する位いっぱい集まって」とニコニコ顔で健康長寿体操が始まりました。総勢50名です。

まず、ふくらはぎ↓背中↓腕↓脇腹の筋肉をラップの芯で転がしながらほし準備体操です。

肩甲骨まわりの体操では両手を肩にのせ後ろへ引き胸を張る、肘を上下に動かす。次に手を頭の後ろで組み左右に倒す。

背中・内腿・股関節回りの体操では広めの足幅で椅子に座り両手で椅子を支えてゆっくりおじぎして椅子の下から後ろを眺める。両手で膝を外側に押し足を外側に傾ける。

深呼吸のポイントはいつもより長めで(4吸う4止めて8吐く)ゆったりと丁寧。肩関節、股関節、背骨をゆっくりしっかりと動かすことが大事とのことでした。

参加者で他の体操教室を掛け持ちし熱心なご夫婦もいらして嬉しいものです。



☆茶話会の開催予定日

11月16日(木)

1月18日(木)

3月21日(木)

時間 10時～11時30分

場所 中央公民館・集会室

申し込み・問い合わせ

中央地区社会福祉協議会
047-442-5145

☆中央地区体操教室日程

11月17日(金)楽々体操クラブ

12月7日(木)介護予防教室

健康長寿体操

1月26日(金)楽々体操クラブ

2月9日(金)楽々体操クラブ

3月14日(木)介護予防教室

健康長寿体操

受付 9時30分から

時間 9時45分～11時30分

場所 中央公民館・集会室

申し込み・問い合わせ

☆楽々体操クラブ

鎌ヶ谷市役所 健康増進課

中央地区担当保健師

047-4445-1405

★介護予防教室・健康長寿体操

中央地区社会福祉協議会

047-442-5145

☆ふれあいサロン 6月22日

七夕飾りを作りました。



☆ふれあいサロン開催予定日

10月26日(木)

1月25日(木)

2月22日(木)

時間 10時～11時30分

場所 中央公民館・学習室1

利用料 100円

申し込み・問い合わせ

中央地区社会福祉協議会

047-442-5145

編集後記

国連の事務総長が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と警告しました。このままCO2削減が進まなければ、毎年猛暑に見舞われそうです。

さて、厳しい暑さの夏をやっと乗り越え、過ごしやすい季節になりました。まごころ第63号をお届けします。

今後も読みやすい紙面作りを目指します。