

藤久保
2・3区

福祉新聞

つながり

6月
62

通巻 第62号 平成29年6月10日
発行/社会福祉法人
三芳町社会福祉協議会
住所/〒354-0041
埼玉県入間郡三芳町藤久保185-4
電話 049-258-0122
Fax 049-258-0180

<この新聞は、藤久保2区3区内で65歳以上・ひとり暮らしの方にお届けしています。>

五月の献立
鶏ひき肉と春野菜たっぷりのハンバーグ、春雨の中華風、サラダ、新じゃが芋と厚揚げと人参の煮物、ご飯、みそ汁。デザートはミカンのゼリー



第60回
福寿草の会

おしゃべり ワイワイ! 食で満腹 歌で元気 元気元気!!!

5月10日の「福寿草の会」食事は、会員参加者11名(男性8名女性20名、会員スタッフ16名、民生委員1名、社協職員1名)です。今年度から新しく民生委員になった「佐々木たかよ」さんが紹介されると、「わたし顔見たことあるー」「名前前は知らなかったけれど」と言っ声の間こえて和やかな会食会になりました。

今月のメニューも盛り沢山です。特にハンバーグは、メインの鶏肉+ゴボウ・タマネギ・ハス・人参・エリンギと野菜がいっぱい! 手間もかかりましたが、みなさん「こんなに野菜づくめのハンバーグハジメテ!」と大好評でした。

後は「みよしのハーモニカクラブ」の軽やかな伴奏で、歌詞帳片手に大合唱です。母の日に合わせ「肩たたき」「みかんの花咲く丘、わらべうたにも挑戦」「げんこつ山のためきさん」「ずいずいっころばし」「通りゃんせ」「かごめのうた」等々、しみじみしたり、童心に返ったり……。

「天井がやぶれるほどの大きな声で歌いましよー」とハーモニカのリーダーの方の言葉に、みんな自信たっぷりの名調子で、のどを震わせお腹の底から歌いまくり、身体も心もすっきり!

最後は「ふるさと」の月うさぎおいし……で締めくくりました。みよしのハーモニカクラブのみなさま、いつも有難うございます。

(写真・文◎)



あなたの声シートから

〔投稿〕 さんちゃん (藤久保3区)

「一年を取るって……」

去年の11月、柿の木をいじってチャドクガにかぶれ、全身赤い痒みでひどい目にあった。その時は「自分の愚かさを反省し」「二度と油断すまい」と誓った。ところが今年5月:

「まだ虫もいないだろう」と勝手に理屈で花梨の若枝を剪定したら再び上半身あちこちかぶれ医者通いとなった。医者は「あんたも(庭いじりが)好きだねえ」と笑いながら症状を見て、前回より多めに薬を処方してくれた。

若いときはこんなにひどい虫かぶれはしなかったのに……。これが「年を取る」ということなのか? 懲りない性格なのか「油断」も増えた。自分が情けないやら悔しいやら……。

元気なひとり暮らしのコツ①

筋肉をつけて健康生活

(指導：三芳町 健康増進課)

身体を動かしたり支える筋肉の量は、何もしなければ年々減少します。高齢でも元気な人はとても元気。運動をしている人と、何もしていない人では筋肉の量の差が拡大します。私たちの筋肉量は、何もしなければ年に約1%の割合で減っていきます。20代の時に比べて、60代では筋肉量が約40%も減ってしまいう計算なのです。

筋肉が減って筋力が低下し続けられれば、転倒・骨折リスクが上がるだけでなく、血流や代謝も悪くなり、脳・心血管疾患や認知症のリスクも高くなるのがわかっています。

皆さんには、こんなことはありませんか？
もし思い当たる人は「筋肉要注意」です。

- ・つまずきやすくなった。
- ・片足立ちで靴下を履くときよろけることが多い。
- ・ペットボトルのふたが開けにくい。
- ・歩くスピードが遅くなった。
- ・疲れやすくなったと感じる。

始めよう！「筋トレ筋肉づくり」

全身の筋肉を鍛えるのは大変ですが、「ながら

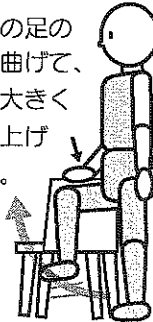
足の前後運動 (1セット 右5回+左5回)

初級1セット 中級2セット

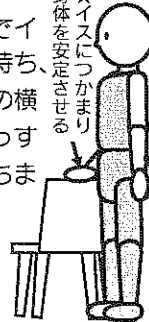
3 上げた足を後ろに引きながら膝を伸ばし、次に①の姿勢に戻ります。5回おこなったら、身体の向きとイスを持つ手を変え、もう片方の足も同じ要領で5回行います。



2 片方の足の膝を曲げて、上へ大きく引き上げます。



1 片手でイスを持ち、イスの横にまっすぐ立ちます。



★イスにつかまり 身体を安定させる

股関節の動く範囲が広がり、普通の足の運びを軽快にする

★この運動は、股関節を前後に動かすことで、大腰筋を刺激します。イスで身体をしっかりと支え、かかとで大きな円を描くように行うのがポイントです。

「ながら」筋トレ体操の例

★藤久保2・3区でも地域で盛んに行われている「いもっこ体操」には、ここで紹介した「筋トレ体操」が取り入れられています。申し込みなどは不要です。4ページのカレンダーで日時を確認し、お近くの会場に直接参加ください。参加者からは、「一人では続けられないけど、みんなで集まって体操するから続けられる」と感想をいただいています。

高齢者のためのなんでも相談窓口【地域包括支援センター】

●町内全域 担当

※ 全地域の相談を受け付け(ケアプラン作成を除く)

【三芳町 健康増進課内 地域包括支援センター】

電話 049-258-0019

●第2地区 担当

藤久保1区・2区・4区・5区、竹間沢1区、みよし台1区

【みずほ苑みよし 地域包括支援センター】

電話 049-293-7341

●第1地区 担当

上富全域、北永井全域、藤久保3区・6区

【埼玉セントラル 地域包括支援センター】

電話 049-274-2080

介護だけでなく、医療、権利擁護、生活支援などの総合相談窓口です。ご本人だけでなく、ご家族、見守るご近所の方の相談も受け付けています。直接ご連絡のほか、社協でも安心してお取り次ぎできます。お気兼ねなくどうぞ。

●社会福祉協議会にご相談ください ☎ 049-258-0122

← きっと役に

♥[男手提供ボランティア]

家屋の簡単な修理、家具の移動、障子の張り替え、庭木の伐採など、男性に力仕事をお願いしたいとき、男手の労務提供をする素人のボランティア団体「三芳スケッチ」をご紹介します。

料金：500円～
(その他、材料費等実費は負担)



♥[ちょっと助け隊]

ちょっとだけ誰かに手伝ってほしいとき、ありますよね。粗大ゴミを出したい、タンスを動かして模様替えしたい、電球を交換したいけど手が届かない…。社協にご相談ください。地域の支え合い活動「ちょっと助け隊」につなぎます。

料金：無料
(材料費等実費は負担)



♥[友愛サービス]

「困ったときはお互いさま」社協会員同士の助け合いサービスです。高齢・ケガ・子育てなどでお困りのとき、どなたでも利用できます。

内容：掃除、買い物、料理、洗濯、病院への付き添い、話し相手など
料金：1時間700円(平日午前9時～午後5時)、それ以外は1時間800円



カテゴリー

今日も元気だ みんなで脳トレ!!

このコーナーはインターネットや書籍で大人気の「脳トレ.com」 <http://nou-tore.com/> の承諾のもと、Webを参考にして作成しています。

6月号「脳トレ!!」★問題★

今月はちょっと難問だよ!!

問題1

お金の計算問題の初級。日本の「硬貨」のイラストがあります。Aの硬貨、Bの硬貨をそれぞれ足すと、金額が多いのはどちらでしょう?

A

B

問題2

A

B

問題3

A

B

5月号の「脳トレ!!」の正解

<問題> 問1、問2、それぞれ4つの漢字がバラバラになっています。組み立てて元の漢字4文字を当ててください。

【問題2】
答え「食欲旺盛」

欠 良 谷 成
王 日 成 谷
王 日 成 谷

【問題1】
答え「満員御礼」

礼 御 員 満
礼 御 員 満
礼 御 員 満

筋トレ「ついでに筋トレ」なら、いつでもどこでも手軽に始められます。「テレビを見ながら」立ったついでに「など、ちよつとした「スキ間」時間に自分にあった運動を続けましょう。

筋肉はお金と違って貯筋(金)できません。3カ月間の筋トレで頑張つて筋肉を付けても、その後サボっていると、みるみる減ってしまいます。「毎日「ソツソツ」が「健康筋肉づくり」の「ソツ」です。

つかまりスクワット

初級10回
中級20回

足腰全体を鍛え、立ち・座りを滑らかに!

★スクワットの運動は、大腰筋と下半身の筋肉を効果的に鍛えます。膝を曲げるとき、膝がつま先より前にならないように行うのがポイントです。後ろに倒れそうになったり、関節に負担がかかるので、必ずイスの背につかまりながら行いましょう。

② 上半身はまっすぐに、息を吐きながらゆっくりと膝を曲げていきます。腰を膝の位置まで下げたら、息を吸いながら①の姿勢に戻します。

① 両足を方の幅に広げ、両手で椅子の背を持ちまっすぐに立ちます。

座って膝伸ばし

初級10回
中級20回

元気に歩くための太ももの筋肉を鍛える!

★この運動は、高齢になっても足を上げてしっかり歩くためのものです。太ももの前にある筋肉を鍛え、つまずいたりしないようにします。足を上げたとき、すぐに下ろさず少しそのまま保つようにすると、より効果的です。

② 息を吐きながら、ゆっくりと片方の足を上げ膝を伸ばしたら、①の姿勢に戻ります。左右の足で交互に行います。

① イスに深く腰掛け、背筋を伸ばします。両手でイスの座る部分をつかみます。

- 注意**
- ・体調が悪いときは行わないこと。
 - ・痛みが数日続く場合は体操のやりすぎの可能性があり。無理をしないで行いましょう。
 - ・室内で1人で行うときは、転倒に気をつけてください。

困りごと/心配ごと/相談したいこと/話を聞いてほしい/手伝ってほしい//

♥[福祉資金の貸付]♥

急な出費があつて生活費が足りない、光熱費を滞納してしまったなど、お金のやりくりが困つたとき、ご相談ください。

限度額：一世帯5万円(無利子)
※貸付には審査があります。
※民生委員による生活相談をあわせて行っています。

♥[あんしんサポートねっと]♥

郵便物がいろいろ届くけど内容がよくわからない、時々通帳が見つからないなど、ふだんの生活で一人で判断することに不安のある方が安心して暮らせるように、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利用・生活上の手続きなどをお手伝いします。

料金：1回1時間1,200~1,600円
(お手伝いの内容による)

♥[お話しを聴くボランティア]♥

ご希望の日時にあわせて、月に1~2回お話しを聴くボランティアがご自宅にお伺いします。訪問するのは傾聴ボランティア「なごみ」の会員で、お話を聴くことについての基礎知識を身に付けています。お話しした内容の秘密は守ります。料金：無料



[おさそい]と[お知らせ]カレンダー

6月

平成29年 (2017) **7月** (予告)

- 11 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時/社協の家
- 12 (水) ★食事会「福寿草の会 藤久保2・3区」
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方
12時～14時/ 会場：社協の家
【*事前申し込みが必要*】詳細は社協まで問合わせを
- 13 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2集会所
★「サロン青空」13時～16時/3区第1集会所
- 17 (月) ★談話室「和(なごみ)」13時半～16時/2区集会所
- 27 (水) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2集会所
- 28 (木) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半/2区集会所

～ふれあいサロン紹介～

(初めての方大歓迎❖お気軽にどうぞ)

● **いもっこ体操 藤久保3区**

日時▼毎月第2・4木曜日10～11時半
場所▼藤久保3区第2集会所
問▼山足悠子さん ☎258-18326
相根博子さん ☎259-12675

● **いもっこ体操 藤久保2区**

日時▼毎月第4水曜日10～11時半
場所▼藤久保2区集会所
問▼田島喜代さん ☎259-12463

● **食事会「福寿草の会」**

日時▼毎月第2水曜日12～14時
対象▼藤久保2区・3区在住の
65歳以上のひとり暮らしの方
場所▼社協の家 参加費▼400円
問▼社協 ☎258-0122

※サロンの開催場所は、都合により変更になることもあります。(問)にお問い合わせください。

● **福祉将棋・囲碁の会**
問▶社協 ☎258-0122



● **地域サロン 書道**

日時▼毎月第2火曜日10～12時
場所▼社協の家
問▼横山敦子さん ☎258-14518

● **談話室「和(なごみ)」**

日時▼原則第3月曜日13時半～16時
場所▼藤久保2区集会所
参加費▼100円
問▼中神直子さん ☎258-9925

● **サロン青空**

日時▼毎月第2木曜日13～16時
場所▼藤久保3区第1集会所
参加費▼100円
問▼金沢正枝さん ☎258-15934

- 1 (木)
- 2 (金)
- 3 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
- 4 (日)
- 5 (月)
- 6 (火)
- 7 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
- 8 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2集会所
★「サロン青空」13時～16時/3区第1集会所
- 9 (金)
- 10 (土) ★「将棋」9時～15時/社協の家
★「囲碁」9時～15時/保健センター
- 11 (日)
- 12 (月)
- 13 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時/社協の家
- 14 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
★食事会「福寿草の会 藤久保2区・3区」
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方
12時～14時/ 会場：社協の家)
【*事前申し込みが必要* 詳細は社協まで】
- 15 (木)
- 16 (金)
- 17 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
- 18 (日)
- 19 (月) ★談話室「和(なごみ)」13時半～16時/2区集会所
- 20 (火) ★「将棋・囲碁」9時～16時/藤久保公民館
- 21 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
- 22 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2集会所
- 23 (金)
- 24 (土) ★「将棋」9時～15時/社協の家
★「囲碁」9時～15時/保健センター
- 25 (日)
- 26 (月) ★「将棋・囲碁」9時～16時/竹間沢公民館
- 27 (火)
- 28 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半/2区集会所
★「将棋・囲碁」13時～17時/2区集会所
- 29 (木)
- 30 (金)