

藤久保
2・3
区

福祉新聞 つながり

8月号
64

通巻第64号 平成29年8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。>

第62回
福寿草の会

夏はスイカでしょ!!



7月の献立

ちらし寿司、キャベツとキュウリの浅漬け、煮物(じゃがいも、ちくわ、にんじん、こんにゃく、いんげん)すまし汁(はんぺん、ワカメ、みつば)、デザート：スイカ

快晴 の猛暑が続く
7月12日(水)、
青い空・白い雲に包まれた社協の家で「福寿草の会」が開催されました。参加者は男性6名、女性21名に、スタッフと民生委員、社協職員等含めて44人! どんなに暑くたって、みんなが集まって

ワイワイガヤガヤおしゃべりして、味も栄養も季節の風味も満点のご飯を食べれば元氣もりもり!
今月は食後に恒例の「まちがいさがし」でアタマと目もつかって「脳活」しました! 地域は藤久保2区3区ですから、ふだんは会えない人とおしゃべり満開。あの店が安い、あそこのパンが美味しい! あのサロンは楽しい等々情報交換にも花が咲きます! まだ参加したことの無い人、ご無沙汰の人、来月は「一緒にいかがですか?」歩くのが不自由な方には送迎もあります。

▼申し込みは社協までお気軽にどうぞ!



▼まちがい探しは二人で「比べっこ」すると楽しい

▲いつも自慢の笑顔で応えてくれる男性陣。
◀にぎやかなおしゃべりの花があちこちに。

新聞お届け日記

「桃」
遅れに遅れた新聞のお届けが3分の2ほど終わりがけた頃、いつも元気で同居のワンちゃんと呼ぶ暮らすSさんがちょうど買い物から帰ってきた。下げたレジ袋には美味しそうな桃が!
「おいしそうですねー」と声をかけたら、「これはウチの犬の分だよ。桃が大好きで、オレより先にみんな食っちゃうんだ」と、大声で笑いながら教えてくれた。
ワンちゃんのはしゃぐ顔が浮かんでくる。Sさん、お元気で。

K (藤久保三区)

あなたの声シートから

〔投稿〕 匿名 (藤久保三区)
「無題」
NHKラジオ、昼過ぎの放送を聴いていたら、年老いた猫と暮らす方のお便りが紹介されていた。「猫は十五歳。人間でいえばとうとう高齢者。この暑さでも毛皮を脱げない猫と共に、この夏を何とか乗り切りたいです」という内容だった。
：私の脱げない物といえば：やっぱり年々増えていくシワと薄皮のこの衣装かしら? 思いながらふと猫になった様な気になり、おかしくなってしまった。

きんきゅう
でんわ

消防署
119

救急車
119

警察
110

町役場
049-258-0019

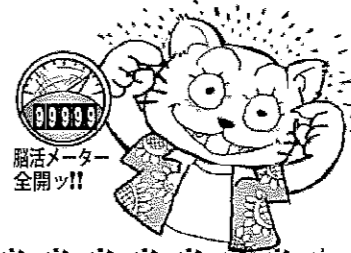
社協(各種問合せ)
049-258-0122

元気なひとり暮らしの「こ」③

脳をワキワキさせる健康生活

★一日一日をなんとなくぼーっと過ごしてしまっていると、毎日が張り合いのないものを感じられてしまいます。

「あー、やったー！」
「楽しかったー」と感じられる過ごし方を心がけてみましょう。



趣味を充実させる 「脳活」に取り組む

「脳活」とはそのものズバリ、「脳」を使って活かすことです。

新聞記事のスクラップや映画鑑賞、自史作成、美術館や博物館での芸術鑑賞、図書館を利用して読書の幅を広げてみるなど、一人でもできる「脳活」はたくさんあります。

また、料理を作ることは、計画力（献立を考える）、実行力（買い物に行き食材を選ぶ）、注意力（火や包丁を使う）、盛り付けをする）など、とても高度な「脳活」です。

男性も積極的に料理にチャレンジしてみよう。

地域の活動などに 参加してみる

地域の活動に参加して、様々な人たちとつながる機会を持ちましょう。

たとえば自治会や、ボランティア活動、趣味のクラブに参加してみよう。新たな出会いや刺激があり、脳の若々しさが自然に保たれるようになります。さらに地域貢献にもなります。

いつもの運動にプラス！ 「コグニサイズ」

頭を使いながら運動する「コグニサイズ（コグニション・認知＋エクササイズ・運動）」が注目されています。

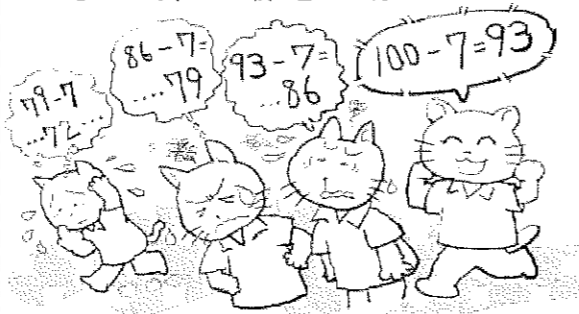
いつものウォーキングに「簡単な計算」や「しりとり遊び」をプラスして、認知機能を刺激しましょう。

体と脳を同時に鍛えると認知機能が、

効果的にアップします。

★「ウォーキング＋引き算」★
100から7ずつなど、一定の数を引いた答えを声に出しながら歩きます。

慣れてきたり、簡単すぎると感じる場合は難易度を上げ、最初は3を引き次は5を引く等、2種類の数を交互に引く引き算に挑戦してみましょう。間違ったり答えが出てこなくても止まらずに歩きましょう。



★「ウォーキング＋しりとり」★
しりとりをしながら歩きます。「こぼろ」「こまご」と声を出しながら歩きます。

※1人でもできますが、2人以上で交互に「引き算」や「しりとり」をしながらのウォーキングも楽しく効果的です。

車や自転車がある道路は避けて、安心して歩ける安全な場所を実施してください。



今日も元気で 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、または転載して作成しています。

8月号「脳トレ!!」★問題★
〈クロスワード問題〉タテヨコのひらがなが交差した●に入る同じ文字を当てましょう。

問2	答え()	問1	答え()
おま●ごと		お●んぎ	
問4	答え()	問3	答え()
けあ●ぜん		かま●ろし	

7月号「脳トレ!!」の答え

3つ、または4つの数字を暗算で掛算してみましょう。ただし、問題(数字)は逆さまになっています。

★ポイント★掛け算は、順番を変えて、どの数字から掛けても答えは同じになります。

上級《問題5》	上級《問題4》
7 3 3 3	2 3 3 2
答え(108)	答え(36)

中級《問題1》
7×7×3
答え(84)
中級《問題2》
4×8×4
答え(128)
中級《問題3》
7×8×6
答え(336)

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。お気軽にどうぞ。

●社会福祉協議会にご相談ください ☎ 049-258-0122

♥[福祉資金の貸付]♥

急な出費があっ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ったとき、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・生活上の手續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、お話し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

♥[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



「おさそい」と「お知らせ」カレンダー

8月

平成29年(2017) 9月〈予告〉

<注意>9月の「福寿草の会」は27日(水)です。

- 11(月)★談話室「和(なごみ)」13時半～16時/2区集会所
- 12(火)★「地域サロン 書道」10時～12時/社協の家
- 14(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
- 27(水)★「いもっこ体操2区」10時～11時半/2区集会所
★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
11時～14時/ 会場：ふれあいセンター
【*事前申し込みが必要*】詳細は社協まで問合わせを
- 28(木)★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2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水曜日10～11時半
場所▼藤久保3区第2集会所
問▼山定悠子さん ☎2558-18326
相根博子さん ☎2559-12675

●**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 ☎2559-12463

●**食事会「福寿草の会」**

日時▼毎月第2水曜日11～14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 ☎258-10122

※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。問にお問い合わせてください。

●**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 ☎2558-14518

●**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 ☎2558-9925

●**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 ☎2558-15934

- 8月
- 1(火)
 - 2(水)★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
 - 3(木)
 - 4(金)
 - 5(土)★「将棋」9時～15時/保健センター
★「囲碁」9時～15時/社協の家
 - 6(日)
 - 7(月)
 - 8(火)★「地域サロン 書道」10時～12時/社協の家
★「サロン青空」13時～16時/3区第1集会所
 - 9(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
11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】
 - 10(木)★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2集会所
 - 11(金)
 - 12(土)★「将棋・囲碁」9時～16時/藤久保公民館
 - 13(日)
 - 14(月)
 - 15(火)
 - 16(水)★「将棋・囲碁」9時～16時/2区集会所
 - 17(木)
 - 18(金)
 - 19(土)★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
 - 20(日)
 - 21(月)★「将棋・囲碁」9時～16時/竹間沢公民館
★談話室「和(なごみ)」13時半～16時/2区集会所
 - 22(火)
 - 23(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
 - 24(木)★「いもっこ体操3区」10時～11時半/3区第2集会所
 - 25(金)
 - 26(土)★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家
 - 27(日)
 - 28(月)
 - 29(火)
 - 30(水)
 - 31(木)★「将棋・囲碁」9時～16時/社協の家