

栗老連だより

チャレンジ通信

発行年月日/令和4年4月1日 発行/栗山町老人クラブ連合会 総務・研修部会 事務局/栗山町社会福祉協議会 電話/72-1322

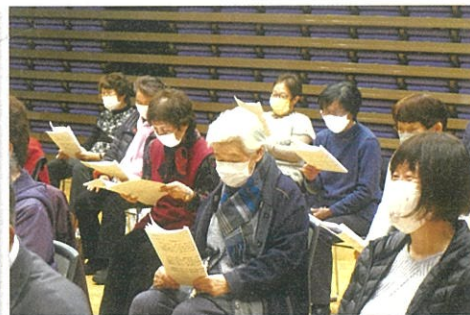
女性研修会

歌レク研修会

3月8日、カルチャープラザEkiにて、レクサポ・マツハシ レクリエーションインストラクター 松橋 秀和氏を招き、「心ふれあって歌って笑顔～歌レクで心と身体を元気に」と題し、歌レク研修会を行いました。

歌レクとは、心を元気にするもの。交流を通じて楽しさを分かち合い、嬉しさをわけあい、お互いを励まし合いながら笑顔で生きている喜びを感じ合うことです。

新型コロナウイルス感染対策を図りながら、参加者33名は、懐かしい歌を口ずさみ、「きよしのズンドコ節」や「川の流れるように」の曲に合わせて体操をおこない、シルバー川柳や落語、レクリエーションで笑い、とても楽しいひと時を過ごしました。



今、どんなことが話題講演会 社会参加から社会貢献へ ～ with コロナの時代から社会貢献～

12月14日、総合福祉センターしゃるるに於いて、認定NPO法人シーズネット 理事長 奥田 龍人氏をお招きして講演会を開催しました。

参加者41名の方々に、栗山町の現状と将来推計、生活支援サービス、これからの老人クラブへの期待について、自分の体験談などユーモアを交えながら講演いただき、参加者は熱心に話しに耳を傾けていました。



認定NPO法人シーズネット
理事長 奥田 龍人氏



栗山高校3年生との世代間交流会

12月9日、栗山高校（町田 英謙校長）の3年生「生活と福祉」の科目を選択している10名が、栗老連役員と中里長寿会の会員6名を学校へ招待し、交流会を行いました。

はじめに、生徒が考えたレクリエーション（①リレー自己紹介 ②いくつあてられるかな ③交差拍手 ④ペットボトルボウリング）を生徒進行で行い、最初はお互い緊張していましたがレクリエーションを行っていくうちに笑顔が増え、最後のペットボトルボウリングでは、ペットボトルを倒すと歓声があがり、プレーを楽しみました。

また、生徒からは来年のカレンダー、「生活と福祉」、「書道」を選択した生徒が協力して作成したカレンダーが贈られ、参加できなかった書道を選択した生徒から動画で撮影したメッセージが上映され、生活と福祉を選択した生徒からは、その月ごとの担当者がカレンダーについて説明いただきました。

最後に参加者を代表して、栗老連 丸山 絃司会長から「味のある絵と書だと思えます。交流を通じて、楽しい時間を過ごさせていただきました。カレンダーを見て、元気に過ごします。」とお礼の挨拶をいただき、生徒を代表して中山

ネイナさんは「みんなで一生懸命作ったカレンダーなので、ご自宅に飾ってください。」と挨拶しました。



ふまねっと運動に取り組んでいます

ふまねっと運動とは、約50cm四方の大きなマス目でできた「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。

「あみを踏まないように歩くネット」ここから「ふまねっと」という名前がつけられました。

ふまねっと運動にはさまざまなステップや動作があります。

ふまねっとの上を「あみを踏まないように」、「ゆっくり」と歩くことでバランスが

改善され、脳が活発に動き、歩行時のふらつきや認知機能の改善に繋がると考えられています。

ふまねっと運動をおこなっていると、思わずステップを間違えてしまうことがあります。間違えても気にしない！大丈夫！間違いに気付くことがとても大事で、よりバランスと認知機能の改善に効果が得られます。

老人クラブ連合会では、ふまねっと運動を通じて、会員相互の交流や介護予防に取り組んでいます。



只今

特訓中であ

これまでは、由仁町のNPO法人ふまねっと由仁町支部「ふまねっとゆに」のご協力をいただき開催しておりましたが、これからは栗山のサポーターで事業をおこなえるよう特訓中です。

月に数回サポーターが集まり、これからのふまねっと運動実施に向け、新型コロナウイルス感染対策を図りながら実施する方法や、どなたでも楽しく運動ができる方法など試行錯誤しながら準備を進めています。

今後、いきいき交流プラザにおいて、栗山のサポーターによる「ふまねっと運動」を開催していきますので、会員皆さんの参加をお待ちしています。

詳しい開催日程等については、改めてお知らせいたします。



Ｑ まちがい探し「お花見」

左右の絵には違いが5つあるので、
見つけて○で囲んでください。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

老人クラブに入会して一緒に楽しみませんか？

「これから何かを始めよう、チャレンジしてみよう！」という気持ちが大切です。まずは、自分の住み慣れた地域の仲間と楽しいクラブ活動に参加しませんか？

新しい出会いを通じて、多くの人々と交流を深め、生きがいを一緒に楽しみながら行いましょう。

また、いきなり加入するのが不安な方は、栗老連主催事業に「参加体験」からでも、いかがですか？
お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

○老人クラブの入会の方法

- ・入会する際は、地域の老人クラブに直接申込み下さい。
- ・最寄りの老人クラブがわからない時は、町老連事務局までお問い合わせ下さい。

～お問い合わせ～ 町老連事務局（社会福祉協議会内）電話72-1322

あ と が き

先月、昨年春卒業して就職した孫から「職場の同僚がコロナに感染、濃厚接触者となり仕事を休んでいる。」と連絡がきました。

テレビのニュースを見ていて他人の様に思っていたのですが、現実が我が身に迫ってきていると思い動揺しました。

しばらくして、検査の結果、感染しておらず働いているとの報告で一安心しましたが、コロナの感染を身近に感じ、もしもの場合の対応を考えておくことが必要だと思いました。

厚生労働省は家庭内での注意として、

- ①部屋を分ける、分けられない時は2mの距離を保つ。
- ②世話は出来るだけ限られた人でおこなう。
- ③マスクを着ける。
- ④こまめに手を洗い消毒する。
- ⑤換気をする。
- ⑥取っ手やドアノブなど共有部分の消毒。
- ⑦鼻をかんだティッシュなどのゴミは密閉して捨てる。

などに取り組むよう呼び掛けています。

更に不要不急の外出を避けるようにとのことで、まさに忍耐の「忍」の一字です。

3回目のワクチン接種まであとわずか、早く皆さんの元気な顔に逢いたい！

コロナ禍が一日も早く終息することを願ってやみません。

総務・研修部会長