

きずな

◇笑む笑むサービステレ例会◇

『心に寄り添う聴き方講座』を受講しました♪

笑む笑むサービスでは、協力会員の定例会を毎月第4火曜日の午後1時30分から北老人福祉センター大会議室で開催しています。

2月定例会は、NPO法人人間関係アプローチ宮崎「きらきら」の柳田美智子さんを講師に迎え「心に寄り添う聴き方講座」を開き、ストレスや話を聞く意味、「聴き方」についての基礎を学びました。

最初に、一番のストレス解消法は、「自分を大切に悩みを抱え込まず、信頼する人に話を聞いてもらう事が大切です。」との話がありました。

実際に、二人一組で、「話す人」「聴く人」のペアを組み、聴き手側は、『相づち』『うなづき』『目線を合わせる』『表情などで話しやすい雰囲気を作る』ことを意識して会話をしました。このことにより、話し手側から「一生懸命聞いてもらえる」と悩みを打ち明けられそうになる。「との感想がありました。決して、命令・脅迫・説教・非難等をしない事がとっても大切で、例えば「何もする気が起きないんですよ。」と言われたら、「何もする気が起きないんですよ。」と返します。すると相手は共感されていると感じ、すっきりした気持ちになっていくとの事です。適度なストレスはやる気に繋がりますが、溜り過ぎるとうつ病などの悪い方向に繋がってしまうそうです。

講座の後半では、『笑いヨガ』の紹介がありました。『笑いヨガ』とは、誰にでもできる笑いの健康体操で、「おもしろさ」を使わずに笑います。体操として笑っても、面白くて笑っても身体は区別がつかず、健康への効果は全く同じであるという、科学的根拠に基づいた方法からきているそうです。呼吸法、手拍子を取り入れ大笑いしながら、何種類かの笑いヨガを体験しました。笑いには「ストレス解消」「免疫力が高まる」「認知症予防」など心身にいろいろ良い効果があるそうです。

参加者から、「一人暮らしなので、久しぶりにお腹の底から大笑いした。」

「笑うだけで、気持ちが明るくなった。」

「百歳体操などの時に取り入れたらよさそう。」

「利用者さんとコミュニケーションをとる時の参考になった。」などの声が聞かれ、協力会員さんそれぞれに収穫できたものがあつたようです。今回も、笑い溢れる楽しいひとときの中、必要とされるコミュニケーション力をしっかりと学ぶことができ、たいへん有意義な講座となりました。



～『笑いヨガ』～
大きな声で、「わっはっは～！」
大きく手を上げて、気持ちよさそう♪



* 北老人福祉センターで開催中 *

一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



1月30日（水）に、男性の料理教室、2月6日（水）に100円カフェを北老人福祉センターにて岡富地域包括支援センター主催で開催しました。

男性の料理教室は、地域の方から「男だけの世帯で、メニューが同じような物になってしまう。料理を教えてくださいませんか？」との声を聞き、ボランティアの方々に協力いただき開催しました。

はじめに延岡市役所の管理栄養士さんから「バランスの良い食事について」をテーマに、わかりやすくお話を頂きました。自分の指や手のひらを使って食べる量を簡単に確認できる目安を教えてください、とても参考になりました。

その後は、ボランティアさんのご指導のもと実際に野菜を切ったり、つぶしたり一緒に作業していき、サバの煮つけ・野菜スープ・ポテトサラダの3品が完成しました。

今後は、月1回のペースで開催できればと考えています。



～ 100円カフェ～
初対面でも、すぐに会話も
はずみますよ♪

100円カフェは、誰でも参加できコーヒーやお菓子をつまみながら好きなことをする時間として開催しています。地域の方から、はぎれや数珠玉の寄付があり、1回目はおじゃみ作りを行いました。100個作るという目標もでき、意欲に満ち溢れています。毎週水曜日の13時30分から15時30分の間で行っています。好きな時間に来て、好きな時間に帰っても構いません。元気なうちから、仲間づくり・居場所づくりを一緒にしませんか？（どちらの活動も介護予防を目的に行っています。）興味のある方は、岡富地域包括支援センターまでお尋ね下さい。

【問い合わせ先】 岡富地域包括支援センター
☎ 21-8568（担当 内村）



～ 男性料理教室～
野菜を切る手つきが
とっても器用ですね♪



「何の痛み？」

理事 高久 理恵子

喉の痛みと頭痛を感じたのは次男の結婚式の前日。「風邪かな。これ以上悪くなりませんように。」と祈るような気持ちで迎えた結婚式当日であったが、新郎の母親としての緊張と感動で痛さを忘れ、無事結婚式を終えることができた。

翌日以降も痛みは続いたが、喉の奥や首・後頭部の神経に痛みが走り、風邪の時の喉の痛みとは何かが違う。そうこうしているうちに、女優の堀ちえみさんの舌癌報道である。不安になり、痛みの原因を探そうと口の中を指で探ってみると、舌の裏に大きな口内炎ができていたのを発見。こんなに大きな口内炎ができてはいるのに気づかなかったのが不思議であり、それ以上に舌の付け根の痛みが気になる。折しも、数日後は東京で姪の結婚式。大事な結婚式二つをはさんで痛みが続くなんて、タイミングが悪すぎる！

二日目にはさすがに受診。何科に行ったら良いのかと迷いながら皮膚科を受診すると、先生はちよっと困り顔で「口の中の話は耳鼻咽喉科なので耳鼻咽喉科に紹介状を書きますね。」と言いながら、「帯状疱疹かもしれないが血液検査の結果が出てからでは治療が遅れるので薬を飲み始めて下さい。」と。以前、帯状疱疹になったことがあるが、今回はそのときのようなピリピリした痛みではなく、引きつるような痛みであった。「いやいや、帯状疱疹ではないでしょう！私の伝え方が悪かったのかな。最初に耳鼻咽喉科に行けば良かった、薬はいりませんと言えは良かった。」などと思いつつ、耳鼻咽喉科を受診。

耳鼻咽喉科の先生は舌や口の中全体をみて、「口内炎ですね。腫瘍ではないですよ。」と軽く言われる。「え？単なる口内炎？」。いや、それも何か違うような気がするのですが……。

さて、皮膚科でもらった帯状疱疹のウイルスを抑える薬、飲むべきか飲まざるべきか……？ 飲む必要のない薬はできるだけ飲みたくないが、わずかでも治る可能性があるのならと飲んだところ、なんと、夕方には痛みが軽減し、翌日には完全に痛みがなくなっていた。これほど劇的に薬が効いたということは、やっぱり帯状疱疹だったということ？

痛みがなくなったのもう受診しなくても良いようなものだが、本当の病名を知りたくて1週間後に血液検査の結果を聞きに行くと、帯状疱疹ではなく「程度の重い単純ヘルペスだったのですね。」とのこと。帯状疱疹の薬はヘルペスにも効果があるとの説明を聞き、なるほど納得。

今回のことづくづく思ったのは、診療科を選ぶのはとても難しいということ。そして、人間とは（私はかな？）弱いものである。喉ひとつ痛いだけで、不安におちいり気持ち振りが振り回される。今後は今回のようなことがないように体力をつけて病院に縁のない生活がしたいものである。

社会見学や施設訪問などに「高齢者福祉バス」を利用しませんか？

『高齢者福祉バス』とは、高齢者の仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりなどの推進や促進のために活動している団体に対して、市が無料でバスを貸し出す福祉サービスのひとつです。

☆利用できる団体☆

- ・さんさんクラブ
- ・地域福祉推進チーム
- ・民生委員児童委員
- ・北・南老人福祉センター趣味の会 他
- ・地区社会福祉協議会
- ・いきいきふれあいサロン
- ・シルバーいきいきサロン

☆利用できる回数☆

年度内(4月～翌年3月)で1回

☆利用時間☆

8時30分～17時30分

※運行範囲など制限もありますので、詳細はお気軽にお問い合わせください♪

【問い合わせ先】延岡市高齢者福祉協会

☎21-6675 (担当:黒田・田村)



平成31年度

「笑む笑むサービス事業」
賛助会員募集の
お願いです♪



「笑む笑むサービス」は、みんなで支え合う事業です。この事業の趣旨に賛同し資金面で支援をいただく賛助会員を募集中です。皆様のあたたかいご支援をお願い致します。

個人賛助会員：1口 1,000円

法人賛助会員：1口 10,000円

※賛助会員には、会報「きずな」を郵送させていただきます。

【申込み・問い合わせ先】

21-8510 (笑む笑むサービス)

編集後記

日増しに春めいてきましたね。今年も北老人福祉センターの玄関では、椿やスイトピーなど可憐な花々が皆様をお出迎えています。その彩りに足を止められる方も多く、皆さん、ほっこり笑顔がこぼれています。そして、利用者さん同士会話も弾んでいるようです。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもありますので、くれぐれもご自愛ください。

寄付お礼

『物品寄付』

カンナ工房 様 大西 鏡子 様
浜田 秋実 様 吉田 幸子 様

ありがとうございます



◇ 笑む笑むサービス ◇

～ 協力会員定例会のお知らせ～

- ◎日時：3月26日(火) 11時30分～
- ◎場所：北老人福祉センター 大会議室
- ◎内容：お花見・意見交換

※笑む笑むサービスでは、随時「協力会員」を募集中！！延岡市で暮らす高齢者の「ちょっとした困りごと」を支援する助け合いの活動に参加しませんか？

【問い合わせ先】 ☎21-8510

担当：有働・高橋まで