笑む笑む会
みんなで支え合おう明るい老後

きずな

笑む笑む会会報　第 352 号
令和２年９月１日発行
一般財団法人延岡市高齢者福祉協会
延岡市山下町１丁目 7-9
☎(0982)21-6675
https://www.emuemukai.jp

900 人に支えられて

笑 む 笑 む サービス

令和元年度実績
在宅高齢者（利用会員）延べ 640 人に対し、サポーター（協力会員）延べ 400 人が約 2,700 回、3,000 時間を超える活動を行いました。

当協会では、平成元年度から「住民参加型在宅福祉サービス」である『笑む笑むサービス』事業を公的機関と連携し自主運営しています。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、延岡で暮らす人同士が共に支えあう「助け合いの活動」です。日常生活に手助けを求める高齢者だけの世帯や一人暮らしの方に対して有償で援助する活動に、この約30年間に９００人近いサポーターさん（協力会員）が参加し事業を支えて頂いております。

急速な少子高齢化を受け、国は持続可能な介護保険制度とするための改革を進めており、サービス対象は重度の要介護者に限られているのが現状です。公的サービスの対象から外れる高齢者も増え、さらに「子が県外に出て、身内が近くにいない高齢者」も少なくありません。今後、援助を必要とする方が増えていく一方で、援助するサポーターさん（協力会員）も高齢化などで出来る援助に限界があったり病気で辞めていかれる方も増えております。

今の状況が続くと利用者の求めるサービスに応えられなくなってしまいます。「困っているときはお互いさま」の気持ちを大切に、『助け合いの制度』を大きく育てていきたいと願っております。どうぞご協力の程、よろしくお願いします。

☻笑む笑むサービス６月定例会☻

３月から新型コロナウイルス感染拡大防止のためにお休みとなっていた「定例会!!」

今月の定例会は４ヵ月ぶりとなり、久しぶりに会うサポーターさんの顔もありました。「みんなぁ～!! 元気でしたかぁ～」と第一声で大声がでちゃいました(笑)今回は外出の自粛によりステイホームが多かったことを見越し、３Ｂ体操(さんび～たいそう)に挑戦しました。

恒富地区高齢者コミュニティセンターへ講師を依頼し、小森節代先生から「３Ｂ体操」の指導を受けました。

〔３Ｂ体操とは〕
①プログラムに遊びの要素を取り入れており、用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操
②誰でも気軽に楽しめます。運動神経の良し悪しが影響する体操ではありません。
③補助具としてボールやベルを使いながら行うため、身体能力に関係なく無理なく安全に行えます。

全体的に優しい動きでしたが、怪我の予防や柔軟性を高めるストレッチ・有酸素運動・バランス機能改善運動・筋力づくり運動・遊びの運動と沢山の効果が得られる体操で、心もなまった体もスッキリしました。

今後ともよりよい支援が負担なく出来るように、サポーターさん達の生の声を聞き、問題解決していけるような「絆づくり」に努めていきたいです。

☻笑む笑むサービス７月定例会☻

７月の定例会は、３月から心待ちにしていた「交流会」をやっと開催することが出来ました。サポーターさんの日頃の活動へ感謝の意を込めて…お弁当をみんなで食べました。レクリエーションや合唱も予定していましたが、コロナ感染拡大防止のために取りやめにしました。

ただ今回は「生活支援サービスに従事するサポーターさんの生の声を聞かせて下さい」との申し出があり、社会福祉法人 延岡市社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係より、権藤 倫之さん、山田 昇吾さん、 佐々木 静子さんの３名が参加され質疑応答の時間が持てました。

質１：地域の高齢者の困りごとに対して支援を行うサポーターになられたきっかけは？
答Ａ：先輩サポーターさんに誘われたからです。
答Ｂ：親の介護も中途半端にしかできなかったので、親孝行の続きだと思い活動に参加させてもらい、もう23年経ちました。
答Ｃ：人のために何か出来ることはないか探していて出会いました。
答Ｄ：介護の経験が少しあったので役立たせたいと思いました。

質２：この活動をしていて「良かった」と思える時はありますか？
答Ａ：援助の終わりに「ありがとう。助かるわぁ～」の言葉をもらえた時。
答Ｂ：利用者さんの喜ぶ笑顔をみた時

質３：活動を通して学んだことなどありますか？
答Ａ：いろんなお宅を訪問して、いろんな方と出会い、いろんな会話をする中で学ぶことも沢山で「楽しいぃ～!!」
答Ｂ：「活動費をもらってるんでしょ!キチンと仕事して!」と言われた時は悲しかったが「それも勉強だ」と思うようにしています。

「サポーターさんは高齢者にとって〈スーパーマン〉だと思います。困っている高齢者のために、急なお願いでも、どんなに遠い場所でも「シュワッチ!!」と飛んでいき、汚れ仕事だとしても『いいよ!!』と快く引き受けてくれるから…」とコーディネーターが言いました。本当にその通りで。職員一同、頭が下がる思いでいます。

コロナ感染拡大防止のため、席を離して非対面での開催でしたが、サポーターさん達の元気な笑顔が見られてホッとしました。

北老人福祉センター　趣味の会の皆さん

舞踊『すみれの会』

三味線　『北教室』

かな習字『かなの会』

『水墨画愛好会』

北老人福祉センターで『趣味の会』を一緒に楽しみませんか!!

「趣味の会」とは、同じ趣味を持つ方々が楽しく有意義な時間を過ごす自主的なクラブ活動です。

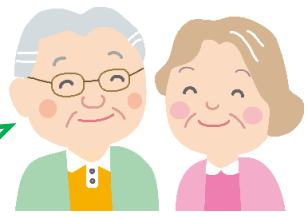
北老人センターでは、下記の「趣味の会」の皆さんが楽しく活動しています。趣味や生きがいづくりに気軽に参加してみませんか？

❀まずは、見学～。お待ちしています。❀

趣味の会一覧表

❀書　道　❀フラダンス　❀舞　踊　❀スポーツ吹矢
❀三味線　❀水墨画　❀詩　吟　❀コーラス
❀銭太鼓　❀太極拳　❀民　謡　❀健康教室
❀囲碁将棋

【問合せ先】
北老人福祉センター
☎　21-6673



『介護教室』の受講者を募集

延岡市の委託を受け、９～11月にかけて合計６回の『介護教室』を開催します。座学や体操などを通して、適切な介護知識や技術を学ぶことのできる大変役立つ内容となっています。

受講料は無料です。

【第１回】開講式
▽日程：９月10日（木）13時30分～15時30分
▽内容：「①延岡市の現状・自立支援の取り組みについて」
「②介護保険制度のしくみについて」
▽会場：社会教育センター　研修室５

【第２回】
▽日程：９月17日（木）13時30分～15時30分
▽内容：「身体と心の健康づくり」
～支える人のストレスを緩めるために～
▽会場：社会教育センター　研修室５

【第３回】
▽日程：10月８日（木）13時30分～15時30分
▽内容：「介護に携わっている方々による『生の声』交流会」
▽会場：社会教育センター　研修室５

【第４回】
▽日程：10月15日（木）13時30分～15時30分
▽内容：「介助される時のポイント」
リフレッシュ体操・他（動きやすい服装で）
「令和元年10月発足!!」
権利擁護センターから現状報告とお知らせ
▽会場：社会教育センター　研修室５

【第５回】
▽日程：11月12日（木）13時30分～15時30分
▽内容：「様々な福祉用具のご紹介と使用方法」
▽会場：社会教育センター　研修室１

【第６回】閉講式
▽日程：11月19日（木）13時30分～15時30分
▽内容：「スリーＡ方式による　物忘れ予防に挑戦」
▽会場：社会教育センター　研修室５

◎定員35名

※定員に余裕がありますので随時受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

尚、今後の社会情勢次第で延期又は中止となる場合がありますので、その際は別途お知らせします。

〈申込み・問い合せ先〉延岡市高齢者福祉協会　☎21～6675

健康の秘訣は声出し笑い

最近、お腹の底から笑っていますか。〝笑う門には福来る〟という諺があるように、笑うと脳が刺激を受け幸せホルモンが出て『やる気や活気を生み出すアドレナリン』が分泌され、ストレス発散に繋がり心身ともにスッキリするといいます。

「笑い」は健康にとっても良い効果をもたらすようで、様々な病気や健康力アップに笑いの効果を活用しようと『笑いヨガ』も全国で推奨されています。

日頃お腹の底から笑えないという人も「作り笑いでも同じ効果がある」ので口角を上げてにっこり笑顔を作るだけで明るい気持ちになる気がするというから不思議です。

協力会員（サポーター）を随時募集しています!!

日常の生活に困っている利用会員（高齢者）に対して**『家事援助』**や、**『屋外援助』**を行なう「サポーター」（協力会員）を募集しています。

資格・性別年齢は問いません。70歳以上の方も多く活動されています。

なお、サービス内容と、時間に応じて活動費が支払われます。

空いたお時間にご自分が**「出来る事」**をお手伝いしてみませんか？

【問い合わせ先】笑む笑むサービス
☎21～8510　担当：有働・高橋

編集後記

新型コロナ感染防止のため北南老人福祉センターは７月末から８月末まで再度休館となっておりましたが、ようやく９月１日より開館となりました。

今号は６月～７月再開時の趣味の会・笑む笑むサービスの定例会などを楽しまれている様子をお伝えしました。

一日も早い終息を願っております。