



# きずな

## 笑む笑むサービス定例会

### 『遺品整理・終活の講座』を受講



「遺品整理」「終活」と題して、元笑む笑むサービスのサポートで、現在遺品整理士として活動されている吉田茂仁さんを講師にお招きし、生前整理について勉強しました。

吉田さんから1枚の紙が渡され「もしも亡くなった後に気になる事」を5つ書いて下さいと言われました。お墓の事、家族の事、財産の事、銀行や印鑑などは1つにしていた方がよいのかなど、皆さんから沢山の気になる事や意見・質問が出ました。

吉田さんは、エンディングノートを紹介され、自分の思いや意志を伝えておくためにも、残された家族が困らないためにも、『介護が必要になった場合』『病気の告知・延命治療』『財産・相続』『お葬式・お墓』などについて、元気なうちに書き残しておく事が大事とおっしゃいました。

最近ではデジタル遺品(パソコン・スマホなど)が多く、悪徳な遺品整理業者に頼んでしまうと、データが復元されて悪用される恐れがあるとのことでした。

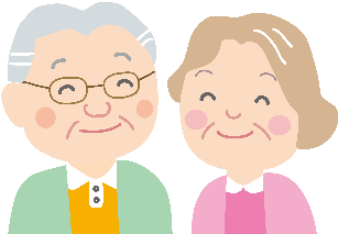
元気で冷静に考える事が出来る今だからこそ、これまで大事にしてきた思い出の沢山詰まった物をどうしたいかを考えながら、そしてまたこれからの人生をどう生きていくのかを楽しみながら、終活を進めていきたいと思えました。

今回学んだ事で、終活は誰もが考えておかなければならない事だと改めて認識させられました。

また、高齢者や独身者、家族関係が希薄な方、経済的に余裕のない方の孤独死、心筋梗塞・心臓発作・自殺などの突然死についても話されました。

生きてきた過去と、これからの未来について深く考えさせられる良い勉強会でした。

皆さんのこれからにたくさんのお幸あれ!!



## 令和2年度 介護教室を終えて

今年の介護教室は計画段階から、コロナの影響もあり開催できるのか?とても不安でしたが、感染予防に努めながら、9月から11月にかけて全6回の教室をなんとか開催することが出来ました。

### 9月10日 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

講師：岡富地域包括センター 所長 笠 優子

これからはずっと介護保険を使い続けるのではなく、元の生活に戻れるようにするために介護保険を利用するという視点が必要で、自立支援や重度化防止の取り組みとして「地域包括ケアシステム(まちづくり)」を地域で積極的に進めていくことが、これからの柱であることを学びました。

### 9月17日 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～

講師：人財科学研究所 心理カウンセラー 工藤 智徳

自分のストレスに気付く、自分に合ったストレス対処法を知っておくこと、そしてまず、自分の話を聞いてもらえる相手や相談場所を持つておくことが支援を続けていくために大切とのこと。ストレス過多が脳疲労を起こすことにもつながるそうです。

### 10月8日 介護基礎技術を学ぼう

講師：介護保険事業所 課長 森 奈保美

介護を受ける方の自立を促し、介護する方、介護を受ける方、双方の負担を軽減する介護方法について、実際に体験しながら学びました。

### 10月15日 ①令和元年10月発足 権利擁護センターからの現状報告とお知らせ

講師：延岡・西臼杵権利擁護センター 所長 河野 岳洋

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が低下した方の「権利」を守るために援助者(成年後見人)を選ぶことで、本人を「法的」に支援する制度のことですが、まだ市民の認知度が低いため、利用方法等の広報活動に力を入れていかなければいけないとのことでした。

### ② 介助される時のポイント・リフレッシュ体操・他

講師：平田東九州病院 作業療法士 長友 優・吉岡 寛展

筋肉や骨の事・歩行量が多い人は持病が少ないことなど、運動の効果について勉強しました。運動+栄養摂取を同時に行うことが大切で運動後の1時間以内が筋肉合成のゴールデンタイムであり、筋肉をつけることで転倒防止に繋がります。健康維持の第一歩だということを勉強しました。

### 11月12日 様々な福祉用具の紹介と使用方法

講師：(株)宮崎ヒューマンサービス 福祉用具専門相談員 牧田 健児

介護ベット、車椅子、浴場用介護用品、シルバーカーの4つのブースに分かれ、用具の機能や使い方などについて説明を受けました。手で触れて、質問を投げかけて、試乗してと、思い思いに有意義な時間を過ごすことが出来ました。

### 11月19日 スリーA方式による物忘れ予防に挑戦

講師：日向(ヒムカ)の国 笑い癒しの研究所 代表 小池 光貴

「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」(スリーA)を基本において人と接することが一番の認知症予防になり、また笑うことは良いことばかりで、元気に笑うと脳が活性化するのでそうです。

各教室ともそれぞれにとても良い内容であり、また、毎回平均25名、参加者計150名という多くの皆様に参加をいただき今年度の介護教室を終えることが出来ました。心よりお礼申し上げます。来年もよりよい教室を開催できるように努力して参ります。

## 年齢に関係なく多くの女性から人気

### フラダンスの皆さん



北老人福祉センターで毎月第1・2・3月曜日の午後11時～12時30分までフラダンスの練習をしています。皆さん、華やかな衣装がとっても素敵です。



北老人福祉センターで毎月第1・2・3木曜日に活動が続けられた趣味の会「木目込人形」の皆さんが、令和2年9月をもって活動を終えることになりました。

毎年の干支、節句人形、お祝人形、残布を生かした趣味の人形等、おしゃべりしながら手と目と頭を使う人形づくりを楽しみにされていました。

当センターでの木目込人形の活動は30年以上にも及ぶということです。

寂しくなりますが、長きにわたる活動、本当にお疲れ様でした。たいへんお世話になりました。

こちらの人形は、当センターの玄関に飾らせていただいている会員さんの作品です。「これからも飾ってください。」と寄贈いただきました。

貴重な作品、ありがとうございます。大切に飾らせていただきます。



北老人福祉センター「趣味の会」  
『木目込人形』活動終了のお知らせ

### 協力会員（サポーター）募集

日常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。

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？

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。

【問い合わせ先】笑む笑むサービス

☎21-8510 担当：有働・高橋



### 100歳体操で元気な体を！

北老人福祉センター大広間で第1・2・3火曜日（13時半～）、どなたでも参加できる100歳体操をしています。

新型コロナウイルス感染防止のため、しばらく休止を余儀なくされていた関係、再開後の参加がまだまだ少ないです。（>\_<）

仲間づくり・身体づくりの一石二鳥です。楽しい時間を過ごしませんか！

しっかり間隔をあげ、皆さんマスクも着用しているので、安心して参加してください！！



今年、新型コロナウイルスの影響で生活スタイルが変化し、今まで通りの生活を送るのが難しい状況になっています。自分自身を守りこれからの季節を乗り切るためにも免疫力を高め、いつまでも元気で過ごせるよう強い身体作りを目指していきましょう。

①筋肉を動かすと体温が上がり血行が良くなるとともに、全身に酸素や栄養がいきわたるようになります。②適度な「運動」は身体を温め免疫力を高めるのに欠かせません。

無理をせず適度な運動習慣を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

延岡市では、地区の公民館や施設等を利用して「百歳体操」を行っております。最寄りの「地域包括支援センター」にお問い合わせしてください。



楽しく元気に毎日過ごす  
強い身体づくり始めませんか

### みやざき花いっぱいプロジェクト2020



農林水産省では、新型コロナウイルスの影響で需要が減少している花や木の消費拡大を図るために、家庭や職場に花を飾って楽しむ「花いっぱいプロジェクト」を実施しています。

その一環として北・南老人福祉センターにも《大輪の素晴らしい胡蝶蘭》をいただきました。

近くに来られた際には、是非観賞にお越しください。



### 旬の野菜を食卓へ

#### さつまいものかりんとう

##### 材料（4人分）

さつまいも	約200g
バター	大さじ 2
さとう	大さじ 4



##### 作り方

- ① さつまいもは拍子切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② 耐熱皿に①を並べラップをしてレンジで4～5分加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れ焼き色をつける。
- ④ ③に砂糖を大さじ2と水大さじ1を加えて混ぜ、残りの砂糖を入れて火を止める。



#### 編集後記

師走を迎え、お忙しい日々をお過ごしのことと存じます。

今年の冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されており、マスクや手洗い・消毒の効果で、インフルエンザの発生数が少ないという報道もあります。これまで同様に予防対策を心掛け、穏やかに明るく元気にお過ごしください。

