



## 笑む笑むサービス 3月定例会

毎年3月の定例会は、北老人福祉センターに咲き誇る桜を見ながら、サポーターさんへ1年間の支援活動の労をねぎらいます。お花見弁当を堪能し、今年度の反省・改善点を話し合い締めくくることが恒例ですが、今年はコロナ禍の中、いろいろと利用制限があり北老人福祉センター内での飲食ができないう状況のため、近くの今山公園まで歩いて青空の桜の下での開催となりました。公園でみんなと一緒に食べるお弁当は最高でした。サポーター活動の事、お孫さんやご家族の事、趣味の事など、会話にもいろんな花が咲きました。

また、今回は「川柳大会」にも挑戦!! みなさん悩まれながらも、とつても素敵な笑顔で考えていらっしゃいました。現在、事務所の廊下に貼り出して施設の来館者に投票頂いてますが、「どれもいいねー」「私はこの川柳が好きよ」と言う声が聞かれます。次回の会報「きずな」で紹介したいと思えます。

サポーターの皆さんにはマスクや消毒の徹底をお願いする中、緊急事態宣言期間中は買い物や調理など支援が欠かせない場合を除き活動を休止、またサポーター・利用会員さん双方が県外へ往來した時の活動停止など、いろいろと急な変更をお願いしましたが、臨機応変に対応して下さい、本当にありがとうございます。私達職員も地域高齢者の日常生活支援のお手伝いが出るよう、頑張っていけます。新年度もどうぞよろしくお願ひ致します。



## 移送サービスのご案内

※ 岡富包括支援センター担当エリア 及び 中央・東海地域包括支援センター担当エリアの一部 (要相談)

心身や家族の状況、地域性などから移動や公共交通機関を利用するのが困難な利用者に対する通院、買い物等の移送付き同行支援サービスを始めました。

- 例) ①一緒に買物に同行してもらって、自分の目で見て買物を楽しみたい。
- ②電子レンジが壊れて、すぐを買換えをしたいが、重たくて持てそうにない。一緒に電気屋さんに行き、商品選びから手伝ってほしい。
- ③通院の支度からお願い出来て、送迎付きなのでタクシーの待ち時間や、タクシー代も要らなくなった。帰りにスーパーにお買い物にも寄れます。

【利用料】屋外支援区分 1時間 1,300円

【運行日・時間】8:30~17:00

月曜日~金曜日(土日祝日、年末年始を除く)

【運行の範囲】延岡市内

【注意事項】送迎のみは出来ません。

必ず同行支援を含む事が条件です。

送迎するサポーターに関しては、原則として自動車学校で安全運転講習を受講するなど安全管理につとめております。(現在女性サポーターが不足している為、主に男性サポーターの同行となります。)

その他、ご不明な点などございましたらお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】笑む笑むサービス

☎21~8510 担当:有働・森重



## 笑む笑むサービス事業からのお願い

### 賛助会員募集

笑む笑むサービスは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるようみんなで支え合う『助け合いの事業』です。この事業の趣旨に賛同し、資金面でご支援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いたします。

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。



### サポーターを募集

在宅高齢者の『家事援助』や、通院や買い物の付添いといった『屋外援助』サービスを行なう「サポーター」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、サービスを提供して頂いたサポーターには、サービス内容と、時間に応じて活動費が支払われます。

ご自分が「出来る曜日や時間」に、「出来る事」をお手伝いしてみませんか?



### 利用会員・サポーターの皆様へ



平素からのご協力・ご支援に感謝申し上げます。

本年4月より新年度となりますので、利用会員・サポーター両会員の皆様に年会費1,000円の納入をお願い申し上げます。

【問い合わせ】☎ 21-8510 (担当:有働・高橋)

## くろがね学院

北老人福祉センターで20年以上前から、毎月第4木曜日に活動が続けられた趣味の会「くろがね学院」の皆さんが、令和3年2月をもって活動を終えることになりました。

当初は100人以上おられた会員が、今では高齢化とコロナウイルス流行の影響により8人になってしまいました。「毎回レクリエーションや旅行の企画をこの場で話し合い、実践し楽しい時間を過ごす事が出来ました。歴史が長いので、寂しくなります。」と話されていました。

## コーラス白鳥

北老人福祉センターで第1・3木曜日に活動されていた「コーラス白鳥」が令和3年2月をもって活動を終了することになりました。30年以上も歴史があり、年に数回『さんさんクラブ演芸大会』などに出演し日頃の成果を発表されていました。「いつも皆さんと楽しく練習をしていたので寂しくなります。コロナウイルスが終息して、また皆さんの希望があったら再開したいと思います。」と講師の先生が話されていました。毎回懐かしい童謡や歌謡曲が館内にも聞こえ、私達も楽しい気持ちになりました。歌声が聞こえなくなるのは寂しいですが、皆さまのご健康とご多幸をお祈りしています。

## 北老人福祉センター 趣味の会 活動終了のお知らせ



## コスモス会 (山下2区) 百歳体操 表彰式

「延岡市健康長寿のまちづくり賞」の贈呈式が北老人福祉センター12階の大会議室であり、延岡市長代理で岡富地域包括支援センターの中村ふき子生活支援コーディネーターから井上安子さん(91)矢野町子さん(91)松田マサヒさん(91)ら3人に賞状が手渡されました。

この賞は、百歳体操に続けて参加されている90歳以上の方が対象で、今回受賞された3人の方は南まきこさんが代表を務める山下2区「コスモス会」のメンバーです。「コスモス会」は毎月第1・2・4(木)に北老人福祉センターで活動されています。「いきいき百歳体操」で介護予防の意識を高め百歳になっても、百歳を超えても元気に笑顔で生活して頂きたいです。



## 生活習慣で自己防衛力をアップ!

身体を動かし 免疫力を高めよう

外部から体内に侵入してくる細菌やウイルスから身体を守るために私たちの体内には免疫力が備わっています。この力が弱まると風邪や病気をしやすくなると言われています。この免疫力を高めるために生活習慣を見直したいものです。

コロナの関係で生活様式や生活環境が変化し、生活リズムが大きく変わったという人も多いでしょう。以前より、夜更かしするようになったり、昼夜が反対になったなど不規則な生活が続くと、ホルモンのバランスや自律神経が崩れ免疫力の低下につながります。また外出が減ることで運動不足にもなりがちです。

- 適度な運動で体温を上げる
- 発酵食品や食物繊維を取入れ腸内を整える
- バランスの良い食事を心掛ける
- 笑顔(つくり笑いでも効果あり)
- 手洗い・うがい・消毒を習慣的に行う

また十分な睡眠を取る事もお勧めです。睡眠は一日働いた脳を休ませ、質の良い睡眠をとる事でストレスを感じにくくさせてくれます。日々の行動が「自己防衛力」アップに結びつきます。



## アツという間の簡単レシピ

### たけのこのきんぴら

#### 材料 (2人分)

ゆでたけのこ 200g  
サラダ油 小さじ1/2

#### 調味料 A

しょうゆ 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2  
塩 ひとつまみ

#### 作り方

1. ゆでたけのこは、食感が硬めの根本は5~6mm幅のいちょう切りにして食べやすくし、柔らかい食感の穂先は5~6mm幅の縦に繊維にそって切ります。
2. フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、ゆでたけのこを炒めます。芯まで温まるように1~2分炒めてから Aの調味料を加えます。
3. 煮汁を煮詰め汁気がほとんどなくなればOK  
冷蔵庫で3日ほど日持ちします。

10分で出来上がる!!

## 笑む笑むサービス 令和2年度登録者数報告

(令和2年4/1~令和3年3/31)

利用会員登録者数 112人

姉妹会 登録者数 53人

(男性12人  
女性41人)

皆様のご協力ありがとうございました。

令和3年度もよろしく願いいたします。



Thank you

## 編集後記

色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。今まで「不要な外出の自粛」などで自宅で過ごす時間が多かった方も「感染拡大防止」に十分注意し、屋外に出て季節を感じ心身共にリフレッシュしてみたいかがでしょうか。皆様が笑顔になりますように。