

「ケアプリのべおか笑む笑む」 7月・8月の活動報告

- 「ケアプリのべおか笑む笑む」は、介護予防のための教室です。毎週火曜日の午後1時30分～3時、北老人福祉センター（山下町）で開催しています。
- 参加費は無料で、延岡市にお住まいの65歳以上の方なら誰でも参加できます。皆さん、お気軽においでください。（お電話でお申し込みください。）
（8/21～9/12の期間は、新型コロナウイルス感染拡大予防措置に伴い教室が休みとなりました。）

運動機能向上・改善教室

第1火曜日・第3火曜日の7月6日、7月20日、8月3日、8月17日に開催しました。岡富デイサービスの木村幸宏介護福祉士による指導のもと、計36人の参加がありました。

体調チェックや準備体操に始まり、椅子に座っての腕、足の筋力運動や片足立ちなどのバランス運動、ストレッチや口・舌の運動などを行っています。自宅でできる運動なども分かりやすく指導しています。

講座や実習のほか、ラジオ体操やリラクゼーションタイム、質問の時間などもあり、とてもためになる教室です。

セラバンド（ゴムバンド）を使い、それぞれの筋力に応じた上半身運動です。



次は、ゴムボールを使って、腹筋と下半身の運動です。がんばって！

栄養状態改善教室

宮崎県栄養士会所属の上杉奈穂管理栄養士を講師に、第2火曜日の7月13日、8月10日に開催し、計17人の参加がありました。

高齢になっても健康を保ち要介護状態にならないための栄養の摂り方や食・運動習慣などがテーマです。7月の教室は、要介護状態の原因となる「サルコペニア（加齢による筋肉減少症）を防ぐ運動と栄養改善」について、8月は「感染症を予防する食習慣」についてでした。

9月の第2火曜日16日の教室は、「認知症予防に役立つ食事と生活」を予定しております。



プロジェクターに文字や資料を映して、テーマごとの説明。とても分かりやすいです。

ビタミンCの摂取も大切！
この日はオレンジ（果物）の簡単でオシャレな調理法を学びました。



認知機能低下予防教室

第4火曜日の7月27日は、NPO法人日向の国笑いと癒し研究所の小池光貴理事長を講師に、スリーA認知症予防ゲームを行い、9人の参加がありました。

スリーAとは、「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」の3つの頭文字Aからつけられたものです。

20種類の簡単な楽しいゲームで思い切り笑い記憶力を回復していくことで、脳が活性化され物忘れの改善や認知症を予防するものです。毎回、とても楽しい教室です。



ゲームは指の運動から手～腕～上半身～全身へと広がります。思いっきり笑えます。

「笑む笑む元気わくわく教室」（通所型サービスC短期集中予防事業）も北老人福祉センターの休館にあわせてお休みとなります。

令和3年度 介護教室のお知らせ

【内 容】

回	内 容
1	開 講 式 現行の介護保険制度について学ぼう
2	介護うつにならないためのメンタルケア
3	認知症ケアに必要な知識を学ぶ （認知症サポーター養成講座）
4	排泄ケアとおむつ交換について
5	シニア世代のおうちごはん♪
6	福祉用具を利用して疑似体験しよう
7	健康づくりは健口づくりから
8	高齢者疾患の見極め方 閉 講 式

【開催日程などのお知らせ】

■社会教育センター研修室を会場に、9月～12月の期間、第2・第4木曜日を中心に開催します。開催時間は、13:30～15:30となります。

■新型コロナウイルス感染拡大防止措置のため、会場となる社会教育センターが休館となる場合は、日程変更又は中止となります。

■参加希望については、「広報のべおか」で募集し既に申し込み頂いておりますが、まだ若干の余裕があります。

※開催日程または参加についての問い合わせは下記まで。
電話21-6675

9月15日～21日は老人週間です。

「敬老の日」は、9月の第3月曜日、今年は9月20日だよね。これは、祝日法（国民の祝日に関する法律）という法律で決められているんだよ。

質問だけど、「老人の日」もちゃんとあるよ。

老人福祉法という法律で「老人の日」は9月15日にする」と決められていて、9月15日から21日までの1週間を老人週間とすることも決められているよ。

「敬老の日」と「老人の日」は、趣旨（ねらいや意味）にも違いがあるよ。

「敬老の日」の趣旨は、長い年月、社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝うこと。

「老人の日」の趣旨は、国民の間に広く老人福祉についての関心と理解を深め、同時に老人に対して自分の生活の向上に努める意欲をもってもらうこと、なんだよ。

「敬老の日」は知ってるけど、「老人の日」ってあるの？



新しい職員を紹介します。
皆様、よろしくお願いします!!



くどう ひろみ
工藤 洋美 さん

令和3年4月～

岡富地域包括支援
センター（主任ケ
アマネージャー）

（趣味）

神社めぐり（今一番参りたい神社
出雲大社）、映画鑑賞、焼き肉

（抱負）

6年間包括のプランナーをしていま
した。4月から主任ケアマネとして働
かせていただくことになり…未経験
のまま飛び込んでしまい…。何がで
きるのかは努力次第。まずは自分で
できることを全力でしていくことです。



ひがしぐち きいち
東口 輝一 さん

令和3年4月～

延岡・西臼杵権利
擁護センター（専
門員兼事務吏員）

（趣味）

バイクに乗ること。
（休日、晴れた日に乗るととても楽しい
です。コロナが落ちついたら県外にも
ツーリング行きたいです。）

（抱負）

社会人1年目ですが、多くのことを吸
収して少しずつ実践できるよう必死に
努力していきます。
よろしくお願いします。



ほりた きよみ
堀田 喜代美 さん

令和3年7月～

笑む笑む会居宅
介護支援事業所
（主任ケアマネー
ジャー）

（趣味）

お酒を楽しむこと

（抱負）

久しぶりの居宅介護支援事業所で
不安もありますが、「その人らしさ」を
信念に頑張ります。

また、笑む笑む会ではさまざまな事
業が行われていますので、高齢者福祉
の視野を広げられるよう勉強してい
きたいと思います。



やまもと なおみ
山本 直美 さん

令和3年8月～

介護保険事業所
（事務員 兼 自立
支援事業専門員）

（趣味）

温泉旅行
（コロナで行けなくなり悲しいです）

（抱負）

長年、居宅介護支援事業所のケアマ
ネ業務に従事してきました。訪問介護
事務は初めてで、複雑な事務処理に
固くなった頭をフル回転中です。

新たな出会いを大切に、チーム
の一員として皆様と仲良く楽しく仕事
を頑張りたいです。

笑む笑むサービス「にこにこバザー」の
お知らせ と お願い



日時：12月1日（水）10時～15時

場所：北老人福祉センター（山下町） 大会議室 （2階）

ご家庭で眠っている物品等がありましたら、提供ください!!

日用品・贈答品・食品・とれたて野菜 など

- ※ 新品または新品に近い物をお願いします。
- ※ 食品・缶詰等は賞味期限内の物をお願いします。
- ※ 野菜類は前日か当日の持ち込みをお願いします。
- ※ 衣類は、着物・浴衣に限らせていただきます。



■新型コロナウイルス感染状況により、中止や延期になる場合があり
ます。

【問い合わせ先】・笑む笑むサービス 21-8510
・北老人福祉センター 21-6673
・延岡市高齢者福祉協会 21-6675

「NHK介護百人一首」2020作品 から

気になりし寝息聞こうと近寄れば母の口ぐせ「生きとる生きとる」
伊藤 美佐子
一日の最後は夫（つま）を笑顔にと足をくすくすり足湯ほどこす
上西 春子
エレベーター車椅子押し降りる時側（そば）の少年そつと「開」押す
川田 厚子
カレンダーに〇印つけひたすらに訪問介護のわれ待つ人あり
北村 富士子
待つてね！要介護5でも「長生きをしてみるもんだ」と言わせてみせる
中西 貴子
「一つだけ食べてみたい」という母に医者にも内緒の梅干しひとつ
根本 京子
口開けて目薬さすのを待つしぐさ子供返りの妻よ愛（いと）しき
吉田 晴彦
（「介護百人一首」はNHKサービスセンター・NHK厚生文化事業団が主催し一般募
集しており、2021年度の作品は11月下旬頃には発表される予定とのこと。）

毎日の食事に取り入れたい～腸内環境を整え免疫力を高める発酵食品～

味噌や酒粕、納豆、キムチ、ヨーグルト
やチーズ、ぬか漬け、食酢などを発酵食品
といいます。

7月、8月の栄養状態改善教室でも上杉
奈穂管理栄養士から、「腸内環境を整え、
身体の免疫力を高める」発酵食品のすばら

しい働きについて説明がありました。
近年、健康に良い働きをする乳酸菌と感
染症予防に関する研究が、医学界におい
ても大変注目されているそうです。
発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れ
て、免疫力のある身体をつくりましょう。

高齢者脳トレ（なぞなぞ）

【問題1】 みんなのお腹の中にある
木。一体、なんの木？

【問題2】 海の中を「ま」が3つ泳
いでいるよ。な～んだ？

【問題3】 1時と3時の間にしか見
れないもの。な～んだ？

（介護情報サイト「ハートページ」
ナビ」掲載記事から抜粋）

答え

【問題1】 イチョウ（胃腸）の木

【問題2】 サメ（3本）

【問題3】 にじ（2時）

編集後記

前号と今号の編集を担当しま
した。

昭和62年、縁あって本協会の
立上げを手伝いました。当時、
住民互助サービスの先進地であ
った福岡県春日市の社会福祉協
議会を視察し、笑む笑むサービ
スの制度づくりにも参画させて
頂きました。

昭和63年の設立から今日まで、
本協会が本市地域福祉の発展に
果たしてきた役割を考えますと、
改めて、（故）房野博初代理事長
の地域福祉への情熱と先見の明
には、只々敬服するばかりです。
また、設立を全面から後押し
された当時の福祉事務所長をは
じめ市行政幹部の方々の英断に
も頭が下がる思いです。

房野さんは人間味に溢れ何よ
りも人と人の繋がりを大切にさ
れた方だったと憶えております。
今後も役職員が「地域連携」
「自立と相互扶助」を基調に和

気あいあいの関係で、支援を必
要とする方々へ本協会ならではの
在宅福祉サービスを届けてい
ただければと願っております。
この9月末で退職致します。

皆様には大変お世話になりました。
この場を借り心からお礼申
し上げます。ありがとうございます。

（前事務局長 岩佐）

