



# きずな

『笑む笑む会』とは、一般財団法人延岡市高齢者福祉協会の愛称です。



年頭のごあいさつ



代表理事 渡部 恭久

新年 明けまして

おめでとうございます



皆様方には穏やかな新年をお迎えになったことと存じます。

一昨年からの新型コロナウイルスの影響で社会経済活動や私たちの日常の暮らしは大きく変化をしました。

ようやく感染拡大も落ち着いてきたと思っていた矢先に、南アフリカで新たな変種株オミクロンが出現、その爆発的な感染力は、大きな脅威です。

今や世界は、宇宙船地球号という運命共同体であるという認識を持って対応しなければこのウイルスとの戦いには勝てないのではないのでしょうか。

ところで、今年は何年ですが、寅年には成長と始まりという意味があるそうです。

協会も昭和63年にスタート以来、今年で34年目を迎えます。現実となった超高齢社会の中で、これから協会が高齢者方々にどんな支援をすべきかが問われているのではないかと思います。

認知症対策や権利擁護の体制等も含めて、原点に戻って各種サービスの見直しを行く年に行きたいと考えています。

協会職員が一丸となって、決めた目標に向かって一歩一歩歩を進めていくそんな一年にしたいものだと思っています。

これからも、高齢者の方々が住み慣れた住いで、自分らしく安心して安全に生活ができるように支援して行きたいと思っていますので、皆様には今後も変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。

## 今年は何年

ステキな笑ガオ～  
みなさまへ  
届けられるよう  
何事にもトライ

『延岡・西臼杵権利擁護センター』

## これからの

地域の福祉

探りつつ

一歩前見て

トライしてみる

『協会本部事務局』

## 元気よく

岡富デイで

Let's!寅イ

歌に体操

めざせ長寿!

『岡富デイサービス』

## 岡富の

地域の絆を

つくりだそう

みんなの笑顔を

見タイガー

『岡富地域包括支援センター』



## ヘルパーは

いつも笑ガオで

お手伝い

住み慣れた家で

過ごせるようにと

『笑む笑む会ホームヘルプサービス』



## 笑む笑むで

地域の応援

盛り上げる

猛虎ファンにも

負けぬくらいに

『笑む笑むサービス』



今年もよろしく  
お願ひします



## ご利用者を

支えるつもりが

支えられ

今年も一年

ありがタイガー

『笑む笑む会居宅介護支援事業所』

# 笑む笑む会「いっしょにバザー」を開催

令和3年12月1日（水）に約1年半ぶりにバザーを開催しました。コロナ禍で開催も危ぶまれていたため、大々的な周知や宣伝をおこなっていませんでしたが、地域の皆様や当センターの利用者・笑む笑むサービス利用者・サポーター等、たくさんの方々からのご支援・ご協力を頂き無事に開催することが出来ました。

来館者からは久しぶりにたくさん笑顔がみられました。館内はまだ飲食禁止のため、飲食の提供ができず物品販売のみの1日限りでした。

「おでん食べたかったわ〜」「うどんを食べようと思って朝ご飯を減らしてきたのに〜」など悲しくもうれしいお言葉も聞かれました。野菜やお漬物、手作りの品など寄付をしてくださった方、また前日の準備から片付けまでお手伝下さったサポーターの皆さん、本当にありがとうございました。

お蔭様で5万千百円の収益金が集まりました。収益金につきましては、今後の笑む笑むサービス事業の一部として役立たせていただきます。

今後とも笑む笑むサービス活動発展のため、ご支援とご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。

～前日準備の様子～



小物を袋詰めするサポーターの皆さん  
本当にお疲れ様でした♪

～当日の様子～

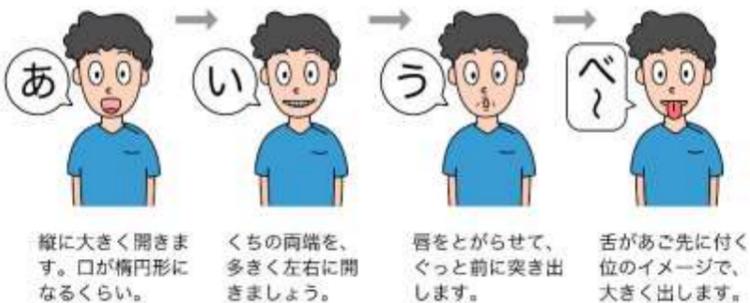


沢山の品物が並び  
多くの人で賑わいました

## あいうべ体操

(くち・べろの運動)

- ・声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。
- ・それぞれ1秒〜以上かけて、ゆっくり大きく動かします。



あいうべ体操とは、福岡市の「みらいクリニック」院長の今井一彰先生が考案された、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。あいうべ体操をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、その結果全身の健康増進にも良いとされています。

この機会に家族みんなで始めてみませんか？

イラスト：リハツパメ

## 編集後記

二〇二二年が穏やかに始まり、ホッとしたのも束の間、コロナウイルスの感染者が物凄いスピードで増えています。「外出自粛」も長くなっている中で、ストレス等を抱えないようにお体に気を付けてお過ごしください。

今年も職員一同業務に邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

皆様にとって、今年が幸せで良き年になりますように祈念いたします。

栄養のチカラで 難局を乗り越える！

## 食事でウイルスに勝つ体力をつける

免疫力が低下するとウイルスに感染しやすくなり、悪化するリスクも高くなってしまいます。では、免疫力を高める食品はあるのでしょうか？ 納豆？ ヨーグルト？ いえいえ…

新型コロナウイルスからの感染を防げる特定の食品はありません。

栄養バランスのとれた食事から いろいろな栄養素を摂取し免疫力を維持しましょう！

購入している食品に偏りがでていませんか？  
食べている食材に偏りがでていませんか？

外出の規制、食料の生産力・流通力の低下、消費者のまとめ買い、学校休校などの影響で栄養バランスのとれた食事がとりにくくなっています。免疫力を低下させないために、食卓に「まごわやさしい」を取り入れてみましょう。

## まいにち食べよう「まごわやさしい」



この7品目をいつもの食事に取り入れるとバランスの良い食事になります。免疫力もUPしますよ。「まごわやさしい」を毎日取って家族でウイルスに負けない体を作りましょう！

資料作成：管理栄養士 上杉奈穂 先生