



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



「あれ?」「アレ!」は成長の証!

副理事長 山本雅浩



「あれ?痛ッ」イスの足に躓く。それも同じイスの同じ足に何度も同じ目にあう。

「何てことだ」と思うが、イスが自分で避けてくれる訳ではなく、気をつけようと思うが、もちろん直ぐにその思いは脳細胞から消えていく。そしてまた、痛い目にあう。

ちょっとめくりあがったじゅうたんに躓くのも同じだ。じゃあ、めくりあがったところを平たくすればいいのだが、なかなかそれが出来ない。いや、しない。

何故、躓くのか、年齢を重ね、股関節がどうたらこうたらなどと言われるが、小賢しいことは判らない。

ただ、人間としては「成長」しているなど自分で慰めている。「なに、成長?」

「アレ!何処いった」今使っていたボールペン、日曜大工のドライバー等など何処に置いたか直ぐにわからなくなってしまう。そうすると、そこいら中を探しまわる。

あきらめかけようとする、こんなところにあつた、となる。見えていないのだ。毎度のことである。

何故か、年齢を重ねると視野がなんとらこうたら...。ところで、エジプトの Sphinx の謎かけの答えに、幼児で四つ這い、成長しては二足歩行、老いては杖をついて三足歩行というのがあ

る。今は、杖の三足歩行から歩行器の輪で六足歩行になるのかな? この順番は、人間の年齢の重ね方として自然なことなのであろう。

そうすると、これは老化ではなく「成長」と言い換えることができるのでは、と考えられないこともない。

ちょっとしたこと躓いたり、視野が狭くなったり、これを老化と捉えるか、成長と捉えるか、老化と考えるか、成長と考えるか。少なくとも私は、成長と考えるようにしている。その方が、自分の気持ちが軽くなるからだ。「あれ?」「アレ!」も成長の証しである。

そのうち、「おーい、ソコにあったアレは何処にある?」「あーあ、ソレはアソコにあるよ」なんて会話が通じるようになるかもしれない。



★岡富ダイサービス★

岡富ダイサービス!

「笑顔が一番」宣言!!

延岡市中川原町にあります岡富ダイサービスは、日常生活の支援や介護を必要とする方々に、食事・入浴・レクリエーション・機能維持や向上となる運動などのサポートを行っております。ご利用者が住み慣れた地域で生きがいや楽しみを感じ、できる限りの自立した生活と笑顔あふれる日々を送れるよう努めています。

日々のデイサービスの活動だけでなく、行事や企画にも力を入れており、運動会・夏祭り・敬老会・クリスマス会など、ご利用者の方々が満面の笑顔になれるよう努力して参ります。

また、今月からは、北老人センターでクラブ活動を行っている各団体にご協力いただき、人形作り・三味線・銭太鼓等、様々な催し会を取り入れていく予定です。ホームページによる活動報告も行っています。是非ご覧ください。

今後とも、私共、岡富ダイサービスの「笑顔」づくり温かいご声援のほどを、よろしくお願い致します。

岡富ダイサービス 一同



ケアプリのべおか
笑む笑む



今回はケアプリのべおかの、『運動』の講師、興柁貴士先生に「おうちで出来る簡単体操」を教えていただきました。おうちで水分補給の度に行うなど、ぜひ習慣化して続けてみてください。



興柁接骨院
院長 興柁貴士

おうち時間で
健康体操コーナー！

山下新天街にて興柁接骨院を営んでおります、興柁貴士です。普段は弊院にて外傷の手当てをするほか整体、骨盤矯正、クラニオセイクラル治療をしています。その他、山下新天街振興組合の組合員として催しの係や、接骨院に隣接するガレージにて町興しを一環とした催しを月に約1回ほど開催しております。



◆「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歳以上の方ならどなたでも参加できますが、現在希望者が定員の20名を超えているため、参加をご希望の方は、一度お電話でお問い合わせください。



◆肩甲骨のエクササイズ
①Yの字に肩を挙げる
②肩甲骨を締めながらWの字を作る
※5回を2セットゆっくりとおこないます



興柁接骨院 〒882-0055 宮崎県延岡市山下町1丁目3番5
0982 27 4359(要予約)

9:00~19:00(休診は木曜日)
土日祝も診療！

のびっこ広場駐車場ご利用にて駐車料金1時間無料
Instagram:roggy213



【お問合せ】北老人福祉センター
☎ 21-6673

あなたも『市民後見人』になりませんか？

「市民後見人」とは、親族でもなく、司法書士や弁護士などの専門職でもない、ご本人と全く関係の無い方による後見人のことです。
～まずは、下記事前説明会にご参加ください！！～

事前説明会のご案内

開催日時：令和4年8月10日（水）13:30～15:00
会場：延岡市役所 2階講堂
対象：市民後見人の活動に興味があり、後見人活動してみたい方
地域（延岡市・高千穂町・日之影町・五ヶ瀬町）在住の方
年齢（概ね25歳～から70歳までの方）
内容：市民後見人になるためには、養成研修（**無料**）の概要など
申込方法：☎21-4515（権利擁護センターまでお電話ください）

参加者
募集中

球根の贈り物

先日、北老人福祉センターに1本の電話がありました。「お花は好きけ～？球根がいるなら持って行くよ～」それから、数分後、自転車の前後にたくさんの球根を乗せたHさんが来てくれました。丁寧に球根の名前を書いたメモ用紙も一緒に。。それから、北老人センター入口にお花の写真と一緒に設置したところ、利用者の方にすごく喜ばれ、30人以上の方がお持ち帰りされました。またお花が咲く時期に、我が家はこんな花が咲いたよ～という声を楽しみにしています♪



他の利用者さんからも、ピンクのグラジオラスをいただきました。玄関がとても賑やかになりました。



新しい職員を紹介します♪ 皆様、よろしくお願ひします！！

笑む笑むサービス
コーディネーター



たなべ かずえ
田辺 和江 さん

【趣味】野菜、花、ハーブ、苺、観葉植物 etc...
仕事帰っていきるのが毎日の楽しみです。

【抱負】早く仕事を覚えて、高齢者の皆さんのために何が出来るかを考えて動ける職員になりたいです。こちらの職場にご縁があった事とても感謝しております。

笑む笑むサービス
コーディネーター



かい あや
甲斐 彩 さん

【趣味】公園めぐり
休日の多くは、息子と一緒に公園や河川敷等で朝から夕方まで昆虫採集をしています。

【抱負】分からないことは教えていただきながら経験を積み、笑む笑む会の一員としてみなさんから信頼していただけるように、初心を忘れず頑張ります。

サポーター募集

笑む笑むサービス 21-8510

在宅高齢者の『家事援助』や、除草作業、通院や買い物同行といった『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？

編集後記
じめじめとした季節がやってきましたね。夏のイヤな虫の代表『蚊』この蚊に刺された時は、最後まで血を吸わせた方が、かゆみが少ないそうです。すぐに叩きたい気持ちもグッと我慢して、飛び立つ瞬間にベチンとしてみてください。