



# 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

新年あ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。昨年は、格別のご支援とご協力を賜りましたことを、心から厚くお礼を申し上げます。

内憂外患という言葉がありますが、国内外に解決すべき厄介な問題が山積していることを表しています。今国内においては、新型コロナウイルス感染症、気象変動による災害の多発、円安や物価高、防衛費の増額問題など沢山の課題を抱え、又国外においては、ロシアのウクライナ侵攻、北朝鮮の相次ぐミサイル発射、隣国による度重なる領空領海侵犯など不安定な事態の中で、私達は閉塞的な生活を余儀なくされています。

今年も卯年、卯年は飛躍・向上の年と言われおり、又うさぎは、穏やかで温厚な性質があることから、今年も揉め事や紛争が治り、マスクを必要としない、安定した社会に戻れることを切に願っています。

また、来年二〇二四年は、介護保険・医療保険・障害者総合支援法の改定等の転換の年を迎えます。介護報酬や利用者負担等が変わってくると言われており、利用者サービスや事業運営に影響が出ることを懸念しています。私達が、今出来ることとしては、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムをより実効性の高いものにするなど、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くことだと思っていますので、今後も変わらぬご支援とご協力をお願いします。

最後になりましたが皆様の健康とご多幸を祈念しまして、年頭のご挨拶といたします。



元気に業務にあたっています！

## 笑む笑む会 ホームヘルプサービスのお仕事

こんな人が  
いくつちゃが！

介護認定をもらっちゃる人が、生活しちよって、ちーとこまっちゃる事の手伝いしよと！

私達と一緒に働きませんか？

常勤3名、非常勤1名、登録ヘルパー14名（総18名有資格）で、要介護・要支援者の在宅生活が続けられるように支援しています。

(ヘルパーの基本的な仕事内容)

- ・買物 - 利用者の生活に必要な食材・消耗品の購入に行きます。
- ・調理 - 利用者宅の冷蔵庫にある物で利用者の好みの料理を作ります。
- ・掃除 - 利用者が主に生活している部屋と浴室、トイレなどの掃除をします。
- ・入浴 - 見守り、介助が必要な利用者が安全に入浴できるよう介助します。



### 調理実習

美味しいものを食べてほしいからベテランさんも料理の勉強しよっちゃが



(感想) 簡単で高齢の人でも食べやすい物ばかりだった。



### 身体介護（排泄ケア）

ちゃんとはめんといてかったりするとよ。そんげなことにならんぞつ勉強しよと。

(感想) 本人に合うオムツやパットを知ることが重要だと分かった。紙オムツの下のテープは水平にと学びました。

月に1回  
いろんな勉強しよつとよ～！



### 救命（心肺蘇生）

(感想) 救急車が到着するまでの10分間で出来る事学べました

年1回は必ず消防の人達に教えてもらちよるけどカもいって大変やっちゃが！消防の人すげ一わ。ありがて一ね。



# ケアプリのべおか講師

NPO 法人日向の国 笑いと癒しの研究所

こいけ みつたか

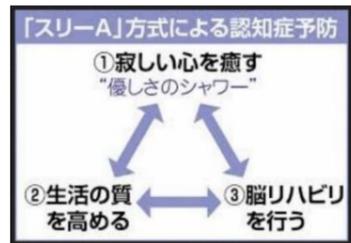
小池 光貴 氏にインタビューしました！



## ●どのような活動をしていますか？

平成30年（2018年）にNPO法人を設立し、「スリーA増田方式脳活性化ゲーム」による笑顔あふれる認知症予防の活動を行っています。

スリーAの名称は、「あかるく・あたまを使って・あきらめない」の頭文字を集めてつけたもので、認知症予防のキーワードであり、スリーAの理念です。



教室では「優しさをシャワーのようにそそぐこと」をモットーにしています。



## ●活動のきっかけを教えてください。

長年福祉施設に勤務する中で、いち早く認知症予防に取り組み奮闘されていた、静岡県の増田未知子先生の記事を読み感銘を受け、これから自分の為にも必要ではないかと考え、門をたたいたのがきっかけです。その後市役所や社会福祉協議会等からの依頼を受け、活動中です。

(ケアプリのべおかの様子)



## ●きずなをご覧の方へ...

超高齢化社会は、認知症社会とも言われています。認知症は治療法が確立されていませんが、元気なうちから予防することで先延ばし、悪化の食い止めができると言われるようになりましたので、多くの皆さんにスリーA認知症予防ゲームを体験していただき、明るく元気に過ごしていただきたいと思います。

(スリーA認知症予防ゲームの様子)



## ●最後にみなさんにひとこと...



下手の横好きでサッカーを楽しんでいます。野菜作りも好きで、軽トラ、耕運機も買いました。海が目の前で釣りも楽しみの一つですが、今は教室で皆さんと一緒に笑うことが大好きです！  
老後にねたきりにならないため、また、認知症の予防には「人とのつながり」が大切であると言われています。  
まず、一步踏み出し人の中に入っていきますよ！



# 「趣味の会クラブ紹介」

## 南老人福祉センター(会議室)

### 文化箏 長月の会

メンバー募集中！

開催日時：第1～4金曜日  
10時～11時半  
(女性9名)

楽譜は数字譜なので、初日からでもすぐに弾けます。皆さんお話が大好きで笑いの多い方ばかりです。地域の催しなどで声をかけていただきボランティア演奏をさせていただくので集まって練習しています。



## 南老人福祉センター(広間)

### 3B ハナミズキ室

メンバー募集中！

開催日時：毎週木曜日9時半～11時  
(女性 6名)

最後まで、自立した生活を送る為の、体にやさしい体操です。音楽に合わせてウォーミングアップからストレッチ体操、筋トシ、脳トシ、用具を使用して体づくり等を行います。まだ知らない人は体験に来て下さい。



## 北老人福祉センター(東の間)

### 三味線 北教室

メンバー募集中！

開催日時：第1、2、3水曜日  
9時～11時  
(男性2名 女性4名 計6名)

月に3回、6名で活動しています。三味線と歌を歌いながら楽しくやっています。一緒にしませんか？先生はイケメンです！？



## 北老人福祉センター(小会議室)

### かな習字「かなの会」

メンバー募集中！

開催日時：第2・4水曜日  
10時～12時  
(女性 7名)

毎月「草心」という書道誌で、実用ペン字、毛筆、かな習字、古典かな等、先生のご指導で楽しく練習しています。  
(活動日を変更する月あり)



## <脳トレ並び替えクイズ>

バラバラになっている文字を、正しい言葉に並び替えましょう。

- (1) つこた (2) ちみかもが (3) さなぐがなゆ  
(4) だるきまゆ (5) たいびかちすなさびじふんに

ヒント：すべて「冬の時期」にまつわる言葉です。

ふゆ三三二二一零一の 羊雪は雪や 踊草舟の 舞舞の ころころ と景



編集後記  
新春のお慶びを申し上げます。皆様、お正月はいかがお過ごしだったでしょうか。  
新型コロナウイルス感染症拡大による第8波が心配されています。引き続き体調管理等くれぐれもご留意ください。  
皆様にとって、健やかで幸多き年でありませうに祈念いたします。

寄付金のお礼  
医療法人隆誠会 PLC様  
金一封

ありがとうございました。



## 笑む笑むサービス

### サポーター募集中！

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？

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。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。詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

笑む笑むサービス ☎ 21-8510

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。

(サポーターさんの声)  
健康で、ニコニコ活動出来たら・・・  
楽しく、和気あいあいといい出会いがありサポーターになってよかった！(Uさん)

