



# きずな

みんなで支え合おう明るい老後

『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

## 地区の仲間とともに

理事 渡部 紀子



♪ももたろうさん ももたろうさん

♪おこしにつけたきびだんご

♪ひとつわたしにくださいな♪

元気な声で歌いながら、手・指・肩・足の準備体操、続いて、百歳体操・ロコモ体操・公民館にて毎週水曜日開催。年齢86歳から60歳、男女含めて15〜20名の参加者で、皆さんと楽しい体操のひとつを過ごしています。この体操をしていると、身体が柔らかくなり、血流が回り始めたなど感じて、元気になった気持ちになります。

いきいきサロンを立ち上げたのが、平成23年度、岡富包括の職員さんに勧められて、サロン活動の中に百歳体操を取り入れて6年、今では、すっかり定着しました。退職を機に地域の活動に参加し、たくさんの仲間に出会い、少しでも役に立てたらと加えてもらったのですが、それは私のおごりの気持ちでした。活動を続ける中で、仲間の皆さん支えられて、自分も生かされ結局は自分のためになっていました。

月に1度のサロンで、美味しいものを食べながら、おしゃべりし、脳トシや童謡を歌ったり、ミニボーリング、ゲーム等の活動の中で、「楽しかったよ!」「おもしろかったよ、次回は楽しみ」などの声を聞いて、仲間のみんなと喜びを共有し、信頼関係も深まりました。なくてはならない大切な仲間、とても感謝!感謝です。そして、年をかさねても、いろいろなボランティアに参加することが、自分の元気の素、生き甲斐になっていると気づかされ、実感しています。

地域活動は、長い年月の継続の積み重ねの上、これまでの地域を守り支えて頂いた先輩たちのおかげだと思っています。そんな方たちに、いろいろな事を教えて頂きました。残念ながらこの何年かで多くの先輩たちが旅立たれ、施設入所されたりと淋しくなりました。今、私たちが元気なうちに、次世代に繋げていきたいと願い試行錯誤しながら、若い仲間たちに伝えていこうと頑張っています。

この頃、玄関鍵かけた?ガスの元栓しめた?何を取りにきたっけ?などの物忘れが多くなり、いよいよ私も人生の下り坂!「よっこらしょ!どっこらしょ!」の言葉も頻繁になってきました。迫り来る加齢に素直に向き合っ、地域の仲間と明るく陽気に、笑顔忘れず、今日も一日有り難う!そんな日々を過ごしたいと思っています。



## オメタイ話題を三つ

## 岡富デイサービスです!

## よい歯コンクールパールリボン賞 ミニ表彰式をしました

### 100歳のお祝いをしました!

網中静子さんが100歳を迎えました!  
金の帽子とチャンチャンコで記念撮影。  
お元気な大先輩です。



小田美佐子さんが、県の高齢者のよい歯コンクールでパールリボン賞を受賞され、メダルと賞状をご披露いただきました!  
おめでとうございます!!



山下新店街七夕まつり  
今年も入賞しました!!

七夕飾りで、延岡信用金庫理事長賞を受賞しました!3年連続の入賞です!!  
TVの「バナナマンのせっかくグルメ」を題材に、利用者さんが花を作り職員が貼り付けた大作です。嬉しいですね♡



大学生コンビも卒業学年となり、8月までの予定です。お世話になりました。



フラダンスのサークルの皆さんとともにパチリ!

## 災害避難の 机上訓練をしました

風水害の季節になりました。7月の研修は災害避難の机上訓練を行いました。日頃の心構えが大事ですよ!



# 岡富地域包括支援センターです！



岡富地域包括支援センターには、5名の職員がいます。高齢者の総合相談窓口として、地域を回りながら日々様々な相談を受け、区長さんや民生委員さんなどと連携して活動しています！地域で安心して暮らすには、「自助」「互助」「共助」「公助」と、それぞれ役割が必要です。なかでも、「自助」「互助」の力をつけることが、安心安全な地域づくりにつながります。その支援をすることも私たちの役割です。

## まずは「自助」

自分のことは、できるだけ自分です。でも、いざというときには、誰かに頼れるように準備しておく。

## 次に「互助」

お互い様の気持ちでご近所付き合いは大事！自分のことを気にかけてくれる人がいることは大きな安心です。



地域ケアを進めるために地域関係者の研修会を開催し地域力を高めます。

山下新天街で1のつく日に開かれる門前市では血圧測定や健康相談を行っています。

## 「自助」「互助」のために

一人暮らしで何かあった時、お世話をするのは、行政や医療福祉関係者ではなく、まず「家族、親族」や「本人から頼まれた人」となるのが原則です。

自分ごととして、スムーズに「互助」につながるように、頼れる人を見つけておく、連絡先などを冷蔵庫など分かりやすいところに貼ったりする。これも「自助」です。



### 急な入院！

入院準備を手伝ってくれる人はいますか？  
ペットの世話をしてくれる人はいますか？



### 救急搬送された！

関係者に連絡してくれる人はいますか？  
延命措置、望みますか？  
エンディングノートありますか？



### 寝込んで動けない！

買い物や、お世話をしてくれる人はいますか？

## 暑い日が続く、熱中症の危険も高まっています

ズバリ

水分補給!!

熱中症に欠かせないもの

水分は飲み物だけでなく、食べ物からも補えます。例えばスイカやキウイフルーツなどの水分の多い食べ物を活用することで汗で失われた水分やカリウムなども補えます。ちなみに【キュウリの1本漬け】は水分と塩分が同時に補給できるので熱中症予防に有効です。暑い日が続くと食欲が低下しがちです。が!!!食事は規則正しく摂りましょう。熱中症のリスクが高まる6～8月に旬を迎える夏野菜には水分が多く含まれているので体を冷やしたり、汗を出しやすくしたりする効果がありますよ。

(※きゅうりは食べすぎると逆にお腹が緩くなることもあるので適量の摂取しましょう)

- 「餅」- 擠店 - 治状 - 糰包 - 必 - 餅 - 弟 - 活
- 「餅」- 經 - 完 - 池 - 定 - 残 - 泡 - 沼 - 餅 - 映 - 餅 - 枇
- 「餅」- 撰 - 沫 - 洛 - 洩 - 洩 - 酒 - 辰 - 定 - 餅 - 酒 - 涌 - 涉 - 洩 - 浩 - 餅 - 洩 - 定 - 洩 - 餅 - 備
- 「餅」- 組 - 擠 - 店 - 餅 - 洩 - 洩 - 餅 - 泥 - 沼



～しっかり食べて、こまめな水分補給も忘れずに！

## 高齢者のみなさん こんなとき、熱中症に気をつけて!

監修 北里大学医学部 公衆衛生学医学博士 和田耕治

<p>気温が高い (28℃以上)</p> <p>体温調節が追いつかない</p>	<p>湿度が高い (70%以上)</p> <p>湿度にも注意!</p>
<p>日差しが強い</p> <p>地面からの照り返し</p>	<p>風がない</p> <p>体内に熱がこもる</p>
<p>暑い夜</p> <p>室内・夜間でも油断は禁物</p>	<p>熱帯夜の翌日</p> <p>体調が良くない時は休息を</p>

暑さ慣れしていない

急に暑くなる5月や梅雨明けなどにも熱中症になりやすい

熱中症命を落とすこともある危険な病気です。高齢になると、からだの変化のせいで、より熱中症にかかりやすくなりますので、注意が必要です。

## 昭和クイズ

年代の古い順に並べてみましょう!

- |                  |          |
|------------------|----------|
| ①札幌オリンピック        | ⑤ビートルズ来日 |
| ②東京タワー完成         | ⑥日本万国博覧会 |
| ③東京オリンピック(昭和のです) |          |
| ④北老人福祉センター完成     |          |

編集後記  
年々暑さがきつくなっている気がしますが、胃腸を冷ますね。夏バテするやすと夏バテするということ、冷たい飲み物をゴクゴク飲むのをやめ、冷蔵庫から出した麦茶にはお湯を加えたり、冷たいものを飲んだ後は、一〇二〇お湯を飲むようにしています。体操教室の先生から聞いてやっていますが、皆様もどうでしょうか。(2)



## 笑む笑むサービス

サポーター募集中!

笑む笑むサービスは、生活上の困りごとをサポートする有償ボランティア制度です。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』を行なう「サポーター」を募集しています。

サポーターさんには、謝金として活動費をお支払いします。詳細につきましては、お気軽にお問い合わせください。

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。



笑む笑むサービス ☎ 21-8510