



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

新年のごあいさつ

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。皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、格別なお引き立てとお力添えをいただき、厚くお礼申し上げます。

本年も一層のサービス向上を目指して、職員一同精進して参りますので、これまで同様よろしくお願い申し上げます。

今年、気になることは、「ロシア・ウクライナ戦争」の長期化や「シリア政権の崩壊」などに加えて、「日米韓の政局」等、世界情勢が不安定化していることと、国内問題の行方です。

特に日米韓の政治の不安定化は、東アジア地域の安定化や経済安全保障等に少なからず影響が出るのではないかと心配しています。

④国際協力の順に回答が多かったと云います。

私は山積みする課題の中でも、急速に進む少子高齢化と人口減少が最大の問題ではないかと思っています。

少子化がこのままの状況で進むならば、100年後の日本の人口は3600万人となり、200年後には1000万人を割り込むという衝撃的な統計が出ており、国家存亡の危機と言っても過言ではありません。

私たちは、そうならないためにも、子どもを安心して産み育てる環境と、未来に希望の持てる社会を築いていく必要があると思います。

地方で子どもを産み育て、進学や就職で子ども達を都会に送り出すという構図が、これまでの日本の社会を支えて来ましたが、このシステムを強めていくことが大切ではないかと思っています。

地方でたくさん子ども達を産み育て、教育に金のかからない社会ができれば、人口減少に歯止めがかかり、地方創生につながるかもしれません。

今話題の、ふるさと住民登録制度が、その契機になってほしいと切に願っています。

最後になりましたが、今年一年の皆様のご多幸を心から祈念しています。

す。

岡富デイサービスです！

今年もよろしくお祈りします

利用者様が、健康で、毎日楽しく笑顔溢れる日々が過ごせるよう、スタッフ一同、今年も邁進していきたく思います。機能訓練や全体体操等に取り組み、元気いっぱいのデイサービスを皆様に提供させていただきたいと考えております。スタッフ一人一人の笑顔を皆様へ！！



岡デイ神社



介護業界の深刻な人材不足に、岡デイでは介護職が介護に専念できるよう、送迎と清掃等担当の職員を配置しました。チーム岡デイで頑張っています！



獅子舞ならぬ「恐竜」と「節分の鬼」が登場しました！体操も一緒にしましたよキャ〜〜！！



岡デイガーデンも春に向けて、植え替え中。

『生活に笑いを!』

笑うことは様々な疾患に有効だと言われています。ほぼ毎日笑っている人に比べ、笑わない人は認知症になる率が4倍近く高くなるという結果も出ています。

「笑う門には福来る。」というように積極的に笑いを生活に取り入れていきましょう。

効果1...ストレス解消

笑っている時、多くの方はリラックス状態となり、ストレスから解放される。

効果2...有酸素運動になる

声を出して笑うと、その動作自体が有酸素運動になり、脂肪燃焼や筋力増強につながる。

効果3...円滑な人間関係

笑う人は人づきあいが増え、周囲の人との関係が円滑になり、社交性が向上します。

笑いヨガ講師
柳田美智子さん

笑いヨガ!
楽しいですよ



脳トレクイズ

- ① 初日の出を拝む風習はいつから盛んになった?
(1)平安時代 (2)明治時代 (3)昭和時代
- ② 「昭和」という元号はもともと違う元号になる予定だった。
○か×か?
- ③ 宝くじが始まった昭和20年当初、外れくじを4枚持って行くと何と交換できた?
(1)たばこ (2)米 (3)日本酒
- ④ 延岡のシンボルマークといえば旭化成の赤白煙突が有名ですがその煙突のてっぺんの色は赤白どっち?
- ⑤ 延岡出身のプロレスラー、ザ・グレートカブキ選手の得意技は?



ヘルストロンが使えるようになりました!



昨年10月ごろヘルストロン(電位治療器)が故障し、利用者の皆様にご迷惑をおかけしていましたが、12月から利用できるようになりました。肩こりや頭痛・不眠症にも効果があると言われておりますのでご利用ください。

健康塾



延岡市では市内の公民館等で実施しています。北老人福祉センターでも月に2回(第1・第3土曜日)行っていますので、あなたも健康づくりに参加してみませんか?
ここでは指導者のもと「無理なく・手軽に・楽しく」をモットーに筋力や身体機能を向上させ、健康の維持向上に効果的な体操を行っています。適度な運動は脳への刺激にもなり、認知症予防にもつながります。一緒に楽しく元気づくりを始めましょう!

笑む笑むサービス サポーター募集

笑む笑むサービスは有償ボランティアとして活動しています。現在、サポーターとして活動されている方の中には、他の仕事をしながら空いた時間で活動されている方もいらっしゃいます。皆さん、明るくて元気な方ばかりです! 「買物行きたいけど行くことができない」「掃除したいけど自分ではなかなかできない」など困っている高齢者の方のお手伝いをしてくれる方を老若男女問わず募集中です。

少しでも興味がある方は

お気軽にお電話ください 笑む笑むサービス ☎ 21-8510

編集後記

新年早々、高齢の母が夜に高熱が出て、夜間急病センターにお世話になりました。20時前に行ったのですがすでに100人以上の待ちがあり、帰宅したのは翌日の3時。さまざまな野戦病院のようでしたが、当番医や看護師の方々に丁寧に対応していただき本当に頭が下がる思いでした。インフルエンザが流行しています。皆様も可愛くください。

- ① 明治時代...それまでは年神様を迎えるために家族で過ごし、「四方拝」として東西を南
- ② 「昭和」は第2候補でしたが新聞社が政府より先に発表してしまったため急きょ「昭和」
- ③ たばこ...10本のたばこを交換できた。(当時の1等は10万円)
- ④ 赤い...なぜ赤白か? 60m以上の煙突や鉄塔は航空法により義務付けられている。赤白に
- ⑤ なった。ちなみに第1候補は「光文」