



高齢者あんしん見守りネットワーク広報紙

諏訪町ゆっと

第23号

平成29年2月20日発行

『諏訪町ゆっと』運営委員会

✻ 介護予防推進活動 “元気な諏訪町・老いも若きも介護予防”

【ゆっと交流会報告】 笑いヨガ体験

1月28日（土）福祉センターは、31名の皆様による、ホッホ、ハッハッハ、エーイのかけ声と笑い声で盛り上がりました。

NPO法人 樹会 みねちゃん先生を迎え、1995年 インド内科医 マデュナ・カタリヤさん考案の「笑いヨガ」を開催しました。

笑いヨガの効用、「笑いは有酸素運動」声を出して笑うことで、二酸化炭素を吐き出し深呼吸をすることで、新鮮な酸素を取り入れます。新しい酸素により心身ともにリラックスが得られます。

脳内ホルモンにも良い影響を与えます。

終わりのリラクゼーションの頃には、思わず眠ってしまったとの声も出たほど効果抜群。何はともあれ笑っちゃいましょう(^O^)皆さんいい表情で帰路へ！



【交流部会】

【ゆっとNOW】「東村山市生活支援活動団体に対する補助について」

諏訪町ゆっとの活動は、交流会等の参加費、東村山市の見守り団体助成、東村山市社会福祉協議会の地域福祉活動助成（いずれも期限付き）を活用して参りましたが、助成期間が終了したことにより今年度の活動に大きな影響を来しておりました。

そうした中、東村山市により標記補助が創設され、現在年間2万円の補助金を申請中です。

運営委員会としても一安心といったところですが、今後、活動を充実させていくことを考えると自主財源の確保が大きな課題となります。

役員一同さらに検討を重ねていきますが、財源の確保についてご意見等がございましたら是非お寄せいただきたく、よろしく願いいたします。

【諏訪町よもやま話】（最終回）「西宿通り」

東村山駅北側の踏切から徳蔵寺前の通りと交差する信号のある地点までの道が「西宿通り」です。この通り一帯は東村山が村、町時代の中心地で、役場や化成小がありました。平安時代初期には、通りの北側に旅人の救護所として「悲田処」があったと伝えられています。西宿通りというのは「武蔵国久目河（久米川）宿」の西側の通りという意味で、本当に古い古い歴史を持つ通りです。

長い間掲載してきました【諏訪町よもやま話】も今回が最終回です。今後の連載のアイデア等がございましたら、事務局までご一報ください。よろしく願いいたします。

（東村山郷土研究会資料より）

【ゆっとサロンについて】

本年8月より試行的に実施しているゆっとサロンの第2回目が11月16日に福祉センターで行われました。前回に引き続き多くの皆様にご参加いただき、おいしいお饅頭に加え、途中宮崎さんのミニ体操などがあり楽しいひとときを過ごしました。

今後は、3月をもって試行的実施は終了し、4月以降本格実施（月1回の定例化）に向けて、社会福祉協議会のふれあい・いきいきサロン運営費助成の申請等、準備を進めて参ります。以下に日程が確定したものを記載いたしますので、皆様是非ご参加ください。お待ちしております。

なお、同時にサロン運営をお手伝いいただける方も募集していますので、興味のある方は事務局までご一報ください。

第三回目（試行） 平成29年3月15日（水）

※ 福祉協力員会と共催で、防災に関する講習会も実施いたします。

第四回目（本格実施） 平成29年4月19日（水）

第五回目 平成29年5月17日（水）

※ いずれも時間は10時から、場所は福祉センターです。



【諏訪町ふれあいカーニバル開催報告】

昨年11月27日（日）に諏訪町地域懇談会主催でカーニバル（介護予防大作戦）が開催されました。恒例の八国山保育園の園児の皆様によるエイサー、父兄の皆様によるおやしバンド、みどりの森の皆様によるバンド演奏、焼き団子等の販売、馬場先生によるサウンドオブミュージック、おもてなしコーナーに加え、介護予防の観点から、東京ばんなん白光園の管理栄養士、作業療法士による栄養や運動のお話、高齢関係のビデオ上映等、盛りだくさんの企画でした。

当日は、なんと、247名と大勢の皆様にお越しいただき、大盛況！

最近、住民力という言葉が様々なところで使われていますが、まさに諏訪町の住民の皆様のごつながりの力を実感しました。



【編集後記】 2月、日差しに春を感じるこの頃ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザの流行も心配ですね。私のかかりつけの歯科医院の通信に「ある介護施設で、歯磨きや歯間ブラシなどの口腔ケアをしっかりと行くと、インフルエンザの発症率が1/10になった」とありました。うがい・手洗い・そして口腔ケアの3つを行って、あと少しの冬を元気に乗り切りましょう。

【広報部会 向井】

ご意見・ご要望がありましたら、下記事務局までご連絡ください。

【事務局】 東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 (TEL 042-394-6333)