



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18号

平成27年9月30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”

【ゆっと交流会開催】

平成27年7月25日（土）、今年度第1回目の交流会が開催されました。

今回は第一部「平成26年度諏訪町ゆっと活動報告」と題し、昨年度の活動、今年度の計画、アンケート結果報告などが行われました。改めて、ゆっとも6年目を迎え、様々な課題に取り組まなければならないことを実感いたしました。

休憩時間を利用して行われた軽体操に続いて、第二部は「楽しく歌って介護予防!」、サウンドオブミュージックでおなじみの馬場先生によるアコーディオン演奏に合わせての歌唱、先生の軽快なお話もあり、一同楽しいひと時を過ごすことが出来ました。もちろん、その後の井戸端会議も大盛り上がり！暑い時期の関わらず多数の方にお集まりいただき、ありがとうございました。

次回も楽しめる会にしたいと思います、よろしくお願いいたします。



【交流部会】

【ゆっとNOW】6区交流会開催

去る6月27日、福祉センターにおいて、6区交流会が行われました。

ずばり「ギョウザを作って食べる会」11名が参加されました。なんと男性が5名。男性が皮に具をつめ、女性陣が焼き上げました。

サラダやキュウリの漬物、南蛮漬けもあり、みな満面の笑みで箸を進めながら、至福の時を過ごしました。

おなじ釜の飯ではありませんが、食を共にする、とっても素敵なことですね！

【ゆっと6区 下地】



【連載 見守りのポイント No.3】



【事例】 同じ話を何回もするようになった。

このような場合、認知症による物忘れの疑いがあります。一般的には認知症は治らないといわれていますが、原因となっている病気によっては進行を遅らせたり、症状を改善できる場合もあります。認知症というと、まだまだ抵抗を感じる方もいらっしゃると思いますが、何らかの病気が原因となって起きる症状ですから、早めに発見して治療をする、このことはほかの病気と全く同じです。ご本人やご家族との関係が出来ている場合は受診をお勧めすることもよいでしょう。難しい場合は、専門相談機関（東村山市北部地域包括支援センター ☎042-397-5123 等）へご一報ください。地域包括支援センターでは、通報いただいたことを伏せて、さりげなく訪問することも可能です。

【投稿】

皆様、最近身体を動かしていますか。お薬が友だちではありませんか。

自分の健康維持のため友人と始めた体操が、今20名あまりのグループになりました。ストレッチから始まり、中国健康体操（前段・後段）、益気功、日本のラジオ体操を行っています。平均年齢70歳？です。

こんな人もいます。病気で自由に動けずここに来るのがリハビリと言っていた仲間が、一年体操を行ったらなんと一人立ち、片足立ちもでき、歩くのも楽になりました。皆で努力に拍手で喜びを共にしました。一緒に体操している私もうれしくなりました。寝たきりになるのは皆いやです。少しでも長く自分のことは自分でできる様に身体を動かしてみませんか。

歩いて西宿公園に来て体操をし、皆とおしゃべりをし、笑い楽しい時間を共有しましょう。ご近所の方と声をかけあって明るく楽しい諏訪町にしましょう。毎週木曜日 9時から西宿公園で待ってます。



【八国山 小林 絹枝】

【編集後記】

暑い暑い夏も終わり、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

高齢者にとって大切なのは「教育（今日行くところがある）」と「教養（今日用がある）」です。これは健康長寿・介護予防に欠かせないものです。投稿欄にもある、体操の会やおしゃべり、食事、歌う会など諏訪町にはふれあいの場が沢山あります。（福祉センターや福祉協力店にある“すわごよみ”をご参照ください）

積極的に参加して元気を貰いましょう。

【広報部会 片山】

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）

「この事業は、社会福祉協議会 地域福祉活動助成金を受けて実施しています。」