

# 包括だより

令和6年1月17日

【編集 浅川町地域包括支援センター】

第16号・冬

あけましておめでとうございます

今年もよろしく願っています。



年始めの包括だよりは、「あいさつ」についてお話します。

「あいさつ」は、朝のあいさつ・食事のあいさつ・感謝のあいさつなど、沢山ありますよね。私達は、一日にどれほどのあいさつをしているでしょうか。

あいさつとは、自分の心が開いている事を伝え、目の前にいる相手を認め、好印象を与える行為です。

あいさつが始めの一步となり、人間関係もスムーズになります。

## あいさつにはどのような効果があるのを知っていますか？

① 大きな声であいさつすると気持ちがいい

あいさつをするだけで気持ちの良い、前向きな気持ちになります。これだけで大きなメリットだと思いませんか？



② 笑顔になる機会が増える

怒ってあいさつする人はいませんよね？自然と笑顔であいさつしていると思います。笑顔になれば、気持ちも上向きしてくれる言葉なのです。

③ 相手からの印象も良くなり、人間関係も良くなる

特に、関係がうまくいっていない人や、けんかをしていたり、雰囲気になってしまった人と翌日、積極的にあいさつすると、お互いの気まずさも取れることですよ！



④ 常識のある人という評価を得られる

あいさつは礼儀の基本です。あいさつをしっかりしていると「常識がある人ね！」と言う評価が得られます。

⑤ あいさつから会話が始まる

これはよくある光景です。あいさつを続けていると、そこから会話が生まれ、色々な人と仲良くなれるチャンスです！

⑥ 思い立ったが吉日から始めよう

特別に必要なものではありません。お金もかからず、損をすることもなく、得られるものの方が多いですよ！

「はじめまして」「おはようございます」「こんにちは」「いよいよ」「おはよう」「またね」「ごきげんよう」「おかげさす」「いただきます」「ごちそうさま」「よろしくお願ひします」「ありがとうございます」「あいさつ」は人の好感度を高める言葉につながるのです。



視線を合わせないあいさつは、あなたに興味関心が薄いですよ。という、印象を与えてしまいます。

基本のあいさつは、目を見て(アイコンタクト)も大切!! 相手が心地よく聞こえるくらいの声で、明るく、自分からはっきりと!! 会釈もついていると尚更、良い印象を与えるようですよ!!

★特に耳の遠い高齢者へのあいさつは、はっきりと大きな声でしましょう!!



新型コロナウイルスがら類に変わった今こそ、毎日沢山のあいさつをして、暗い気持ちを吹き飛ばし、快適で素敵な一日を、過ごせるようにしたいですね!!

## 『畑田サロン』の紹介です

平成27年に発足した畑田サロンです。サロンの日は、毎回ほぼ全員参加で時間がかかっても歩いていきたい場所!!

もちろん車で来る方もいますよ!! 行きたい場所があるという事は、とても素晴らしい事です。

月に1回、集会所で楽しい時間を過ごし、サロン内はいつも笑顔と、笑い声でいっぱいです!

活動内容には、ゲームやクリスマス会、音楽鑑賞、他サロンとの合同小旅行と、実に沢山の内容が盛り込まれています。

自然と助け合いもできていて、自立した活動をされているサロンの一つです。皆さんが、お互いを認め合い、『持ちつ持たれつ』で、世代を超えたお付き合いをしている皆さんです。



→フラワーリースを作っています



↑昔遊びをしています

11月のある日、畑田地区を通りかかったところ、4名の方が道路わきの花壇の片付けをしていました。

お話を聞くと10数年前から気の合う仲間6名が集まり、集会所の掃除や草むしり、花植え等の活動を年間4~5回行っているそうです。

活動の日程は、サロンで集まった時に決めていきます。地域みんなのために行われている素晴らしい活動ですね!



## 【冬に気をつける事】

・(火災注意) ロウソク・コンロの火・ストーブ(ストーブの上に洗濯ものを干す、ストーブの鍋焦がし)

・(窒息注意) 食べ物 お餅など↓誤嚥性肺炎にも注意!

・(転倒事故) 家庭内での骨折↓階段・こたつ周辺・玄関・居間・寝室

・(感染症) まだまだ多いインフルエンザ・新型コロナウイルスなど

症を防ぎましょう! 手洗い・うがい・手指消毒をして感染を防ぎましょう!



# みんなにエール



川音ヒサさん (93歳)  
川音チヨ子さん (93歳)



昭和5年生まれ、同級生の元気なお二人にインタビューしてきました!!  
「包括だよりに川柳を出しませんか?」と、包括職員から声を掛けられたのがきっかけで、チヨさんの畑仕事のない、雨の日にはヒサさんの家に集まり、あさかわ川柳の勉強会を開いているそうです。90歳を過ぎても勉強をする!!その気持ちが素晴らしいと思いませんか? (お二人は、今回のあさかわ川柳にも投稿しています!)  
ヒサさんが話をする、チヨさんがスツと合の手を入れ、話が盛り上がる!話が途切れる事がない、楽しい時間。  
お互いを尊敬しあっているお二人です。『信頼し合えて何でも話せる、とても良い友達!』と言っています。気心知れた友達がいるって幸せですね!

『毎日している事はありますか?』と聞くと、二人とも日課で、夜に毎日あったことを、日記に書き留めているそうです! もう一つ毎日している事は、ベッドの上で30分間、足を高く上げたり、肩を上げ下げする運動をしています!!  
食べ物にも気をつけています。畑仕事が上手で、食べるものは何でも手作り。多く作った時には、近所に配ることもあるそうですよ!とても働き者のお二人は、健康にも気を使っています。

二人とも中途半端が大嫌いで、しっかりと最後までやらないと気が済まない!!という事で、今年は取った沢山の柿を全て干し柿にしたそうです!  
『分かんねうちに、いつの間にか歳とっちゃった!!』とヒサさん。93年を駆け抜けてきたお二人に拍手送りたいと思いましたが、『こんなことを言ったら失礼かもしれないけれど、『スーパードア』ばあちゃん』だと思いませんか?  
これからも、今まで通り元気に楽しんで生活して欲しいです!!



## 【認知症予防に脳トシをやってみよう】

♪うさぎとかめを歌いながらグーチョコキパーをしましょう  
♪もし もし かめよ かめさんよ  
♪せか いの うちで おまえほど  
♪あゆみの ろい もの は ない  
♪どうして そんなに ろいのか  
次はグー・チョコキ・パー・ボン(拍手)をやってみよう!!  
例♪もし もし かめよ(ボン)かめさんよ(ボン)  
と言った感じ! できましたか?  
※最後を拍手ではなく(キッネ)にしても良いでしょう!  
足踏みしたり、パー・チョコキ・グー・ボンと逆からやっても良いですね!!

## 浅川町ときめき発見

浅川さん「ありがとうお互い様事業」がスタートしました!!

この事業は、町内で暮らしている65歳以上でちょっとした生活の困りごとのお手伝いを希望される方を対象に、30分200円でお手伝いしてもらったり、一緒にやってもらったりすることで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを目指しています。現在、利用者は7名、協力会員は13名登録されています。※近くにいる家族などが支援してくれる場合は、対象になりません。

### お手伝いの内容

家事(掃除、洗濯干し・取り込み、簡単な調理)  
買い物代行(日常生活品の購入代行)  
草むしり  
雪かき・灯油入れ など

助け合いの範囲での内容になります。

### 申し込み方法から利用開始まで

- ①申し込みは、包括・社協・役場(保健福祉課)・ケアマネジャーにご相談ください。
  - ②包括・社協の担当者がご自宅を訪問し、サービス内容の確認をします。
  - ③顔合わせ・活動・作業内容の確認【チケットの購入(1枚200円)】
  - ④作業終了後に利用チケットの半券を協力会員に渡します。
- ※2回目以降は利用したい日の1週間前までに下記に連絡ください。  
※1回のご利用は2時間以内になります。

### 《お問合せ先》

浅川町地域包括支援センター 電話 36-4723  
浅川町社会福祉協議会 電話 36-3163

## あさかわ川柳

- 一、ラインにて ひこの動画で いやされる
- 二、脚まとい 飛んではねたり 夢の中 チヨ
- 三、着ぶくれて 猫に負けじと 丸くなり ヒサ
- 四、初雪や 赤い南天 ほっかぶり 加子
- 五、那須嶺に新雪ひかる 幾十度眺めし景も 啓

## 【今年の脳の健康教室が終了しました!!】

今年度も、7月末から行われていた、脳の健康教室が12月11日(月)、無事終了しました。  
始めは、「毎週受講するのが大変だ。」と言っていた方達も、終わる頃には友達も増えて「みんなに会うのが楽しかった!!」「生きがいになった。」と言っている様子で修了証を受け取っていました。  
勉強が始まる前の、口腔体操・脳トシをして笑い、自分の順番が来るまで運動機能訓練室で、器具を使った軽い運動をし、疲れたらバランスディスクに座り、会話を楽しむ。友達が増えたり、脳が若返ったり、見ている私達も笑顔になれる良い教室でした。ポーターの皆さんとの会話も、楽しんでいらっやいましたね!!サポーターさん達にも「ありがとう!!」と、お礼を言いたいと思います。

