

包括だより

令和6年6月26日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第18号・夏

心地よい春の陽気から、梅雨に入り
皆さんは、体調を崩していませんか？
誰でも、健康でいたいと思うのが世の常ですよね！

加齢により心身が衰えた状態を「フレイル」という事は、今までの包括だよりでも何度か触れています。
では、フレイルにならずに、「どうやって健康寿命を延ばしたらよいのか？」を、考えてみませんか？

毎日、保健センターに大体決まった時間に行き、運動する。サロンに行き、笑ったり話したりする。そのように過ごしている方は、浅川町にはたくさんいます。『自分磨き』につながりますね。普段の会話で『家では何をしているんですか？』と質問すると、『テレビ観てるよ』『やる事がないからコロコロしてる』『少し運動すると疲れちゃって…』という声も聞かれます。

この包括だよりを読んでいる皆さんは、どうでしょうか？

『平成26年度の高齢者の日常生活に関する意識調査・内閣府調べ』によると、普段の楽しみを、「テレビ・ラジオ」と回答した人が最も多かったようです。

さて、『座りっぱなし』『家でコロコロ』これで健康に長生きできるでしょうか？
動かず筋力を保てれば良いのですが…。



では、テレビを観てコロコロ・座りっぱなしを避けるためには、どうしたらよいのでしょうか？

突然ですが、皆さん趣味はありますか？

趣味をすることは、『認知症機能が、低下するリスクを、下げる効果がある』ことが分かっています。

加齢による認知機能の低下は、避けられませんが、生きがいの有無で、7年後の生存率が10%も異なる！という報告もあるのです。（首相官邸「障害活躍のまち」構想中間報告）

趣味の他に大事なものは、『外出する事』。



外出すると、どんな良いことがあるのでしょうか？
認知症やうつ病の予防、体力の向上、孤独の緩和が考えられます。

反対に外出しないと、どうなってしまうのでしょうか？

他者との交流が減り、からだを動かさなくなること、老化がドンドン進んでしまうリスクが、高くなると言われています。

このような視点で考えると、屋外での趣味を見つける事で、健康維持の近道になる!!と思われれます。趣味が見つからない方は、昔の趣味を再開するという、方法もあるようです。

「人生100年時代」の今「やる事が無い」なんて言わずに、自分の大事な人生を、思いきり楽しむために、趣味を見つけてみるのも良いのではないでしょうか？

高齢者の趣味ランキング

1. 映画鑑賞
2. 園芸・ガーデニング
3. 読書
4. 美術鑑賞
5. 遊園地・動植物園 水族館
6. カラオケ
7. 音楽鑑賞
8. 演劇鑑賞
9. カメラ



【認知症予防に脳トシをやってみよう】

『あんたがたどこさ』と言うわらべ歌を知っていますか？

① まず椅子に座り、腕を振り、足踏みをししよう。

② 足踏みをしながら『あんたがたどこさ』を歌ってみよう。

③ 一番多く出てくる五十音は何ですか？

そうです『さ』ですね！

④ 『さ』の付く所で拍手をしましょう！歌と足踏みも止めませんよ！次はもっと、レベルアップしていきます！

⑤ 歌を歌って、拍手もして、足踏みをして、『さ』の付く所で足踏みしている足を一歩前に出しましょう！

（いつも同じ足が前に出る訳ではないので注意しましょうね。）
どうですか？できましたか？

★大変そうに聞こえるかもしれませんが、意外とできるかもしれませんよ！チャレンジしてみてくださいね！！

『袖山サロン』の紹介です

浅川町の中でも、ご夫婦でサロンに参加する方達の多いサロンです。仲が良くていいですね！！
男性の方がリーダーシップをとってくれるのでとても頼りになります。

最近のサロンは、「みんな年齢が大きくなって大変だ。」という声も聞きます。『袖山に住んでいる皆さん！！興味のある方はぜひ、サロンに入ってください！！年齢は問いません！！』

サロンでは月に1回、午前9時半～11時半までからだを動かしたり、脳トシをして笑ったり、スポーツや小旅行をしたり、多岐にわたる活動を楽しんでいますよ！！

サロンの活動中も、男性参加者が、楽しいひと言をかけてくれるので、笑いが起き、笑顔の絶えない、時間を過ごしています。

その、何気ないひと言で、参加者さんが楽しそうに活動をする姿が、とても印象的です。

今年は11月7日（木）に、みのわサロンの合同小旅行があるので楽しみですね！！



『地域おこし協力隊』芳賀幹雄さん

令和6年1月9日に、『浅川町の地域おこし協力隊』として、着任した芳賀さんの紹介です。

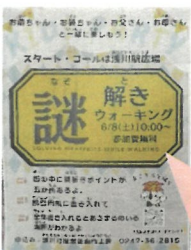
浅川町内をくまなく歩き、探索をして、浅川を知ってもらいたい！という気持ちで浅川町地域おこし協力隊公式ホームページ『あさかわのわ』を開設したそうです。

次から次へ、やりたい事が溢れてくる芳賀さんは、ワクワクしてくるようなイベントを考えていますよ！！

『町民の皆さんに発想をいただければ、具体化するのが私の仕事です！』と、おっしゃっていました。

浅川町をどうしていきたいですか？と聞くと、『簡単に言いつつ、明るくて元気な町にしていきたい!!』と、力強く答えていました。

芳賀さんが企画するイベントが楽しみです！！



たくさんの方が参加してくれました！

山白石シルバースポーツ愛好会

ゲートボール部



ウグイスの鳴く、春の気持ちのよい日に、取材させていただきました。

ゲートボールは、元山白石小学校のグラウンドで毎週2回（月・金）行っています。

ずいぶん昔（昭和50年代）から活動しているそうです。

最高齢者88歳の水野善夫さんは、奥様と2人で参加しています。とても元気で、声も大きくハッキリと、楽しそうにお話してくれました。水野さんだけでなく、参加している方達は、皆さん元気でパワフル!!

ゲートボールは5人で1チーム作り、30分間ゲームします。1ゲームすると、1000歩は歩くらしいですよ!!

今まで優勢だった試合が、たった1打で、試合の流れがコロッと変わってしまう。「駆け引きと戦略を考えるので、脳トレにもなっているんだよ!」と言う声も聞かれました。

皆さん、ゲートボール大好き♥なので、ゲートボールの時間を確保するために、家事仕事の時間を、調整しているそうです。

会員大募集!!山白石の方でなくても大丈夫。年齢は、何歳でもいいそうですよ!!もし、入会したい方がいたら、**健康になって、楽しいひと時を過ごせると良いですね!**



新へ『わいわいサロン』が

立ち上がりました!!

浅川町中央公民館2階、視聴覚室で行っています。メンバーは、70代が中心で、元気な方たちが集まっています。多くの方がサロン未経験者で、自己紹介のときに、「今日を楽しみにしていた!!」「サロンに興味があった!!」という声が聞かれました。

令和6年度の活動予定も、自分たちのやりたいこと、楽しみな内容が盛りだくさん組み込まれました。



浅川町の『ほっすい』って話

ある方の息子さんから聞いた話です。

友達と、食事に行った帰り、出入り口に小さな可愛い靴がひとつ（片方）落ちていたそうです。

周りを見渡すと、赤ちゃんを抱っこした、若い夫婦がいたので、その靴を持って駆け寄り『落とし物ですか?』と靴を差し出し声を掛けると、ニッコリ微笑んで『あ!!ありがとうございます!!』とお父さんが、お礼を言ってくれたそうです。

その様子を見て「良い事をしたな。」と本人も嬉しくなったそうです。

息子から、その話を聞いた自分も『いい子に育ってくれたな!!』とわが子を誇らしく思ったそうです。お母さんとして嬉しい話を聞きましたね!

靴は片方だけでは履けませんものね!!若い夫婦も、子供の大事な靴を見つけてくれて、嬉しかったと思いますよ!!



地域包括支援センターって何する所?

地域包括支援センターは、65歳からの「困った」の解決に向けサポートします! 困ったことがあれば包括に電話をください。関係機関に繋ぐ役割が包括にはあります! お越しいただくのが困難な方は、直接ご自宅へお伺いします!

- 認知症の方をサポートします。
- 介護保険に関する説明をします。
- 介護に関する相談に応じます。
- 健康に関する相談に応じます。
- 権利擁護について。
- ご家族の事についてお困りの方。
- 身近な高齢者の事でお困りの方。

浅川町地域包括支援センター
電話番号 0247-36-4723

生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見

高齢者世帯防火訪問

令和4年度より、石川消防署浅川分署・民生委員・包括支援センターが協同して、一人暮らし高齢者や高齢者世帯の訪問を行っています。

訪問は、**防火意識を高めるため**、「防火啓発」「防災機器の点検」「緊急連絡カードの確認」を目的として実施しています。

住宅火災の逃げ遅れによる死者の7割が、65歳以上の高齢者です。逃げ遅れによる死者を減らすためにも、各寝室と2階に寝室がある方は階段にも、火災警報器を設置しましょう。取り付けが困難な方には、消防署が取り付け支援サービスを実施しています。

お問い合わせ先 浅川分署 ☎ 36-2009



『火災報知器』
約10年で電池が切れます。
皆さんの、家の火災報知機は何年経っていますか?

↓『防火訪問の様子』



あさかわ川柳

- ◇ 雨だれや 静まり止みて 眠りを誘う 加子
- ◇ 薬の量 皆で競争 サロン会 つぶらなひとみ
- ◇ 我が地域 優しい心で 大きな絆 ヒサ
- ◇ 田の会場 蛙の合唱 無料です チョ
- ◇ 盆踊り 手振り足振り 夢の中 本人怪我中
- ◇ 惜しむらくは八代亜紀さんプロ以上のところ打 青藤啓
- つ絵がもう親られぬとは

