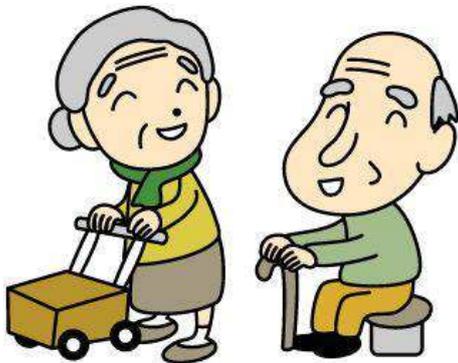


雷山校区社会福祉協議会・雷寿会共催 認知症サポーター 養成講座

*実施日：平成26年1月23日（木）
*講師：【キャラバンメイト】
田中 陽介さん（富の里）
坂上 竜三さん（篠原の里）
*参加者：98名

1月23日（木）AM10:00、雷山公民館で約100名の出席者で実施されました。
校区社協原口事務局長、雷寿会有田会長の挨拶の後、研修「認知症サポーター養成講座」がありました。
講師は認知症キャラバンメイトの富の里職員の田中さんと坂上さんです。



キャラバンメイトとは認知症サポーターを養成する団体で2005年に、厚生労働省が始めた事業で、現在全国で7万人が活動しています。認知症サポーターは、キャラバンメイトから「認知症サポーター養成講座」を受けた人ならだれでもなれ、現在全国で350万人います。「尊厳をもって最後まで自分らしくありたい」これは誰もが望む願いですが、深刻な問題になっているのが「認知症」です。超高齢社会を迎える日本の最重要課題の1つになっています。認知症は誰でも起こりうる脳の病気によるもので85才以上では4人に1人と言われています。

現時点で345万人、10年後には470万人程度まで増加が予想されます。

認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り人間関係が損なわれ、家族が疲れ切って共倒れになることもあります。

しかし、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことは可能です。

そのためには地域の支え合いが必要です。だれもが認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」を守ることができます。認知症の予防としては、運動を始めとする生活習慣病対策や前向きに生きる事が大切です。

認知症の人への対応の心得としては

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

この3つのないが大切です。

認知症サポーターとして認知症の人や家族の応援者となって活動したいと思います。

最後に、受講者は認知症サポーターとして、シンボルグッズのオレンジリングを授与されました。



多くの方が認知症の方や、その家族の理解者（サポーター）となるのが大切です



キャラバンメイト（講師）は、各行政区でもお呼びすることができます

クリスマス会



にこにこ広場のクリスマス会は、いこいの家で12月12日に、大人10名、子供14名、スタッフ8名が参加し行われました。大きなクリスマスツリーに、皆で思い思いの飾り付けを楽しみ、金銀のモールをかけ、先端に輝くクリスマスの星を飾りました。

子供達は、ゲームをしながらスタッフから文具等のプレゼントを喜んでいただいていた。田代さんの紙芝居を楽しんだ後は、お待ちかねのケーキタイムとなりました。おみやげに、色とりどりのお菓子がたくさん詰った、赤い長靴をいただいて、子供達は喜んで帰って行きました。

にこにこ広場は、雷山校区社会福祉協議会の主催で、雷山いこいの家で毎月第2木曜日（原則として）の午前10時から12時迄開催しています。子育て支援、多世代交流の場として、お誘い合わせの上、ぜひ、ご活用いただきます様、スタッフ一同、お待ちしております。



コスチュームもばっちり楽しいクリスマス

田代先生のエプロンシアター
～何が出てくるかお楽しみ～



にこにこ広場 活動日変更の お知らせ

都合により、活動日を下記のとおり変更しておりますので
ご注意ください。よろしくお願いいたします。

変更前 4月10日（第2木曜） → 変更後 4月3日（第1木曜）

● ◎ ○ 香典返し ● ◎ ○

ご厚意による寄付金は、校区の福祉活動に大切にさせていただきます。 ありがとうございます。

<寄付者>

- 小川 健二様
- 清水 勝利様
- 大原 ヤヨイ様

<故人名>

- 亡母 ミナト様
- 亡妻 トメ子様
- 亡夫 国雄様

<行政区名>

- 雷
- 有田中央
- 蔵持

雷山校区社会福祉協議会

民生委員・福祉委員合同会議

- *実施日：平成26年2月5日（水）
- *会場：雷山公民館 和室
- *参加者：13名
- *講師：中川征史朗
(ワンツウスポーツクラブ中央)

【認知症予防 “賢く歳を重ねていく秘訣”】

認知症、寝たきりにならないためには、これからどんなことをすれば良いかについて中川講師より、講話と前頭葉を大いに使った手、足の運動の指導を受けました。

日本の平均寿命は、男女共80歳以上を超えているが、70歳代から認知症、寝たきり等で要介護の期間が10年にもなっている。

つまり、自分で口から食べ、一人で動けるといった健康寿命が短くなってきている。この健康寿命を長くしていかなければ、健やかで穏やかな生活を送ることができません。そこでこの健康寿命を長くする為の秘訣を、七つ教えていただきました。



頭と身体を使った体操を体験！



- ① 有酸素運動（外に出て散歩する）
- ② 筋力トレーニング（特に足の筋力を鍛える、歩く、立つ）
- ③ 脳のトレーニング（好奇心を持つ、新しいことにチャレンジする）
- ④ 年金以外の収入
- ⑤ 他人の役に立つ（お世話役を引き受けるなど）
- ⑥ 明確な目標を持つ（いつまでに何々をする）
- ⑦ 好きな事に取り組む

講話のあと、前頭葉をしっかり働かせる運動、筋力トレーニングも兼ねて、手、足の運動の指導を受けたのですが、思いどおりに行かない自分の体に大笑いしながらも真剣に体を動かしていました。講師の中川氏から、できなくても恥ずかしいことではないですよ、落ち込まないでください、できないことが前頭葉をしっかり動かしているのですからと慰めて頂き、和やかに閉会いたしました。

雷山校区社会福祉協議会

男性料理教室

- *実施日：平成26年2月9日（日）
- *会場：雷山公民館 調理室
- *参加者：11名
- *講師：雷山校区食生活推進会の皆さん

男性料理教室参加記

三坂行政区 是松 正俊

校区社会福祉協議会主催の男性料理教室に初めて参加しました。私は夫婦二人暮らしなので簡単な料理は日頃からそれなりに作っていますが、焼き餃子と炒飯を本格的に調理するのは初めてでした。食材や調味料はすべて食生活推進会の皆さんが事前に準備をしてあり、調理中も親切に指導していただきました。お蔭さまで思ったよりも簡単に短時間で調理することができ、最後は参加者みんなでおいしくいただきました。参加の男性達は、真面目にかつ真剣に調理するのは勿論、後片付けも一生懸命に行っていました。料理教室は調理方法を学ぶ以外に後片付けの習慣を身に付けるのにも役立つと思われるので、校区の奥様方はご主人を積極的に参加させては如何でしょうか。

今日の
献立

- ・ 焼き餃子
- ・ 炒飯(チャーハン)
- ・ かぼちゃスープ



おいしそうなきつね色に
餃子が焼きあがりました

にぎの会 第3回 愛のふれあい配布活動 (お弁当)

1月24日(金)、ひとり暮らしの高齢者に、ふれあい配布活動の一環として、25年度初めての弁当配布があった。今までは、公民館、食進会の皆様の協力を得て行っていた配布用の弁当作りが、本年25年度からは衛生のため、保健所から「ストップ」がかかった。手作りのおいしい弁当だった。高齢者の方もガッカリ。

弁当配布にあたり、雷山小学校の3年生と4年生の児童が、高齢者にメッセージを書いてプレゼントをしてくれ、おじいちゃんやおばあちゃんの喜ぶ顔がうかんで来ます。



食進会・民生児童委員・福祉委員で仕分け配布しています

★ 今回のお弁当 ★



お弁当には小学生の可愛いイラスト付きのメッセージが添えられました

雷山小学校児童からひとり暮らしの皆さんへのお手紙

私は、雷山小学校4年生の関 夏子です。

私が好きなことは、読書です。それで私が読んでみてよかった本は「クリーニング屋のふしぎなカレンダー」です。この本は不思議な物語です。ぜひ読んでみてください。私が一番幸せだと思う時は、笑顔でいられるときです。なので、いつもニコニコ笑顔でいてください！

わたしが一番好きなことは、3年生とやるサッカーが楽しいです。おじいさん、おばあさんが小学校で小さいとき、一番楽しかったあそびは、何ですか？クラスが1クラスしかないけど、雷山小学校は楽しいです。ほいく園の人と、ちがう小学校の人がいるけど、ほいく園よりも友だちができて、楽しいです。

**雷山小学校3年1組
井上 あいこ**