



こほく台

地区社協だより

第63号

発行日 平成28年3月1日

編集・発行

湖北台地区社会福祉協議会

広報部会

〒270-1132 湖北台3-1-1

電話 (04)7188-1410

「お休み処」ミニイベント開催

「お休み処」では年末恒例の『すずのきクエア』によるハンドベル演奏が大盛況のうちに終了できました。暖かかったお正月でしたが、一変強い寒波がやってきた中、1月22日(金)午後2時から「お休み処」新春のつどいが開かれました。厳しい冷えこみの中、お客様、スタッフの皆様、お集まりいただきありがとうございました。新年をお祝いし、春の訪れを待ち望み、元気にまた1年を過ごせる様に皆様と心地よいつどいのひとときを共にできました。おなじみとなった「お琴の音色と調べ」、『コーラスグループぶらんこ』の皆さんによる「独唱」「コカリ

ナ演奏」コミカルな「腹話術」最後にキーボード伴奏に合わせて「みんなで歌いましょう」アンコールにも応じていただき、夢のような時間はいつのまにか大幅にオーバーしておりました。春までもう少し。かぜをひかないで変わらず元気な毎日を送られます様に願っています。好きな音楽や歌を聴いたり、歌ったり、また笑うことは、大いに健康寿命を延ばす効果があるといわれています。今年も「お休み処」のご利用ご協力よろしくお願ひします。

なおボランティアスタッフが不足しております。皆様の応募をお待ちしております。



高齢化社会・地域の支えあいで 住み良いまちに！！

「認知症」よく理解し、やさしく接していただく為に

「認知症の早期診断・治療」

治せる認知症や進行を遅らせる認知症なのか、出来るだけ早く専門の医療機関で診てもらうことが必要です。

「認知症のこと、医療機関のこともっと知りたい方へ」

◎湖北・湖北台高齢者なんでも相談室

湖北台1-12-19 電話7187-6777

◎もの忘れ相談（認知症専門医による相談）

相談日 毎月1回火曜日（28年3月8日・4月12日・5月10日・6月14日）

要予約 問い合わせ・我孫子市高齢者支援課（7185-1112）

「認知症の予防」

認知症になりにくい生活習慣を

1、有酸素運動

週3回以上のウォーキング・ダンス・踊りなど運動をする。また同時に頭を使い脳の働きを活発にする。

2、食生活

魚と野菜・果物中心の食事にする。（塩分・酒・糖質の取りすぎはやめる）

3、生活習慣の改善

社会活動や仕事、メリハリある生活を楽しむ。（人と会わない、毎日同じ単調な生活をしない）

4、生活習慣病の治療

糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病の治療に努める。

『我孫子市・我孫子警察署・我孫子 SOS ネットワーク連絡協議会からの要望』

「ご近所でこんな方を見かけたら」

- ・道にうずくまっている ・同じ所を何回も歩いている ・服装が季節違いである ・履き物がちぐはぐである ・持ち物や襟の後ろに名札が付いている ・「どちらまでお出かけですか？」と優しく声をかけてみてください。

①まず「110番」

②そして「水分補給を」

③それから「ゆっくり聴いて下さい」と要望しています。

声をかけるときは

☆一人で（同時に二人で声をかけない）☆その方の前方から

- ・相手の目線にあわせて・優しく・穏やかに・ゆっくりと・相手の言葉にかたむけてゆっくり対応する

守ろう隊・染谷君の作文 最高賞受賞

湖北台地区社協・同地域見守り各組織が協力して実施している、我孫子警察署員と湖北台西・東小学校児童による「高齢者の交通事故防止・オレオレ（電話）詐欺防止」のための高齢者への個別訪問（守ろう隊）活動は、今年で3年目にはいりました。訪問先では、児童や署員の訴えを真剣に聴いていただき、感謝や激励の言葉をいただいております。そんな活動の様子を書いた湖北台西小学校5年生染谷陽人君の作文が第24回全国小学生作文コンクール「わたしのまちのおまわりさん」（読売新聞社主催・警察庁など後援）で、全国少年警察ボランティア協力会賞に輝きました。染谷君おめでとう、今後もよろしくね。小学校・警察署・地域見守り組織の皆様に日頃のご協力に感謝し、お知らせします。

介護予防講座〈転ばないための体操教室〉を開催

12月10日(木) 湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室と共催で、ウェルネス葛西施設長健康運動指導士 大場 基氏のご指導のもと、「転ばないための体操教室」を開催しました。

当日は湖北台近隣センター多目的ホールに男女合わせて50名を越す大勢の方のご参加をいただき、健康に関する関心の高さがうかがえました。

介護予防とは・・・「要介護状態になることをできるだけ防ぐ(遅らせる)こと、更にすでに要介護状態になっていてもその悪化をできるだけ防ぐこと」を指しております。

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」日本語では「運動器症候群」といい、足腰が弱くなり、転倒・骨折の危険性が高くなった状態を表す新しい言葉です。

講義では、ロコモについて詳しく、わかりやすく説明をしていただきました。

次のうち1つでもあれば「ロコモ」の可能性があるので。

- 1、片足立ちで靴下がはけない
- 2、家の中でつまづく
- 3、階段をのぼるのに手すりが必要
- 4、横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5、15分続けて歩けない

当日は講義の合間に、足腰等の筋力を鍛えるための簡単に実践できそうな体操を取り入れていただき、みなさん懸命に取り組んでおりました。今後もこのような教室を継続的に開催する予定です。ご期待ください。



第17回「認知症サポーター養成講座」を開催

2月10日(水) 湖北台近隣センターにおいて「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

講師にキャラバンメイトの星良子さんをお招きし29名の参加をいただいて約2時間の講習会を行いました。

特に今回は、星さんが独自に研究した教材をもとに、多くの具体例をあげながらとても分かりやすい講義で、参加者から絶賛の声が多く聞かれました。

今回で17回目の開催となり、累計受講者は

600人の大台を越すことができました。

厚生労働省の発表によると、2012年時点で認知症患者は約462万人、65歳以上の高齢者7人に1人と推計されるとしております。更に2025年には5人に1人との予測もされております。認知症について正しい知識を身につけておくことがますます重要になってまいります。今後も継続して開催する予定です、是非皆様のご参加をお待ちしております。



中村正則さんのこころ遊び^{すき}

(湖北台六丁目在住)

中村さんは北海道の旭川生まれ、十人兄弟の次男坊で長兄の方は出産時に身罷(まか)られたので九人兄弟のにぎやかな中で育った。お母様はさぞ子育てが大変だったことでしょうね。「母はもの静かでないながら真はしつかりして優しさを漂わせ、暖かく強い人でした」と。さて正則さんは十五歳未満で志願して軍隊へ入隊、北海道は北方方面の防衛に当たり旭川には第七師団があり街全体が師団の影響を受けていた。正則さんは入隊後二年間は通信電波技術を学ぶため航空通信学校へ入り、千島列島や樺太や旧ソ連邦の北方海域へ機上より偵察を行った。ノモンハン事件等もあり緊迫した状態であった。終戦近くになると多くの飛行機は南方方面に持っていかれ偵察の用もなくなってしまう。南方方面へ行った同朋は戦死したりして二度と戻ることはない人が多かった。戦後毎年同期会を行っていたが、ここ六年ほどは病気などの理由で欠席者が増え自然消滅してしまった。「もつとも私も八十八歳になるのだからやむをえないことです」戦後は中学校を繰り上げ卒業し東京の中央大学へ入学、昼間は会社勤めをしながら昼間の一部の学校へ通ったのです。まさに両刀使いのがんばりです。

すね。戦後の物資もなく住む所もきびしい状況の中でテストが近づくお互いにノートを借りあつて乗りきったのです。結局七十歳までその会社を勤めあげられたとのこと。湖北台は空気も良いし緑が多いので気に入ってます。朝五時に起床、六時三十分からのラジオ体操を中央公園で全身運動をするのが日課となってます。又地区社協の電話訪問ボランティアを十年以上続けてこられた。二人暮らしの方が増えているのに利用される方が少ないのは残念です。一日一度も人と言葉を交わさないのは寂しすぎますよね。遠慮なく申し込んで欲しい、安否確認はもとより季節の話題など楽しいですよ」中村さんは病弱な奥様に代わり買い物に出かけられる。元々買い物が好きです。外に出れば多くの方々との出会い言葉が交わすことが私の元気の秘けつです。今日も背筋をまっすぐに伸ばし大股で颯爽と歩かれる正則さんにあなたも何処かで出会えるかもしれませんよ。米寿になられてもボランティアを続けられていらっしやる中村さんは私達の先達であられるのではないでしょう。か。

ブラボー

(福)

ご寄付ありがとうございました

古切手・カートリッジ・切手・テレホンカード・現金・等をいただきました。

浮田益夫様・8丁目見守りの会・石崎善彦様・板倉憲一様・檜山様・海老原様・杉村様・伊藤様・市川富美子様・桑島様・松野様・泉和子様・宍戸一治様・田口裕吉様・藁谷良樹様・吉岡様・坂手様・湖城様・湖北台教会教会学校(3,000円)・山岸広志様(10,000円)

編集後記

沖縄県にも雪を降らせた冬も終わり、桜の花の開花予報もだされ春の足音がそこまで近づいてきています。皆様元気にお過ごしください。たより63号を届けますご意見、ご希望をお寄せください。