

片平地区社会福祉協議会

ふれあい片平

発行 令和元年 10 月

◆研修会◆ 講演「今日も笑顔で健康ライフ！」

令和元年 7 月 4 日(木) 片平市民センター/第 1・2 会議室及び体育館
 講師に公益法人日本レクリエーション協会公認 レクリエーションコーディネーター
 の黒田スミ子さんをお招きして、日頃の生活に笑顔や健康を保つための
 簡単なレクリエーション方法の紹介とその実践について、ご指導して頂きました。
 NPO法人宮城県レクリエーション協会理事 仙台市レクリエーション協会副理事 を兼務



実践編 <<タオルを利用した様々な運動法>>

場所を体育館に移して早速その実践についてご指導いただきました。まずは、各自持参したタオルを広げたり延ばしたり、指先でくるくる棒状に丸めたり指の運動、さらに丸めたタオルをねじったり、手・腕・肩への運動を展開して身体をほぐしました。さらに丸めたタオルを持ったままで前屈、首の後ろに当てて首をそらせてのストレッチなどなど、たった一枚のタオルを用いて様々な運動が楽しくできることを教えていただきました。



<<笑顔をつくる発音 パタ・カラ！>>

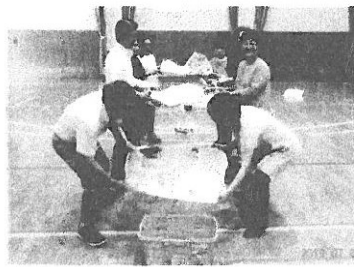
唇を動かす・舌を上げたり下げたり引っ込めたりする発音のパタ・カラは、笑顔に必要な口元の表情を豊かにする発音であると共に、舌の運動は活舌を良くして口語障害を防いだり、誤嚥を防ぐ筋力トレーニングにもなります。この発音だけの「カエルの歌」の輪唱は、大きな声で歌えば歌うほどストレスの発散にもなり、輪唱のパートごとに発音を変えて歌う事は脳の活性化にもつながるとのことで、皆さん楽しく笑顔で輪唱を見事にこなされていました。

<<新聞紙を使ったゲームの数々>> そして <<お互いの肩や腰をほぐして整理体操>>

まずは新聞紙を丸めてボールを作ります。それを二人でキャッチボール♪次に新聞紙を畳んで袋を作り、ボールを上手く相手に飛ばし袋で受ける♪最後にグループに分かれて新聞紙を二人で持つてのボール転がしゲーム♪破れやすい新聞紙をこわれないように扱うことや、体全体を使わないとうまく飛ばない軽い球との悪戦苦闘は力加減を考えたり、体全体をうまく操る運動機能を司る脳神経のトレーニングにもなります。かつて新聞紙がより身近にある時代に遊んだ経験もある高齢者のほうがその扱いには慣れていて、学生さん達は苦戦していました。



袋でトス！



球転がし



参加者の皆さん、笑顔で楽しく講習会を満喫されていました。各サロン活動にも是非！取り入れましょう♪

ふれあいサロンの紹介



《霊屋下福祉班》 「七夕のお飾り作り♪」

令和元年7月18日 霊屋下第二市営住宅集会所において、毎年恒例の七夕飾り作りを開催しました。皆さん、お飾りを作りながら日頃の話題で話も弾み、途中軽食を挟んでそれは豪華な七夕飾りが完成しました！！これを8月6日早朝、るーぶるバス停と表参道に飾りました。期間中はお天気にも恵まれ、願い事を書いた短冊や吹き流しが涼しげでした。

参加者35名(委員10名)



《花壇大手町福祉班》 喫茶室「よつば」開店！

平成31年4月12日(金) 若林さき記念 老人憩いの家にて、喫茶室「よつば」開店！今回は、福祉委員 桑原美智子さんによる「南京玉すだれ」開演～♪回を重ねるごとにバージョンアップ！日頃の努力の賜でしょう「芸」良し！「お喋り」良し！「笑顔」良し！それはそれは楽しい♪楽し～い♪ひとときでした。 参加 60 名(スタッフ 27 名)



《大広会福祉班》 「トランプゲーム♪」

令和元年7月12日(金) 良寛院丁「緑水庵」にてサロンを開催。食後、4～5人のグループに分かれてトランプをしました。「ババぬき」「七ならべ」といった、簡単で定番のゲームでしたが、皆さん次第に本気モードに♪「ババ」を引いて悲鳴をあげてしまったり、逆にポーカーフェイスでとぼけたりで若いスタッフもたじたじ、それぞれ童心に返ったような笑顔にあふれる楽しい会となりました。参加20名(委員6名)



《柳町福祉班》 「ハッピーお片付け&コミュニケーション♪」

令和元年6月23日(日) 柳町集会所において、お茶っこ会を開催しました。今回はフリーアナウンサーで整理収納アドバイザーの阿部静子さんに「楽しいお片付けの話」をしていただきました。日頃思うようにできない苦手なお片付けも、さすがプロ！整理や収納のコツや楽しみながら行うコツも教えていただきました。皆さん自分の家に当てはめて話も盛り上がり、楽しいひとときとなりました。参加25名(スタッフ11名)



《北目町福祉班》 講話「誤嚥を防いで健康長寿♪」

令和元年6月20日(木) 五橋包括支援センターより講師をお招きして「誤嚥」について様々なお話をしていただきました。高齢になると「誤嚥」の危険性が高まります。これを防ぐ手段として、お口や舌の体操など筋肉を鍛えたり、唾液腺のマッサージで唾液が十分にできるようにすることが必要であることを学びました。講話のあとは、お茶と軽食で歓談～♪ 恒例のズンドコ体操をしてお開きとなりました。参加20名(委員10名)



《米ヶ袋福祉班》 「ギターコンサート♪」開催

令和元年6月15日(土) 片平市民センターにおいて、米ヶ袋にお住いのギター奏者、佐藤正隆氏と片平ギターサークル「ポロン」9名の皆様をお迎えしてのコンサートを開演。「戦場のメリークリスマス」、ビートルズナンバー3曲、カノン形式にアレンジした「七夕様」などなど全10曲、息の合った演奏にうっとり聞きほれました。あいにくの雨模様の中でしたが、多くの皆様に足をお運びいただきました。参加103名(スタッフ28名)

