

片平地区社会福祉協議会

ふれあい片平

発行 令和 6 年 3 月

◆全体研修会◆ 講演 健幸づくりモデル講座 『いきいき健幸生活』



令和6年3月14日(木) 片平市民センター3階 第1・第2会議室
 仙台市社会福祉協議会 及び 仙台市健康福祉事業団のコラボ企画として、
 講師に市健康増進センターの管理栄養士:佐藤しおり さん、運動指導員
 の村上 恵 さんをお招きして、認知症に至らないため・またはその予防を
 目的とした「脳の健康づくり」について講演をしていただきました。健康的
 で活動的なライフスタイルを心がけること！とはどんなことなのか？
 日々の生活や運動・活動の面、栄養を考慮した食生活や献立の工夫など
 の両面から、わかりやすく、そして楽しくご指導して頂き、『いきいき健幸生活』の重要性を学びました。

長かったコロナ禍中、特に高齢者は皆 閉じこもりを余儀なくされました。
 『いきいき健幸生活』とはかけ離れた暮らしの中、この地区でも体調を崩さ
 れた方や認知症が進んでしまった方、また亡くなられた方なども多く見ら
 れました。 また、日本全体として「2025年問題」=高齢者の4人に一人が
 認知症・またはその予備群になる！との将来推計の研究報告もなされてい
 ます。このような状況下で、「生活習慣」「活動」「持病のコントロール」につ
 いての認識を新たにし、ちょっとした心がけや工夫で実現する、理想的な健康的・活動的な生活スタイル
 が『いきいき健幸生活』です。面倒がらずこまめに体を動かすこと、しかも楽しくできる工夫をすること
 で継続も可能となります。音楽や趣味などの習慣を持つことで社会との接点も増え、交流の場の中
 でより脳の活性化が促進されます。活動的な日常の積み重ねが認知症予防の手立てとなります。毎日の
 食事に抗酸化作用の高い食材を取り入れたり、動脈硬化予防の栄養素=DHA・EPA(青魚に多く含有)
 高血圧予防の減塩術を駆使する等で毎日の食生活を見直すことも、認知機能の低下を防ぐ効果があり
 ます。何より、こうして献立をあれこれ考えること自体=脳の活性化になりますので、皆さん是非！理想
 的な食生活を目指して、ご自分なりの献立をあれやこれやとお考えになってみてください♪



《東日本大震災から13年。自助・共助の備えは大丈夫？》



2024年は元旦に発生した能登半島地震とともに幕をあげました。「なにも元日に起きなくてもいいの
 に…」と誰もが一樣に発する思いでしょう。東日本大震災から13年を迎え、当時の記憶が風化してい
 中、あらためて災害は時や場所を選ばず突然襲ってくるものなんだ！と再認識させられました。「公助」
 が機能しない中、近隣の方々が協力して救命活動をしたり仮の避難所を開設
 する「共助」の姿がありました。災害備蓄をしていたのに、家屋が倒壊しま
 い備蓄品(食料・水)が出せない！という「自助」が崩壊した場面もありました。
 さて、皆さんは災害に対する心構えや準備はできているでしょうか？

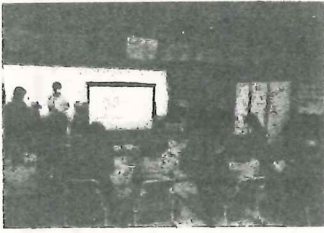


各福祉班の活動紹介

インフルエンザの大流行とコロナ感染も継続中！未だに油断ならぬ状況の中、福祉委員の奮闘の様子を紹介します。

《柳町福祉班》

お茶っこ会は、「特殊詐欺の現状と対策」の講習会をかねて



令和5年10月15日(日)柳町集会所にて、久しぶりのお茶っこ会を開催しました。今回は、仙台中警察署・生活安全課の警部補：赤松恵太さんを講師にお招きして、「特殊詐欺の現状と対策」について実例のビデオを見ながらますます巧妙化するその手口やその対応についてお話をいただきました。(参加20名、委員含) 子供たちの見守りや町内婦人部活動への参加協力をはじめ、昨年10月と今年3月には配食訪問も行いました。

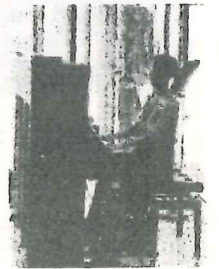
《北目町福祉班》 「配食訪問」

町内の集会所がなくなってサロン活動ができない状況が続いています。見守り活動は配食訪問が中心です。昨年10月と今年2月に、70歳以上の一人暮らしの方、90歳以上の方(ご夫婦の場合はどちらかが90歳以上の二人)にお弁当をお届けしました。2人1組となり近況伺いを兼ねての配食ですが、2月には「救急車を呼ぶ時」のパンフレット(五橋包括センター発行)を添えてお届けしました。皆さんから「美味しく頂きました」とお礼の電話を頂戴して福祉委員一同安堵いたしました。

《米ヶ袋福祉班》 「オータムコンサート開催」



令和5年11月26日片平市民センター3階 会議室にて、4年ぶりの「お茶っこ会」♪フルートとピアノによる「オータムコンサート」を開催しました。対象とした70歳以上の方々：59名の参加をいただき、なかなかお会いできなかった懐かしい方々との再会のみならず、お茶っこ会デビューの男性参加者やご夫婦も多く、皆様に大変喜んでいただきました。また新たな地域の和が広がる良いイベントになったと思います。



《霊屋下福祉班》 「3年ぶり！ ひな祭り会」

3月3日(日)久しぶりに地区恒例だった「ひな祭り会」を再開することができました。第二市営住宅集会所和室には、明治時代のお雛様飾り、竹細工や切り絵も展示♪会場はこの日を待ち望んだ56名の参加者で一杯になりました。バイオリンとピアノの演奏から始まり、皆でコーラス、町内のAさん独唱の「アロハ・オエ♪」その大らかな歌声に皆さんうっとり♪ケーキと助六でティータイムの間「ひだまりの会」の方々によるハンドマッサージもありました。希望者は先着12名様まででしたが、その心地よさに皆さんうっとり♪ほ～んのり幸せそうな顔で溢れました。



《花壇大手町福祉班》 4年ぶりに再開♪ 「喫茶室 よつば」



満を持して4年ぶり開催を試みた“喫茶室 よつば” 未だに油断ならぬ状況下、飲食やお喋りは禁止！やむを得ず「シニア健康体操」を企画し案内を配布したところ、「今時体操教室？」の声再度、絵手紙で呼びかけをしたところ、30名ほどに参加者も増えて安堵しました。しかしコロナ禍以前から参加され再会を楽しみにしていた方々の中には、(亡くなられた・施設に入居された等)でお会いすることも叶わず、あらためてこの4年間のブランクを痛感させられました。

《大広会福祉班》 「4年ぶりのクリスマス会」開催♪

令和5年12月11日(月)良寛院丁「緑水庵」にてサロン大広会開催♪ 久しぶりの「クリスマス会」です。恒例のビンゴゲームは、参加者全員が持ち寄ったプレゼントの争奪戦♪36の枠の中に1～36まで各自好きな順に数字を書き込み、班長が読み上げる数字に○を付けていき、縦・横・斜め○が6つ並べばビンゴ！。プレゼントをあれこれ選ぶ姿やビンゴに熱中する元気な姿を見て、委員一同ほっと安心しました♪

