

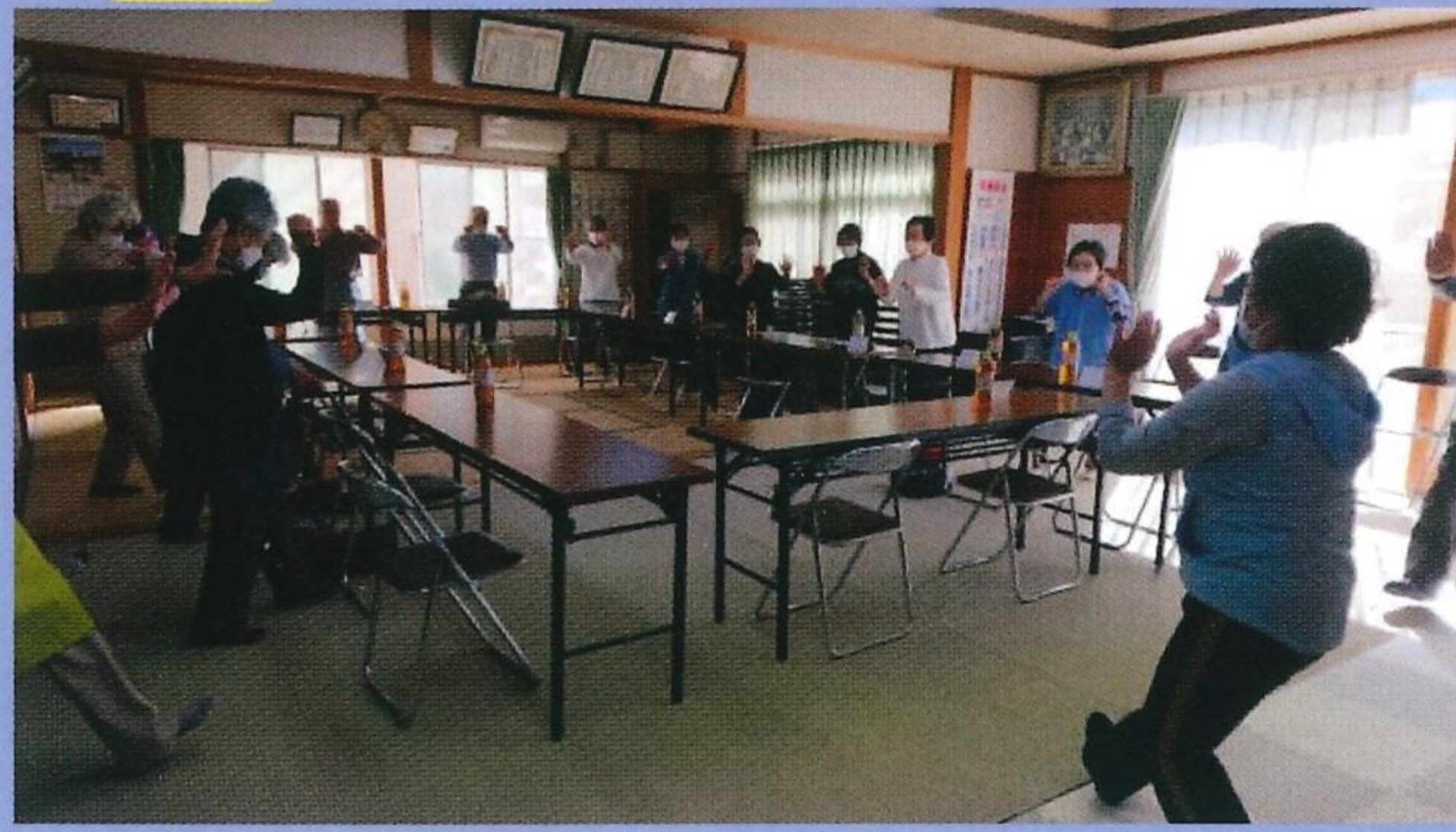


明けましておめでとうございます

上町地区

《にこにこカフェあやし》

上町南、上町西、上町東の町内会が合同で毎月第4木曜日、10時から上町集



毎回、ストレッチや「365日の紙飛行機」の歌に合わせた体操で楽しく身体を動かしています。



11月23日は「マンカラゲーム(★)」を楽しみました。皆さん、マンカラに集中です。

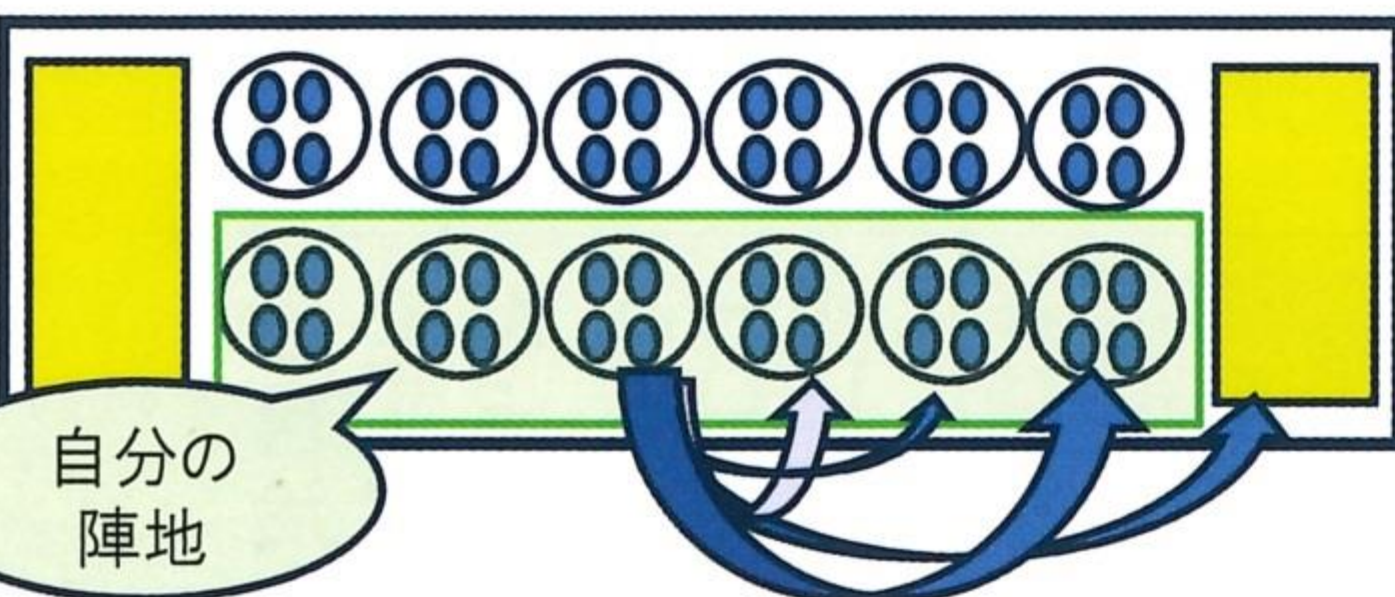
★マンカラゲーム

紀元前4000年頃アフリカで始まり、欧州や東南アジア、カリブ海諸国など世界中で遊ばれている“豆まきゲーム”です。

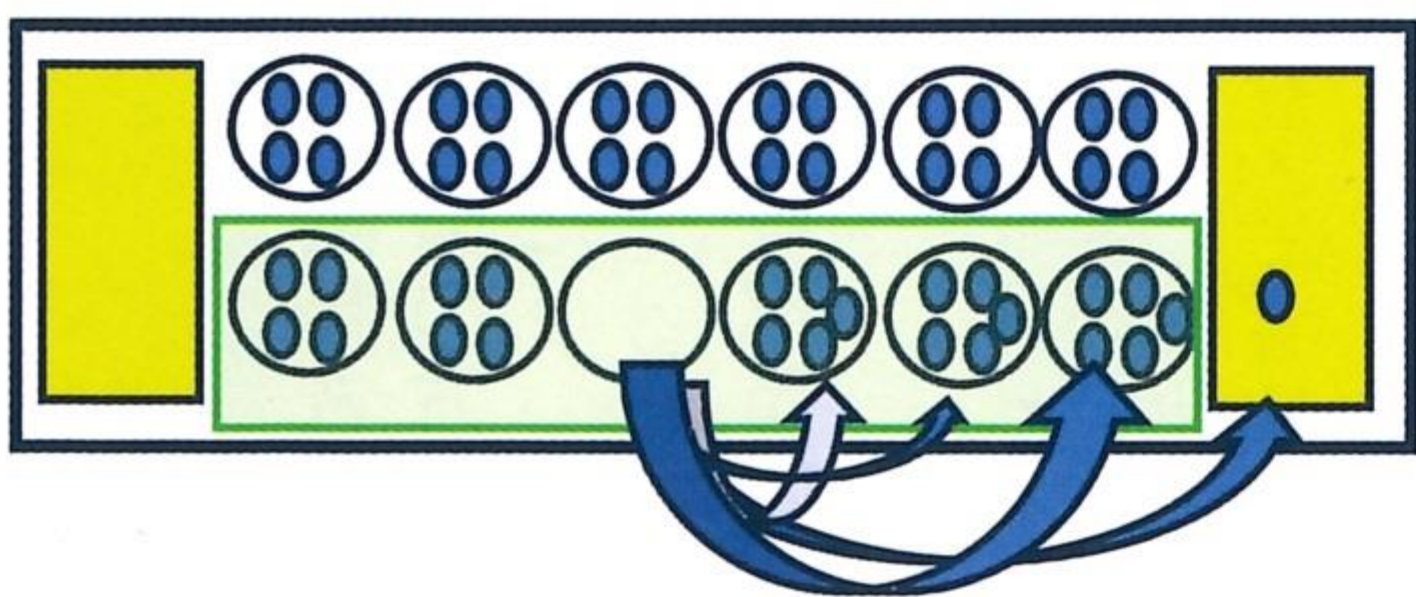
・ゲームの進め方(概要)

手前のポケット6つが自分の陣地で、自分の石がすべてなくなったほうが勝ちです。

1. 最初ポケットには石が4個はいておりポケットの全部の石を取り、右隣りへ反時計回りに1個ずつ入れていきます。



2. 最後の石が両脇どちらかの黄色のポケットに入ったら続けて自分の番となります。



3. 最後の石が黄色ポケット以外に入ったら相手の番になります。

4. 交互に繰り返し相手より先に自分の陣地の石を空にしたほうが勝ちとなります。

詳しい遊び方は「日本レクリエーション協会」のサイトへ



10月26日「ふるさとすごろくゲーム(★)」を行いました。当日参加の秋山さんから愛子の歴史について説明を聞き、愛子のいわれを知る機会になりました。

★ふるさとすごろくゲーム

愛子地区の歴史や地理旧所を地図にしてすごろくゲームにした手作りのもの。

会所で開催しています。コロナ禍以前に実施していた内容(歌やマンカラなど対面でのゲーム)を取り入れ、毎回の脳トレ・軽体操は大変好評です。十数名の方が参加し、楽しいひとときを過ごしています。

◎ 上町今後の活動予定

▶ にこにこカフェあやし(第4木曜日開催)

午前10時～ 上町集会所
1月25日、2月22日、3月28日

▶ 見守り訪問

2月予定

▶ 健康教室

3月予定
(詳細は回覧でお知らせします)

お気軽にお越しください。お待ちしております！

《見守り訪問》

一人暮らし高齢者のお家にヨーグルトや野菜スープなどをお届けしながら近況や健康状態をお伺い見守り活動をしています。今年度は既に5月、9月、11月に実施しました。



◆《元気な笑いの日》

毎月の水曜日10時～11時半、二岩集会所においてボランティアさんの協力のもとにお茶会、杜の都体操や合唱などを定期的に開催しています。



11月15日(水)20名の参加者で体操、マジックショー、ミニツリー作り、合唱と盛りだくさんで楽しみました。



こんなの作りました😊



◆《二岩元気はつらつ教室》

年に数回外部の講師を招き、ためになるお話を聞いたりストレッチ運動など開催しています。



11月2日(木)25名参加し(株)明治様により「神秘の食品“乳”」について学ぶことができました。

◎二岩今後の活動予定

▶元気な笑いの日

午前10時～11時30分 二岩集会所
1月17日、2月14日、3月13日

▶二岩元気はつらつ教室

2月22日午前10時～午後12時 二岩集会所
「チョコレートの世界へようこそ」

▶配食活動

一人暮らし高齢者見守りと弁当配食

当自治会においても高齢者の方々の増加傾向が見られるところですが、9月16日70名の方々へ敬老の日のお祝い品を各班長さんよりお届けしました。

サロン活動は外部の方のご協力を得て不定期ではありますが開催しています。

新年あけましておめでとうござい
ます。

愛子社協だよりを3年振りにみなさんにお届けします。3年間、新型コロナウイルス感染症の影響により、あらゆる活動が制限されておりました。その中、民生児童委員やボランティアと福祉委員が、高齢者の見回り活動や配食活動、サロン開催などにご協力いただき活動いただいております。みなさんには心よりお礼申し上げます。

社協だよりを通じて、みなさんに愛子地域の福祉活動について随時お知らせしてまいります。

これから地区社協として地域の福祉活動を進めてまいりますので、地域のみなさんのご理解とご協力をお願い申し上げます。

現在日本は、高齢者等の増加が続く、超高齢社会へとつき進んでおります。その老後を「尊厳をもって最期まで自分らしく暮らしたい」と誰もが望むことは自然なことです。この願いをばむ不安なことが「認知症」で、深刻な問題であり課題となつていきます。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の働きのおとろえなのです。筋力低下による身体のおとろえと同じなのです。やっかいなのは、脳の働きに不

最近の福祉の課題「認知症」を学び、地域で支えよう
-2025年には約5人に1人の認知症高齢者予測

都合が生じ、障害が発生するもので、身体表面に現れず、早期の発見はむずかしいと言われております。専門の医療機関への早期受診が不可欠となります。国は、新オレンジプランを策定し、本年6月には認知症基本法を可決・成立させています。そのキーワードは、「共生」と「予防」となっております。

「共生」とは、尊厳と希望をもつて認知症とともに生きる、認知症であってもなくても同じ社会で共に生きることとされています。

「予防」は、認知所になるのを遅らせる、進行を穏やかにすることとされています。認知症はだれでもなる可能性のあるものです。いつ自分や家族、友人や知り合いが認知症になるかわかりません。一人ひとりが「自分の問題」として認識を持つことが大切です。

そして、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることが私たちの出発点となるのです。さらにはそこから地域や職場などで、「理解者」であり「応援者」として見守り活動を広げていくことで地域での支えになるものと思っております。

みなさんも認知症を「自分の問題」として考えてみませんか。

会長 中野 三郎