

上杉社協だより

第13号
令和元年5月
上杉地区
社会福祉協議会

「サロン」と「認知症予防」効果？



上杉地区社会福祉協議会
会長 池田 文彦

被災者支援事業「みんなであれ合いサロン」も二十回を経過し、改めて行政、社協加入町内会、上杉地区諸団体、福祉委員、そして上部団体のご協力に心よりお礼申し上げます。また、ご参加下さった多数の方々、イベントを実施して頂いた皆様、本当にありがとうございます。「サロン」も益々充実し、皆様に親しまれますよう努力して参ります。

さてこの「サロン」の意義は、コミュニケーションづくり、安否確認、引きこもり防止等、数々ありますが、「認知症」の予防効果に良いと云われ、全国的にも各地域で行なわれている事は新聞・テレビで知るところです。

① 適度な運動を行なうこと。

会場まで足を運び、会場では軽体操などで体を動かすこと。

② 興味をもつこと、ときめくこと。

知らない人達と、興味をもって会話することにより、頭の中で自分の話す言葉の組み立てを考え、相手を理解しようとする能力も生まれ、かなりの脳の活性化に結びつく。

③ コミュニケーションをとること。

初対面から上手に会話ができる人もいますが普通は始め静かに、慣れてきたら自分の考え、思いを伝え、話題の中に入れるようになるでしょう。その継続の延長で友達・仲間ができ、やがて互いの信頼関係にまで発展します。最初あまり良く思わない印象を持った人も時間がたつにつれて、とても良い人だと気付く場合が多々あります。

④ 新しい話題を提供する。

こんな話題を次のサロンで話してみよう。みんなはどう感じ、どういう反応をするだろうか？ など自から、自然と積極的な行動をとるようになります。いずれにしてもこれをやると絶対「認知症」にならない保証はないのですが……。

サロンに参加し楽しく過ごす時間から新しい希望や考え行動が生まれ、なにより仲間から元気を貰えます。

是非、上杉地区の各町内会、グループなどで「サロン」を立ち上げて頂きたいと思えます。上杉地区社協では「サロン」の内容等を一緒に考え、実施に向けて福祉委員さんもお手伝い致しますので相談下さい。また、若い方々の「サロン」も応援したいと思っております。

支援本部は上杉地区社協 事務局まで

上杉地区内サロン活動紹介

① 月何回、何年目、参加人数 ② 場所 ③ 内容 ④ コメント

ラ・ポール錦町いきいきサロン(ラ・ポール錦町)



- ① 二回、十二年目、八名位
- ② ラ・ポールマンション集会室
- ③ 講話、骨密度測定、茶話会
- ④ 以前は料理教室、体操、ステンドグラス製作など。現在は茶話会が主で近くの店でランチを楽しむ。特に家にとじこもりがちな高齢者にとって月二回のサロンは大切なひとときで会話ははずむと喜ばれています。(小原)

台原さわやかサークル(杉添親交会、いずみ会、上杉包括)



- ① 二回、十年目、十名位
- ② 台原白水集会場(ドンキ・ホーテ裏)
- ③ 歌、アイスブレイク、ストレッチなど
- ④ 今年二月に長年の活動が認められ、仙台市から表彰されました。中心部や泉区から通う参加者や皆様の努力のおかげです。「ここに来るのが楽しみなのヨ！」との言葉を励みに頑張っています。(南)

杉山サロン(杉山)



- ① 一回、十五年目、十六名位
- ② 上杉コミュニケーションセンター
- ③ 手芸、折り紙、ぬり絵、民話、ストレッチなど
- ④ 活動は参加者と相談の上決定。脳トレ体操や折り紙の後は話題豊富な「お茶っこ」。年一回、十二月のランチは健康で集えたことに感謝し、「来年も元気で!!」と声をかけ合い、パワーをもらっています。(洞口)

雷神中サロン(雷神中)



- ① 一回位、十五年目、十三名位(男性含む)
- ② ナシ
- ③ 外出(講演会、歴史散歩、ホタル祭り、アジサイ観賞など)
- ④ 参加者は二人から始まり、今は十数人の活動。集会場が無いので計画を立てるのが大変。外出先での「お茶タイム」は、楽しい話に花が咲き「この町内に住めて幸せ!!」との言葉は何より嬉しいです。(川村)

身近な地域で仲間が集い、楽しく過ごすことを目的として開かれるのが「サロン」です。上記の4町内会の福祉委員は参加者の要望を聞き、工夫しながら活動しています。集合場が無くても「サロン」開催の思いがあれば必ずできます。上杉社協ではサロン実施申込書を用意しておりますので、事務局にご相談下さい。



鮮やかな衣装で、太鼓やおはやしに合わせて、すだれを自在に操り、次々と繰り広げられる息の合った演技にびつくり。後半は会場の皆さんも歌と手拍子で参加し、盛り上がりました。通算20回目の節目のサロンにふさわしい華やかな会でした。



福祉委員の手作り「あったか汁」

南京玉すだれ 楽笑一門会

東北弁の優しい語りかけに、会場の皆さんは、うなづいたり笑ったり。ほっこりした空気に包まれました。「民謡は、人の生き方、つき合い方を教えてくれる」「いつ聞いてもおもしろい」との感想が寄せられました。

民謡 佐藤幸子氏

第2回

平成31年
2月25日

第1回

平成30年
9月27日

被災者支援

ふれ合いサロン

演題「道具屋」

仙台弁落語の噺は、方言ならではの面白さが、皆様の心に直接響き、笑い声があふれていました。



今野家 もう世



実践



会場風景

「人生最後のまとめ方」

講師 菊地 厚子氏
(菊葬会館)

終活セミナーは、エンディングノートだけでなく、意外と知らない「葬儀のいろは」を教えて頂きました。目からうろこのお話も多く、大変勉強になりました。



上杉山通小学校活動事業支援



朝の周辺清掃



みんなでピリープを歌う



白杖体操

① キャップハンディ (7月3日)

車イスや白杖を使い、身障者や高齢者の疑似体験をしました。はじめての車イスに手こずったり、アイマスクでの歩行では、見えない怖さを知りました。



② 世界の音楽を学ぼう (9月11日)

馬頭琴演奏 (第3回目)

モンゴルの国の自然や生活・楽器について学んだ後に、馬頭琴の力強い演奏を聞きました。今回は学校の要望で「大いなる約束の大地」も演奏していただき、感嘆の声ががりました。

バラヤトさん、サローラさんから皆さんからステキな感想文を頂き、ありがとうございます。少しでもモンゴルの事を知ってもらえてうれしいです。



③ 善行賞 (11月30日)

6年生全員に、奉仕活動に対して地区社協よりノートを贈呈しました。いつもきれいに掃除して下さいありがとうございます!!

主催：上杉地区社協
上杉山中学校健全育成事業

「伊達正宗のまちづくり」

講師 木村 浩二氏 (11月14日)



早坂PTA会長(左)
木村浩二氏(中)
池田会長(右)

「プラタモリ」で仙台を紹介の木村さんが当時の古地図を見ながら、城下町の水道(四ッ谷用水)、「丁」と「町」の違いなどを講演して下さいました。

また仙台城のほかにヒミツのお城があり、今は刑務所になっているなど興味深い史実でした。学校名の「上杉山」の由来が、仙台藩直轄の上中下とあった杉山からきていると分かり、PTAや地域の方々にはうれしいお話でした。

福 祉 委 員（研修会）

第3回（H31. 1. 21）



グループでの話し合い

第2回（H30. 9. 20）

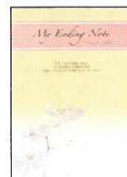


手づくりプリン



管理栄養士

第1回（H30. 6. 18）



エンディングノート



耳を傾ける福祉委員

終活セミナー

講師 菊地厚子氏

「元気なうちに『終焉』までのことを考え自分らしい指針を決めて過ごすことが終活」と、具体的な事を学びました。そして、元気なうちに、身近な人に大切なことを伝えておくことの必要性を感じ、是非、地域の方々にも聞いてほしいと計画を立てました。

●夏祭りの計画
地域の方々に楽しんでもらえる催し物を考えました。

骨粗鬆症予防・筋力アップ教室

上杉薬局 管理栄養士

筋力アップに必要なことは、運動と栄養ですが、栄養を効率的に摂取するには、たんぱく質とビタミンB6の組み合わせが大事であること等、日常の食生活がいかに大切であることを学びました。

第1回ふれあいサロンの計画



「まさかの時の心構え」（緊急入院など）緊急事態に備え、どんな準備をしたらいかがグループで話し合い、まとめました。

●「買物支援マップ」の活用拡大について
第2回ふれあいサロンの計画

上杉赤十字奉仕団

団長 阿相氏、副団長 三澤氏、会計 小原氏は六年間の任務を全うして退任致しました。ご苦労様でした。

上杉地区社会福祉協議会 役員・福祉委員名簿 (H31.4.1 現在)

役 職	氏 名	町内会名
会 長	池田 文彦	雷神中町内会
副会長（推進委員）	洞口 敏子	杉山町内会
副会長（福祉委員）	阿部 祐子	北なごむ町内会
会 計（福祉委員）	遠藤 悠子	雨宮町内会
福祉委員	鷲尾 邦子	雨宮町内会
福祉委員	竹内 敬子	外記丁通町内会
福祉委員	黒田 昌彦	堤通親和会
福祉委員	柴田 禮子	堤通親和会
福祉委員	竹内 玲子	杉山町内会
福祉委員	森谷 千春	杉山町内会
福祉委員	畠山 紘子	杉山町内会
福祉委員	長谷 斉子	二本杉通町内愛育会
福祉委員	中西 和子	二本杉通町内愛育会
福祉委員	山家 浩美	北なごむ町内会
福祉委員	池田 弓子	雷神中町内会
福祉委員	日野美代子	雷神中町内会
福祉委員	川村 良子	雷神中町内会
福祉委員	佐藤 和子	雷神中町内会
福祉委員	南 とみ子	杉添親交会
福祉委員	松本 栖子	いずみ会
福祉委員	阿相 悦子	ラ・ポール錦町町内会
福祉委員	小原眞佐子	ラ・ポール錦町町内会
福祉委員	高橋 倫子	ラ・ポール錦町町内会

長い間、本当にお世話になりました。ありがとうございます。



永年の功績により市社協から表彰！

上杉地区社協と共に…

副会長 鷲尾 邦子

令和が始まる今、私は16年間務めて参りました社協副会長を辞することになりました。地区の皆様には長年ご協力頂き厚く御礼申し上げます。社協の前二代会長、副会長の暖かいお導きがあり、又その後12年間は知名度の高い池田会長の下で数々の行事に一生懸命に走り続けました。「細部まで深く考えること」の大切さも会長のご指導でした。

「被災者支援 みんなでふれあいサロン」は、平成24年から始まり、20回を数えました。

毎回80名を超える参加者の中には男性も多いのが嬉しいです。活動において自負できることは福祉委員の質が高く気持ちよく仕事する姿で、見守り活動や買物支援マップなど色々思い出されます。新体制の社協が池田会長のもと地域との絆が一層強くなりますよう願っております。私は今後も福祉団体の一員として努力して参りますので、引き続きご指導を賜りますようお願い申し上げます。

夏まつりから西日本豪雨へ義援金



古本市



ボウリングゲーム

初めての古本市に上杉山通小の「読み聞かせ」「わかば」「社会学級」、地域の皆様から本648冊、CD35枚のご寄付を頂きました。本を手に取り熱心に選ぶ人、本に夢中になり動かない人などの喜ぶ姿が見られました。ありがとうございました。

ひらひらゲーム

水の入ったバケツの底にカップが沈めてあり、その中へ1円玉を投げ入れるゲーム。カップの中に1円玉がひらひらと落ちて入れば大成功！



今回は新たに「ひらひらゲーム」が登場

集中して水へ投げ入れます



社協コーナー

上杉山通小体育館（H30・8・19）
上杉地域夏まつり

「買物支援マップ」その後の活用!!

以前作成した「買物支援マップ」は60歳以上の204名の方にアンケート調査を行いました。



◆重要だと思ふ事(複数回答)

- ①商品を見て選ぶ 146名
- ②近い店に行く 112名
- ③鮮度の良い品である 109名
- ◆利用したいサービス
- ①自宅まで配達してほしい 111名
- ②品数を増やす 47名

結果、①配達して欲しい ②近い店での買物 ③豊富な品揃えの要望が多いことがわかりました。そこには、毎日の食事の材料、ティッシュなどの日用品に加え、商品を自分の目で確かめ選ぶ楽しみも最低限必要なことが見えて来ました。

配布したその後のサロン(H31・2・25)参加者に聞きました。

◆使用した人

- ①自宅まで配達してもらった
- ②マップを見て店に買物に行った
- ③マップに載ってる店に問い合わせた
- ◆使用しなかった人
- ①元氣なので買物できる
- ②字が小さくて見づらい
- ③使い方がわからない



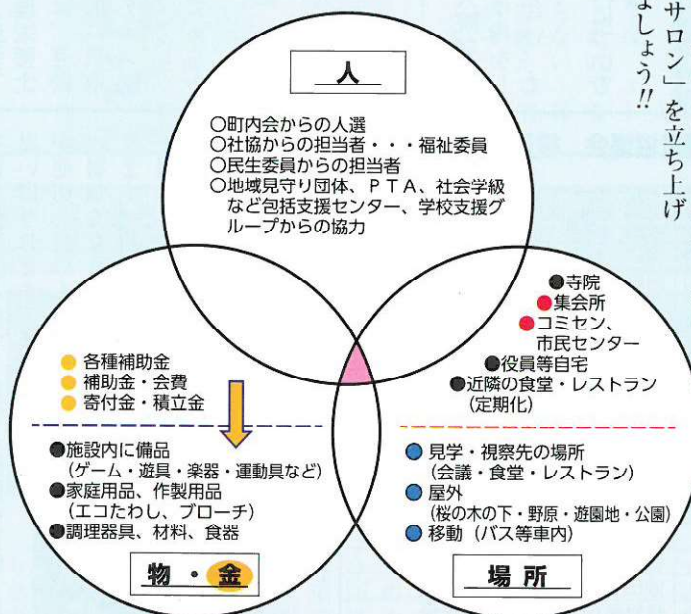
※将来、自分が病氣やもつと高齢になった時に利用したいとの話が多数ありました。
※コミュニティセンター、各店舗に置いたところ意外な反響がありました。
①妊娠中である ②小さなお子さんがいる ③病氣療養中 ④ひざ・腰が悪くて歩けない などの方々から「マップは助かります」と喜ばれました。
※マップを見ながら散歩し、コンビニ探しをしてみましたとの話もありました。

元氣な人も是非興味を持って活用して頂きたいと上杉地区社協は願っています。
尚、マップご希望の方は福祉委員 事務局までご連絡下さい。

「サロン」は地域を守る意識があればできる!

障害や高齢といった分野の枠を越えて「地域」全体が連携し、地域のさまざまな資源を生かしながら、「支え合う」「サロン」を立ち上げましょう!!

「人」「物・金」「場所」全て整っている町内会ほんの一部です。是非上杉地区社協と協力し合って「サロン」を実施しましょう。



お弁当配布 (H30・11・10)



みちのく杜の湖畔公園

75歳以上のおひとり暮らしの方に122食お弁当をお届けいたしました。
「毎年とてもたのしみにしています」と喜ばれました。



事務局

上杉地区社会福祉協議会
会長 池田 文彦

平成30年度 上杉地区社協会費納入のお礼とご報告

町内会名	世帯数	納入額	町内会名	世帯数	納入額
大仏前町内会	20	6,000	北なごむ町内会	300	90,000
錦町親和会	100	30,000	北七東部町内会	130	39,000
青葉荘親和会	7	2,100	雷神中町内会	61	18,300
外記丁通町内会	280	84,000	雷神東町内会	17	5,100
堤通親和会	360	108,000	北仙台町内会	250	75,000
三勾会	184	55,200	ラ・ポール錦町町内会	78	23,400
北杜会	100	30,000	本山町内会	60	18,000
雨宮町内会	150	45,000	L M 木町自治会	71	21,300
同心親和会	141	42,300	いづみ会	11	3,300
同心町通町内会	94	28,200	杉添親交会	45	13,500
北一東部町内会	150	45,000	杉の台町内会	12	3,600
錦町パークマンション町内会	40	12,000	パークホームズ定禅寺町内会	60	18,000
杉山町内会	200	60,000	小計	3,051	915,300
二本杉通町内愛育会	130	39,000	特別賛助会員	2	2,000

平成30年度仙台市社協に917,300円納入いたしました。納入額の50% 458,650円が上杉地区社協に活動助成金として還元されました。助成金は、地区内の安否の確認活動、サロン活動、配食事業、福祉委員研修会、児童・生徒支援活動等に有効に使われています。

会計 遠藤悠子