

長命ヶ丘地区社協だより

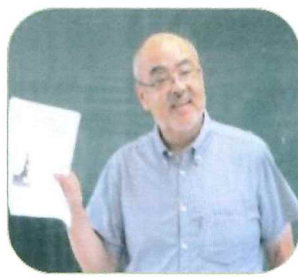
令和7年12月発行

長命ヶ丘地区社会福祉協議会
発責：秋保 明

9月13日

お元気交流会（第一弾）を開催しました

9月13日（土）午前10時から中央集会所で、「お元気交流会（第一弾）」（福祉振興事業助成金事業）を開催しました。町内会長・民生委員・福祉委員の方々約30名が参加して、仙台大学体育学部健康福祉学科教授の小池和幸氏による『人生100年時代のアクティブシニアライフ』と題して講話をいただきました。小池氏のこれまでの人生で考えたことや様々な経験を交えた話題を、具体的で多少コミカルにお話していただきました。①人生100年時代において、人生の後半にも遊び心があることで充実する、②楽しいことや生きがいを自覚して、これからの余暇を楽しむことが大切である、③他の人を気にかけるのではなく自分を意識しよう、という講話でした。皆さん熱心に聴講され、質問や意見が相次いで大変盛り上がった集いになりました。



講師 小池 和幸 氏

10月25日

大盛況でした 健康講話会を開催しました

10月25日（土）午前10時から、今年もまた長命ヶ丘亀楽会様の協賛を得て、「ふれあい健康講話会」を開催しました。主催者の想定を超える多くの方々に来場していただきました。泉病院院長の長谷部誠氏の『脳梗塞の予防と初期対応について知ろう』と題して講話をいただきました。脳卒中の初期症状を認識するのは、F（顔の麻痺）、A（腕の麻痺）、S（言葉の障害）、T（発症時間）であることを教えていただきました。講話は、脳梗塞だけでなく、足のむくみや夜間頻尿など、私たちの日常生活で感じるちょっとした不便なことにも触れて話題の豊かなお話しとなりました。参加者はメモをとり資料を読んで熱心に聴講していました。



講師 長谷部 誠 氏

亀楽会 会長 千田 憲 氏

サロン活動の活性化に取り組んでいます

三丁目東 町内会

「いも煮会」を開催

10月中旬、恒例の「いも煮会」が開催されました。当日はあいにくの雨降りのため、第一集会所での開催でしたが、悪天候にもかかわらず、100名以上の方々の参加があり、盛会のうちに終わることができました。

子どもさん方も大勢参加して、事前準備やビンゴゲーム大会も率先してお手伝いしてくれました。温かく美味しいいも煮を皆様と一緒に囲み、和やかな雰囲気の中で交流を深めることができました。

長く三丁目東町内会にお住まいの方も、新しく引っ越してきた方々と、より一層親睦を深めることができ、大変有意義な今年の「いも煮会」でした。



三丁目西 町内会

「お茶っこ会」を開催

「お元気でしたかぁ」とスタッフが迎えてくれます。正面には谷津さん作成の大きな絵が目を引きまます。地域包括支援センター・武石さんの「老人ホームって？」のお話、谷津さんのギター演奏で歌う会、七夕音頭の振付指導で座ったままの盆踊り。盛りだくさんの内容であっという間に時間が過ぎ、みな笑顔で帰って行きました。「次は11月ですよー」と手を振って見送ります。30名ほど参加されました。



四丁目東 町内会

「お茶っこ飲み会」を開催

9月20日(土)「自然のリズムに合わせた心地よい暮らしを送るには」と題して講師・清原桃子氏(四東厚生部長)による自然にあるものを上手に取り入れながら心身を整える方法について講話をいただきました。

講話後、お茶っこを飲みながら皆さんで体調のことなどを話し合いました。参加者は20名でした。



六丁目 町内会

「町内会茶話会」を開催

10月20日(月)に「楽しく運動して体力の低下を防ごう」をテーマにして、バランスからだ塾の稲葉春樹氏を講師に迎えて、「町内会茶話会」を開催しました。28名の参加者で、説得力のあるお話と楽しい実践が好評でした。講話後に稲葉氏も一緒になって全員で幕の内弁当の昼食をいただきました。

