

こんにちわあー

*** 地域ささえあい情報誌 ***

本町2区ふれあい・いきいきサロン「にこにこ会」



新年あけましておめでとうございます

12/10(火) に本町2区ふれあい・いきいきサロン「にこにこ会」のみなさんがお正月の準備をしているところにお伺いしました。
にこにこ会直伝! 「布の鏡餅」の作り方は本紙裏面でご紹介します!

「にこにこ会」ボランティアの小野さん(後列右端)に訊く

Q にこにこ会はどんな場所ですか?

A 毎月第二火曜日におしゃべりをしながら季節の工作をします。会の最後にはボランティアが作ったおいしいお昼ご飯をみんなで食べています。一人暮らしの参加者も多いので、みんなで一緒に食べることにこだわっています。

Q 参加してよかったことはありますか?

A 立ち上げから15年。参加者は当時の半分に
なり寂しいですが、みんなが喜んでくれるのがうれしくて活動が続けることができます。「次は何をしよう?」と考えるのも私の楽しみです。

「本町2区の皆さん! ぜひ遊びに来てくださいね!」

生活支援体制整備事業とは

介護保険制度の中で生活支援・介護予防サービスの充実と介護予防のための高齢者の社会参加に向けて、ボランティア等の生活支援の担い手の発掘・養成等を行うとともに、地域資源の把握・開発やネットワーク化を実施し、地域の支援体制の充実・強化を図ることを目的とした事業です。大河原町社会福祉協議会では平成29年より生活支援体制整備事業を町から受託しています。

ウォーキングで つながりづくり!



高齢者の健康維持とつながりづくりを目的として、
てくてくウォーキング事業を行いました。

全4回



てくてく リーダー研修会

9月から10月にかけてウォーキング研修会を開催しました。

ウォーキングを詳しく知りたい方や仲間と楽しみたい方が参加し、そのコツを学びました。歩きながらできるストレッチやシューズの選び方、町内の探索など、さまざまな楽しみ方を学びました。研修を修了した「てくてくリーダー」の今後の活躍に期待しています。



てくてくリーダー1期生のみなさんと講師の星先生(中央)



ウォーキングで大河原町の隠れた見どころを探索

10/28

日



てくてく 千本桜スポーツパーク

健康運動指導士の星勝久先生よりウォーキングの注意点、効果的な歩き方やストレッチの説明を受け、白石川兩岸の土手、大河原大橋～金ヶ瀬さくら大橋区間1周約5Kmをウォーキング。研修後参加者からは「定期的にみんなで歩きたい」等の声が聞かれ、皆さんの健康意識の高さがうかがえました。



講師の星先生

てくてくリーダーが
サポートメンバーとして
一緒に歩きました



会話しながら楽しく歩きました



ストレッチでしっかり
体をほぐします



地域の活動

生活支援コーディネーターが伺いました

再開

原前区こらいん会

3年前にサロンが解散してしまった原前区ですが、区長さんの声かけにより、自主サロン「原前区こらいん会」として復活!

今回は生活支援コーディネーターが卓球バレーの講習を行いました。こつこつ体操で準備万端。卓球バレーは白熱し、またやりたいとの声も聞かれました。



再開

金ヶ瀬3区健康教室

11月11日、コロナ禍以降休止していた活動が再開することになりました。

生活支援コーディネーターが卓球バレーを紹介したところ、毎月の活動に取り入れ大変盛り上がっています。



挑戦

中島町区ふれあいいきいきサロン「一休会」

いつもは体操やゲームを行っています。今回は中島町区の鈴木さんにサンタさんの巻き寿司作りを教してもらいました。参加者からは「簡単にできた」「美味しい」「家でも作ってみる」と好評でした。



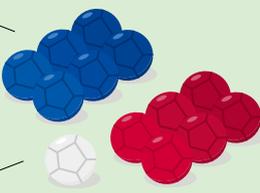
飾り巻き寿司
インストラクター
の鈴木さん

社会福祉協議会では各種用具の貸出をしています

モルック



ボッチャ



卓球バレー



その他
カードゲームなど
お気軽に
ご相談下さい

| | | | | |
|----|-----------------|----------------------------|----------------------|------------------|
| 材料 | ▶ 橙(だいたい) | ■ はぎれ(オレンジ)直径15cm | ■ フェルト(緑)2.5cm×5cm | ■ 手芸用わた |
| | ▶ 鏡餅 | ■ もめん布(白)大…直径26cm 小…直径21cm | ■ フェルト(白)直径4cm | ■ 手芸用わた |
| | ▶ かざり | ■ ひも(金・銀各1本)60cm | ■ フェルト(赤・白各5枚)2.5cm角 | ■ お好みの布15cm×15cm |
| | ▶ その他 | ■ 縫い針・手縫い糸・ボンド | ※布はすべて縫い代込みのサイズです。 | |

橙



① オレンジ色の布を縫い代1cmでぐし縫いする



② わたを入れ糸を引き絞る



③ 絞り口を押さえて糸を結ぶ



④ 葉の形にした緑のフェルトを結び目を隠すように貼る

餅



① 白色の布を大小1枚ずつ切る
橙の作り方①～③と同じ手順で2つ作る



② 大きい餅の結び目を隠すように白色のフェルトを貼る



③ 小さい餅の中央付近を2往復ほど縫いとめくぼみを作る

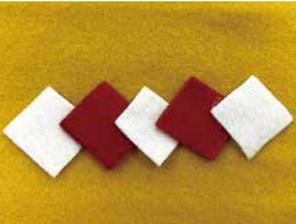


④ ②と③をボンドで貼り合わせる

仕上げ



① 両端を結んだ紐を餅に巻き付けリボン結びにする



② 赤と白のフェルトの角を交互に貼り合わせる
※2本作る



③ お好みの布を敷き、橙のをせたら完成 ✨

ふれあい・いきいきサロンとは?

高齢者が家に引きこもらず元気に暮らせるように各地区で行われている集いの場の活動です。
社協では「ふれあい・いきいきサロン活動助成金事業」を通じて、活動費(1回につき3,000円)の助成や、マイクロスや印刷機の利用などの支援を行っています。

冬場は要注意!

「ヒートショック」とは?

急激な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックといいます。ヒートショックが起きると、意識喪失・脳梗塞・心筋梗塞などにつながりやすくなり、命にかかわることもあります。

入浴・トイレは特に注意が必要です。しっかりと対策をして寒い冬を乗り切りましょう。

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 入浴時の チェックポイント | 浴室や脱衣所を 暖めておく | 飲食・飲酒・服薬後 すぐの入浴は避ける | お湯の温度は 41℃以下 |
| 入浴時は家族に 一声かける (電話でもOK) | 浴槽から 急に立ち上がらない | かけ湯を してから入る | お湯につかるのは 10分以内 |



社会福祉法人 大河原町社会福祉協議会

〒989-1243 宮城県柴田郡大河原町字南69番地
(大河原町福祉センター内)
TEL (0224) 53-0294
FAX (0224) 51-3805

ホームページ ogawara-shakyo.net/
メール o-shakyo@ji.jet.ne.jp

