

いまやま通信

VOL.68

発行 2016年3月
社会福祉法人 今山会
ネットワーク委員会
(発行責任者)
朝野 愛子

四所神社(桑原)の梅



梅のよい香りが心地よい季節ですね。白や紅、枝垂れなど、様々な種類の梅の花が心を癒してくれています。梅の花言葉には「高潔」や「上品」といった梅の花からイメージされたものや、太宰府に左遷された菅原道真の後を追って飛んできた「飛梅」伝説に因んだ「忠実」があります。

太宰府天満宮といえば梅ヶ枝餅を思い浮かべる方も多いかと思いますが、なぜ「梅ヶ枝餅」という名がついたかをご存じですか？太宰府のお寺の門前で老婆が売っていた餅が道真の好物となり、道真の死後、老婆が餅に梅の枝を添えて墓前に供えたのが始まりと言われています。また、軟禁状態だった道真に老婆が餅を差し入れする際に梅の枝の先に刺して渡したという別の説もあるようです。



献血

平成28年2月18日(木) 於:福岡舞鶴高校グラウンド



毎年この時期になると献血を思い出します。日頃から何か社会貢献したいと思っているところですがなかなかその機会がないのです・・・(言い訳です) そんな私にとって献血は身近で簡単で効果の大きい社会貢献の場となっています。当日は舞鶴高校のグラウンドに献血バスが数台並び、献血を行う方がひっきりなしに訪れていました。皆さん善意でこの国の血液は確保されているんだあと献血後に振舞われたぜんざいを食べながら胸が熱くなった一日でした。



西部六校区歌の祭典

平成28年2月14日(日) 於:さいとびあ

初めて開催された『歌の祭典』。どんな感じが全く想像がつかないまま行ってみました。なんとということでしょう!!!そこには大勢の観客と歌手さながらの出演者のみなさんで大盛り上がりでした。100を超えるプログラムで終日行われ、たくさんの拍手と笑顔でいっぱい素晴らしい祭典でした。

最近は各々の地域だけでなく、西部六校区合同の行事がさいとびあで活発に行われています。さらに交流が深まり、より良い地域づくりができる素晴らしい機会がたくさんです。企画、主催して下さる方々に感謝し、今後、私たちもさらに地域づくりに貢献したいと思います。



たんぽぽ(運動自主グループ)

平成28年2月11日(木) 於:田尻1丁目集会所

今回は第二・四木曜日に開催されている運動自主グループ「たんぽぽ」を紹介いたします。当日は14名の方が参加され、ストレッチや筋力アップ、ラジオ体操を先生の指導の下行いました。みなさんご自分の体調に合わせて体を動かすことができ、教室が終わった後は、運動できてよかった、楽しかったと口々に話していらっしゃいました。月に2回の教室ですが体力アップ、転倒予防、閉じこもり防止、認知症の防止にもなります。皆さんも定期的な運動を心掛けて健康な毎日を過ごしましょう!



サロン田鶴活動報告

平成28年2月3日（水） 於：美の里



2月のサロン田鶴は、春の訪れを少し感じることでできる晴れやかな天気の中、福岡市西区保健福祉センター様が来られて、生き活き講座が開かれました。講座内容は、肩や足腰の健康体操と感染症予防に関してのご案内などでした。

まず始めに体操を行いました。その内容は、座わって立つを繰り返したりと非常に覚えやすいもので、日常生活の中で行えるものでした。

また、音楽に合わせてたり、あえてゆっくりと体を動かしたりすることで、いつもとは違った印象でした。

最後には、ノロウイルス感染予防対策の紹介もありました。

今回は、健康維持の楽しさと大切さを感じることでできるサロンでした。



元岡玄洋句会

今回は句会がお休みでしたので、初心者の方でも知っている春の句をご紹介します。

今月の一句

菜の花や月は東に日は西に

～ 与謝蕪村 作～

俳句の事を良く知らない私でも良く知っている句です。菜の花の時期、西の空に夕日が沈むころ、空は茜色、一面の黄色い菜の花、同時に見える月と太陽…穏やかに暮れゆく春の色と香りと空気感を感じることができる大好きな句です。

高齢者教室

平成28年2月23日（火） 於：元岡公民館



今回の高齢者教室は、管理栄養士さんより『体にやさしい栄養の摂り方』についてのお話でした。食事はわたしたちの生命の源でもあり、楽しみの一つでもあります。高齢になると、食事量が減る傾向があり、低栄養になりやすく様々な機能低下を招く恐れがあります。何をどれくらい・・・がわかりやすい食事バランスガイドなど実生活に取り入れやすい内容で、皆様日頃の食生活を振り返りながら、真剣に聴かれていました。

元岡地区には豊富な農産物があり旬のものを手軽に食べることができます。楽しみながら健康な体を作りたいものですね。



玄洋高校からのプレゼント

2月28日午後に玄洋高校の2年生がフラワーアレンジメントを持ってきてくれました。

この日は雪が舞い散るようなとても寒い日でしたが春の華やかさを感じるアレンジメントと高校生の素敵な笑顔に心温まる日になりました。ありがとうございました。またお待ちしております。



今後の行事予定

- 西区環境フェスタ … 3月13日(日)10:30～16:00(一部15:30) さいとぴあ
高齢者教室 … 3月22日(火)13:30～ 元岡公民館 ホール
「今からはじめる介護予防～知って得する健康教室～」
運動グループこすもす … 3月3日、3月17日 10:00～12:00 中町集会所
運動グループたんぽぽ … 3月10日、3月24日 10:00～12:00
田尻1丁目集会所



編集後記

この冬は暖冬と言われてすっかり油断しておりましたが、何十年ぶりかの大雪もあり、何だか騙されたような気分になっております。でも、ひと様のお庭に様々な色のお花が咲き始めているのを見かけると、春がそこまで近付いているのを感じます。

この時期は風邪を引いたり、急に花粉症の症状が出たり、季節の変わり目で体調を崩してしまわれる方も多いようですのでどうぞお気を付け下さい。



介護でお困りの時はお気軽にご相談ください

特別養護老人ホーム 寿生苑(じゅせいえん)
寿生苑ショートステイ
寿生苑デイサービスセンター
寿生苑ヘルパーステーション
寿生苑介護支援事業所(ケアプラン作成)
生活支援ハウス寿生苑

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2705-1
(JR九大学研都市駅より歩いて約15分)
電話 092(806)8822
FAX 092(806)9001
URL:<http://www.imayamakai.or.jp/>
e-mail:info@imayamakai.or.jp

特別養護老人ホーム 美の里(福岡市地域密着型)
ショートステイ美の里(みのり)
デイサービス美の里

〒819-0383 福岡市西区大字田尻2535
電話 092(807)3366
FAX 092(807)3365

特別養護老人ホーム みなかぜ(糸島市地域密着型)
ショートステイみなかぜ

〒819-1137 糸島市南風台7-1-10
(JR筑前前原駅より歩いて約20分)
電話 092(331)2270
FAX 092(331)2277