

# いまやま通信

VOL.69

発行 2016年4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

## 横浜 熊野神社のソメイヨシノ



今年は開花宣言直後から冷え込みが厳しくなったため、満開までに時間がかかり、例年よりも長く桜を楽しむことができました。日本人にとって桜は他の花とは異なる思い入れのある、特別な花だと思います。

桜の語源は「咲く」に複数の意味する「ら」を加えたものという説や日本神話に登場する女神木花咲耶姫(このはなのさくやびめ)の「さくや」をとったという説等、様々あるようです。

日本で「桜」というと「ソメイヨシノ」のことを指すことが多いですが、これは(江戸彼岸桜)と「大島桜」を交配させて生まれたと考えられています。明治中期以降に全国各地に植えられました。これは徳川幕府のイメージを世間から排除し、明治政府の印象を強めるためだと言われています。今では全国に植えられている約80%がソメイヨシノだそうです。



# 65歳からの健康づくり 教室のお知らせ

27年度に引き続き、28年度も寿生苑にて運動教室が開催されます。65歳以上の方で健康づくりをしたいけど何をしたらよいかわからない、一人で運動を続ける自信がない方など…きっかけは、どのようなことでもかまいません。みなさんと一緒に運動してみませんか。

5月1日発行の市政だよりにも掲載されますのでそちらをご確認ください。ちょっと話を聞いてみたいなと思われたり、確認したいことなどありましたら寿生苑までお問い合わせください。



## 65歳からの健康づくり教室

参加  
無料

65歳からの健康づくり教室の目的は…  
ご自身が、お住まいの地域でこれからも  
活動的な生活を送るための、**健康維持や体力向上**と  
同じ目的の**仲間を創るお手伝い**をさせて頂くためのものです。

募集期間 5月1日(日)~13日(金)まで

### ●対象者:65歳以上

- ・介護保険サービスをご利用されていない方。
- ・お身体の状態によっては参加できない場合があります。

### ●教室内容

- ・ご自宅で作れる筋トレや体操等の運動実技・認知症予防の講話
- ・仲間づくりや自主的な活動に向けたグループワーク

### ●日時【木曜日 14:00~16:00】

6/16、23、30、7/7、14 全5回(予定)

### ●会場

特別養護老人ホーム 寿生苑 [裏面に地図あり]

### ●申し込み方法

- ・お電話(806-8822)にて申し込みを受け付けます。
- ・その他、裏面の申し込み書に記入いただき郵送でも受け付けます。
- ※申込み多数の場合は、抽選となります。
- ※申込み後、お身体の状態をお聞きするため、寿生苑よりご連絡させていただきます。

### ●お問い合わせ先 特別養護老人ホーム寿生苑

住所:〒819-0383 福岡市西区田尻2705-1

電話:806-8822 FAX:806-9001 担当: 谷

## 運動グループ コスモス

平成28年3月17日(木)

毎月第1、3木曜日に中町集会所にて運動自主グループ『コスモス会』が開かれています。

今回は、シーサイド病院からリハビリ専門の先生方をお呼びして『口腔』についての勉強会を開催しました。みなさんから多くの質問が飛び交い、熱い一時を過ごしました。



誤嚥性肺炎について…これを起こさない為にはどうしたらいいのか！？  
…みなさん、真剣です！



口の体操。舌を使って口の筋肉を鍛えます。



# サロン田鶴活動報告

平成28年3月2日（水） 於：美の里



平成27年度最後のサロン田鶴が開催されました。今回のサロン田鶴は、今年度の報告と次年度の計画について、皆さんで話し合いをされました。今年度もカラオケや工芸、交流会とさまざまな活動内容でしたが、来年度も毎回趣向を凝らした内容が盛りだくさんです。これからも皆さんと一緒に楽しくサロン活動を行うことができればと思います。



## 元岡玄洋句会

今回は有名な桜の句をご紹介します。

今月の一句

さまざまの事おもひ出す桜かな

～ 松尾 芭蕉 作～

「ふるさとに帰り、なつかしい場所の庭先に昔のように咲き乱れている桜を見ると、自分が若い日のことなど、この桜にまつわるさまざまのことが思い出されてならない」との感情を表現したものとされています。一見すると誰でも作れそうな簡単な句のように感じますが、とても素敵な句ですね。

## 高齢者教室

平成28年3月22日（火） 於：元岡公民館



3月の高齢者教室は、修了式と今津赤十字病院のリハビリテーション技術課長 白石 浩先生による介護予防をテーマに講演がありました。内容は、要介護になる原因、予防の3要素「運動」、「栄養」、「社会参加」を中心に講演されました。例えば、男性は生活習慣病から要介護になる場合が多い。女性は運動器の障害(ロコモ)が原因で要介護になりやすいなど、具体的な事例や、体操の紹介など非常にわかりやすく、大変勉強になりました。また、介護予防は、「日々の積み重ね」が一番大事であることを、改めて感じる事ができました。季節も春になり、身体を動かすには良い季節です。運動不足の方は、是非この機会に運動を始めましょう!!

少し肌寒さを感じる日でしたが、さいとびあは大勢の方々でにぎわいをみせ、館内外では老若男女誰もが楽しむ事ができるような様々な催しが行われていました。

このフェスタのキーワードである3R(スリーアール)とは、皆さんご存知でしょうか??

(1) Reduce(リデュース)=ごみを減らすこと (2) Reuse(リユース)=繰り返し使うこと

(3) Recycle(リサイクル)=資源として再利用すること 頭文字「三つのR」から作られた

言葉です。日頃何気なく捨てている物、例えばペットボトルの捨て方、いつもは軽くすすいでラベルをはがすまでしかしていませんでしたが、体験コーナーでは高校生が正しいペットボトルの捨て方を子供たちに教えていました。今後私もラベルをはがした後は、つぶしてリサイクルにだそうと思いました。取材に行った私もたいへん楽しんできたのですが、肝心の写真が上手くとれておらず、その様子をお伝えできないのが残念です。

環境について楽しく学べるようにたくさんのアイデアとそれを支えるボランティアの学生さん、地域の皆さんの協力で素晴らしい1日でした。



## 今後の行事予定

運動グループコスモス … 4月7日、3月21日 10:00~12:00 中町集会所

運動グループたんぽぽ … 4月14日、4月28日 10:00~12:00 田尻1丁目集会所

運動グループ粹生クラブ… 4月12日 14:00~15:30 北崎公民館



### 編集後記

三寒四温といいますが、ようやく春らしい気候になってきました。表紙の桜と共に色とりどりの花が美しく、私達の目を楽しませてくれています。平成28年度が始まりました。地域の行事や情報等、皆様のお役に立てる「いまやま通信」を目指します。内容についてのご意見・ご要望がありましたら、ぜひお知らせ下さい。どうぞよろしくお願い申し上げます。



社会福祉法人

# 今山会

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](mailto: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