

# いまやま通信

VOL.72

発行 2016年 7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

## あじさい



今年は空梅雨かなと思っていたら大雨が降ったりと天気予報も難しいようです。この梅雨の時期に一番似合う花はあじさいだと思います。最近ではたくさんの種類を見ることができますが、大きく分けると赤系と青系に色分けすることができます。色の違いは土の質が関わっているというのは皆様ご存じのことかと思いますが、ここで再度おさらいしてみましよう。他の国と比べて雨が深い日本の土壌は酸性であることが多いと言われています。雨でアルカリ性の成分が水と共に流れ出てしまうためです。酸性の土の場合、花の色は青くなります。逆にアルカリ性や中性だと赤くなります。

最近では品種改良による白いあじさいも見かけるようになりました。白の場合は土が酸性であろうがアルカリ性であろうが花の色が変化することはありません。これは「アントシアニン」という赤の色素を含まないためです。



## 65歳からの健康づくり教室

平成28年6月16日(木)於:寿生苑

昨年に引き続き今年も寿生苑では65歳からの健康づくり教室を開催いたします。28年度第1回目は20名の方にご参加いただいています。この教室は、高齢者の皆様が健康づくり・介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。

教室終了後も参加者の皆様が継続して取り組んでいただくことを目指します。

すでに運動習慣のある方は何か自分でもできる新しい運動があれば覚えたい、運動習慣のない方も運動を始めるきっかけになればと参加の動機は様々で身体を動かすだけでなく、認知症予防や口腔機能の低下を予防する体操など日頃一人ではなかなかできない運動を覚えることができます。今回は、7/14までの教室となっています。次回開催予定は秋ごろです。

詳細は、追ってご案内いたします。皆様もぜひ、一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。



## 運動グループコスモス

平成28年6月16日(木)於:中町集会所

田尻中町で行われている運動グループコスモスでは健康づくりを目的に皆様が活動されています。

2か月に1度、運動だけでなく健康づくりにまつわるお話を聞く機会を設けています。

今回は季節がら、食中毒予防についての話を寿生苑の管理栄養士が行いました。

これからの季節気をつけたい食中毒、手洗いの方法についても詳しく話を聞く事が出来ました。日頃の自分の手洗い方法について振り返りが出来る良い機会でした。



## 新酒発表会

平成28年6月11日(土)於:第一野の花学園



第10回本格芋焼酎「もやいの里」「野の花」新酒発表会、試飲会、販売会が行われました。当日は汗ばむほどの陽気でしたが会場には多くの来賓の方やお客様が来場されました。これらの芋焼酎は原料となる芋を第一野の花学園の皆様と今津の地域の方々とが共働して作り、細やかな下処理をしたのちに焼酎が作られます。

今回は10回目の発表会でしたが新酒もお披露目されました。私は車の運転があったため試飲はできませんでしたが試飲、販売コーナーは多くの人で混雑していました。みなさんこの日を心待ちにされていたようで一人で2本、3本と購入されている方もいました。またその他のブースでは焼鳥や綿菓子、物産品なども販売されてまるでお祭りのような賑わいでした。私はお酒をたしなむほどしかいただきませんが、お酒好きの方にはたまらないイベントだったに違いありません!!



# サロン田鶴活動報告

平成28年6月1日(水)於:美の里

毎月いまやま通信ではサロン田鶴様のご様子を報告しております。新たな試みとして今月号よりサロン田鶴に参加されている皆様の中からお一人に執筆頂き活動報告を頂きたいと思っております。初回はサロン田鶴代表より報告願います。

サロン活動も15年目を迎え、会員も徐々に増え充実した活動を行っています。これも偏に西区社協・地域保健福祉センター・いきいきセンターふくおか・特別養護老人ホーム美の里のご協力の賜です。

6月のサロン田鶴は保健師さんによる健康相談(血圧測定・問診など)や健康運動士のユーモアあふれるトークと運動(脳トレ・認知症予防・腰痛予防他)で会員も笑いが絶えず、楽しく運動を行いました。

保健師さんからは『いきいきと自分らしく、健康で長寿を目指しましょう』と話されました。また、元岡公民館での社『健康づくり教室』への案内や、西区社協からの挨拶、糸島新聞取材など多くの方が来訪されました。

加来野 靖



## 元岡玄洋句会

平成28年6月1日(水) 於:美の里

今月の一句

霊山の しじまを破る ほととぎす

～ 加来野 靖様 作～

日頃なかなか聞くことができない、霊山の奥深くしんとした空気をつき破るようなほととぎすの音が聞こえてくるようです。

## 高齢者教室

平成28年 6月28日(火) 於:元岡公民館

6月の高齢者教室は、郷土史家 大内士郎先生による『旧糸島周辺の歴史』についてのお話がありました。

昔々…港に近い今津は朝鮮半島とのお金を使った貿易が盛んであったこと…。

今宿周辺は、元は環濠集落で、朝鮮半島北部周辺からもたらされた土器や鉄斧など多く発見されており、朝鮮半島との文化の交流も盛んであったことが伺える。

また、元岡には王様(天上界と地上界をつなぐ者)がおり、占いを行っていたという事が、元岡の考古学に基づき推測されている。(占いが中心の暮らしであった)等々…。

皆さん熱心に受講され、時折、大内先生のジョークに会場は、和やかな雰囲気にも包まれていました。



# 地域のお役立ち情報

平成28年6月26日(日)於:福岡豊栄会病院

福岡豊栄会病院様では地域住民の健康増進の為健康づくり教室を開催されています。今回は『痛みと向き合う脳Make～動きたくなる「ココロ」と「カラダ」～』として痛みと向き合う工夫についてわかりやすく解説されました。

日頃何気なく身体のアチコチが痛いな～と思うことはあっても痛みの種類やなぜその痛みが起こるのかなど考えたことはなかったので大変勉強になり、難しい内容でも噛み砕いてわかりやすく、時には笑いも交えながら学ぶことができました。自分の生活パターンや考え方を少し変えてみようと思う良い機会になりました。

この健康教室は年間を通して開催されています。詳細は同病院のリハビリテーション科までお問い合わせください。



## 今後の行事予定

●7月～8月 各校区夏まつり

7/15(金)～16(土) 八坂神社      7/23(土) 横浜西公園

7/29(金) 二宮神社      8/14(日) 石崎集会所

8/20(土) 横浜北公園      ※その他は公民館だより等をご参照ください。



## 編集後記

7月に入り、暑さも本番になってきました。毎年この時期になると話題になるのが『熱中症』ですね。屋外にいる時はもちろん、温度・湿度が適切でないとなら室内にいても発症することがあります。喉が渴いたと自覚がなくてもこまめに水分を摂り、予防しましょう。



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