

いまやま通信

VOL.85

発行 2017年 8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

アサガオ



沖縄で「アサガオ」というとこの花を指すそうです。別名は琉球アサガオ。熱帯から亜熱帯地域に自生する、つる性の多年草です。昨今の「緑のカーテン」ブームにより、最も注目されている植物の1つで窓や壁を覆って日陰を作ってくれます。

1年草のアサガオと比べて格段に強く、つるは10mほど伸びることもあるそうです。不思議なことにノアサガオには種がほとんどできないそうですが、挿し木で簡単に増やすことができるのだそうです。

地域公開講座

平成29年7月16日（日）於：寿生苑

今年の公開講座のテーマは「高齢者の生活を支える地域づくり」です。講師は熊本学園大学の黒木先生です。黒木先生は昨年の熊本地震の際に避難所となった熊本学園大学で多くの支援をされ、その体験を基に地域づくりについて講演して下さいました。身近なお話ということもあり、グループワークでは皆さん話が尽きないほど意見交換されていました。

一部の地域では震災後サロンの立ち上げが増え、地域での交流が活発に行われているとのこと。いざ災害が起こってもとっさに行動することは難しいかと思いますが、日頃から周りの方と関わりをもつことで緊急時でも地域で支え合う体制を作っていくことが出来ますね。



出前講座が開催されました

平成29年7月22日（土）於：富士見2丁目集会所

富士見2丁目集会所にて、近隣のクリニックの先生をお招きして講座が開催されました。テーマは「生活習慣病の予防と治療について」でした。参加した皆さんにとっても身近なことのため、質疑応答では、ご自身やご家族に関することでより具体的な質問が投げかけられ、関心の高さをうかがい知ることができました。

富士見地区は、元岡校区の中でも高齢者の割合は比較的低い地区ですが、高齢になっても安心して住むことができるように、集う機会や場所がこれからもできていくと良いですね。



運動グループたんぽぽ

平成29年7月27日（木）於：田尻1丁目集会所

田尻1丁目集会所で月2回自主的に開催されている運動教室では、今回初めて運動以外の取り組みとして福岡市の生き生き講座を利用してお口の健康について講義を受けました。健康づくりには、運動、栄養と並び大切なお口の健康の話、日頃気を付けているつもりでも加齢とともに機能は衰えていきます。

講座の中では、手鏡を使ってご自身のお口の機能チェックをしたり、口腔体操を実際に行ったりとあっという間の時間でした。運動と同様に日頃の積み重ねが大切であると感じました。

血圧測定などの健康チェックも受けられました。

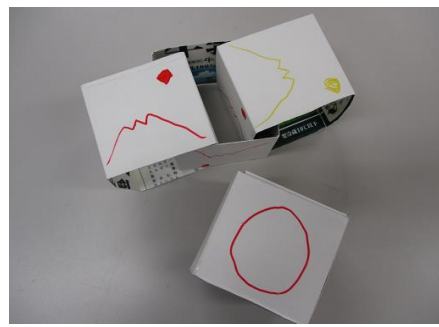


サロン田鶴活動報告

平成29年7月5日(水) 於:美の里

今月のサロン田鶴は、ロコモ体操と工芸を行いました。まずはロコモ体操、心地よく身体を動かしました。日頃私たちは「考え事をしながら歩く」「スーパーを歩きながら今日の献立を考える」など2つのことを同時に行っています。加齢とともに、この機能は衰えてくるそうです。体操の中では足踏みしながらしりとりをしたりと、一見簡単そうですが、やってみるとなかなか思い通りにいかないこともしばしばでした。

その後の工芸の時間では、牛乳パックを使ったサイコロパズルを作りました。最初の作業は易しかったのですが、絵合わせに皆さん難航され頭を悩まされていました。身体も頭もフル回転のサロンのひと時でした。



元岡玄洋句会

平成29年7月5日(水) 於:美の里

今月の一句

連れ添うて 雨後の狭庭に 夏の蝶

～ 柴田 逸子様 作～

空梅雨でなかなか雨が降らない日が続いていました。やっと降った雨が上がった後、庭の木々が生きかえったところに、雨上がりを楽しむかのように二羽の蝶が舞い始めました。

仲睦まじい光景が浮かぶような句ですね。

高齢者教室

平成29年7月25日(火) 於:元岡公民館



7月の高齢者教室は、「転倒予防・筋力アップのための運動」として西区の運動指導士さん・保健師さんよりお話と実技がありました。

今回の体操は、座ったままでできるものを中心に、毎日、どこでもできるロコモ体操を行いました。

保健師さんのお話では、今年は前年に比べ熱中症になる方が多く、例年以上に注意するとともに、早めの対応が非常に大切で、水分補給やバランスの良い食事を心がけていくことが効果的な予防策ということでした。

夏本番です。しっかりと体調を管理して楽しい夏にしましょうね!!

周船寺校区「要援護者避難訓練」

平成29年 7月23日(日) 於:周船寺

近年、地震や大雨、台風など、私たちの想像を超えるような自然災害が日本各地で発生しており、災害時の地域の絆や繋がり大切さが改めて認識されています。そのような中、周船寺校区では、地域住民の協力を得て校区の避難訓練を実施し、その中で、災害時の「要援護者」の安否確認と迅速且つ円滑な避難所への誘導訓練が行われました。安否確認・避難誘導を行った後は、公民館に集合し、要援護者避難訓練結果報告、感想・反省点等の発表と講演が開催されました。

今回は、だんらんネットワーク西部（校区の事業所ネットワーク）も参加させていただき、実際に要援護者の避難に立ち会わせていただいたり、いざという時に備え、車椅子の操作説明をさせていただきました。災害時の助け合いが機能するためには、日頃の関係づくりが欠かせないと感じた一日でした。



今後の行事予定

- 8月14日・・・石崎夏祭り(石崎公園)
- 8月19日・・・美浜ふれあい夏祭り(横浜北公園)
- 8月26日・・・横浜西祭り(林田公園)



編集後記

夏真っ盛りですね。毎日気温の高い日が続いていますが、皆様夏バテされていませんか？食欲がないからと冷たい食べ物や飲み物ばかりにしていると胃腸が弱り、体調不良の原因になりますので、お気をつけ下さいね。



社会福祉法人

今山会

今山会

検索



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