

いまやま通信

VOL.97

発行 2018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

西都のアガパンサス



薄紫のアガパンサスが見頃を迎えています。

別名を「アフリカンリリー」というように原産地は南アフリカです。

花の形が君子蘭に似ていることから和名では「紫君子蘭(むらさきくんしらん)」と呼ばれています。花びらがユリに似ているので、以前はユリ科に分類されていましたが、現在はヒガンバナ科に変わっているそうです。

丈夫な性質のため、最近では公園や街路樹の根元に咲いている姿を目にする機会が多くなりました。紫色以外に白やピンクもあるそうなのでぜひ探してみてくださいね。

平成30年度福岡市介護予防教室

平成30年6月28日（木）開始 於：寿生苑

今年度も福岡市介護予防教室がスタートしました。65歳以上の方を対象とした教室で、「健康づくりのために何かしたいけど何をしたいのかわからない」

「自分1人では続ける自信がない」という方にお勧めの教室です。

全5回（約3ヵ月間）で、筋トレや体操など自宅でできる内容を中心とした運動や認知症予防、口腔体操などを行います。

教室で運動をするだけでなく、参加者同士の交流も深まり、楽しんで参加していただいています。教室終了後も継続して運動や社会参加できるようにいきいきセンターふくおかの方の支援もあります。

福岡市では健康寿命を延ばすための活動の場が色々あります。

福岡市のホームページなどでもお近くの地域の介護予防に関する情報が掲載されていますので、ぜひご確認されてください。



泉東ふれあいサロンわくわく

平成30年 7月19日（木） 於：泉東集会所

今月はボランティアの「ベスタ」様がおやつ作りをしました。

メニューは「もちりポテト」と「トマトケーキ」の2つです。

「もちりポテト」は一見“もち”のようですが、口に入れるとふわっととろけ、ポテトときな粉と黒蜜がマッチングした、ほんのりした甘さが口の中に程よく広がるデザートでした。ボランティアさんがお庭で採れたブラックベリーを持参され、一層華やかな一皿になりました。低カロリーで健康にもとてもよいと思います。

「トマトケーキ」はトマトの甘みを残した、暑い時にぴったりの熱中症予防食となる冷たい飲み物でした。

皆さん、作業しながらも楽しく会話が弾んでおられました。



サロン^{たつ}田鶴活動報告

平成30年 7月4日 (水) 於：美の里

今月のサロンはロコモ体操と塗り絵をしました。
ロコモ体操では座ったままでできる体操や、椅子を使って立ちながら行う体操をしました。

塗り絵では皆さん集中して取り組まれ、時間が足りないほどでした。先生のお手本を拝見すると鮮やかに色付けされており、皆さん絶賛されていました。ご入所のお客様も一緒に塗り絵を楽しみ、出来上がった作品を披露して下さいました。塗り絵は指先のトレーニングや脳の活性化につながります。

今回は皆さん、集中して取り組まれていたため、いつもと違う静かな雰囲気のレストランでした。



元岡玄洋句会

今月の一句

一瞬^{いっしゅん}の 光^{ひかり}となりて 夏^{なつ}つばめ

～ 西崎 ムツ子様 作～

つばめの飛びかう速さが、一瞬にして作者の目に映りました。
臨場感に溢れる作品ですね。

高齢者教室

平成30年 7月24日 (火) 於：元岡公民館



今月の高齢者教室は保健師さんと健康運動指導士さんによる“転倒予防・筋力アップのための運動、をテーマに講話や実際に運動を行いました。

2017年度日本の平均寿命は男性81.09歳、女性は87.26歳で、これは世界で見ると日本は第2位とのことでした。(第1位 香港)しかし、健康寿命は平均寿命より9～11歳も低くなるそうです。

そこで、日頃から気軽にできる運動のアドバイスがたくさんありました。肩を回し、肩甲骨を動かさずことで腰痛や姿勢の改善にもつながるそうです。気軽にできる運動から健康寿命を延ばしていけたらいいですね。



周船寺校区避難訓練

平成30年 7月22日(日)於:周船寺公民館



周船寺校区の皆さんが集まり、避難訓練が行われました。

「いざという時に何ができるのか…。」「どんな事をしなければならないのか…。」避難をスムーズするためには何が必要なのかを学びました。

普段は馴染みの薄い車いすですが、高齢者や足の不自由な方の避難の補助具として介助の講習もあり、押し方や段差のあるところでの使い方など皆さん真剣に耳を傾けていました。車いす以外での避難手段として、リヤカーを使用して実際に人を乗せて訓練を行いました。暑い日ではありましたが、皆さん水分補給に気をつけながら熱心に取り組まれていました。

避難場所である周船寺公民館に到着した後は、消防署・消防団による災害時の注意点についてのお話がありました。皆さんの知識は豊富で、すでに非常時用袋を用意されている方もおられ、防災に対する意識の高さを感じました。

水害や地震が多いと言われる日本。「地域でこそできること」が大切だと痛感しました。

今後の行事予定

9日(木) まつり今宿 長垂海浜公園 (雨天の場合は10日に順延)
14日(火) 石崎夏祭り 石崎公園



編集後記

観測史上最高気温を計測した地域の多い7月でした。その中で地域の皆さんが積極的に活動されていることに、頭が下がる思いです。8月はさらに暑くなるとの予報もあります。皆さん熱中症に気をつけてお過ごし下さい。



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