

# いまやま通信

VOL.103

発行 2019年2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

## 元岡のキンセンカ



春の花のイメージが強いキンセンカですが、開花時期は意外と長く、12～5月頃まで楽しむことができます。鮮やかな黄色やオレンジの花色が特徴で、原産地には南ヨーロッパや中央アメリカ、北アメリカなどがあります。和名は「金盞花(キンセンカ)」と書きます。花が黄金の色合いで盃のような形をしていることに由来しているそうです。

英名では「カレンデュラ」や「ポットマリーゴールド」と呼ばれています。開花期が約1ヶ月と長く咲くところからカレンダーが語源となり、カレンデュラという名がつけられたとのこと。

# 美の里もちつき

平成31年 1月27日（日） 於：美の里

毎年恒例のもちつきを開催しました。地域にお住まいの方が多数参加してください、さらには日頃からお世話になっている民生委員の方々も駆けつけてくださいました。皆さん慣れた手つきで、もちをつくのも、丸めるのも、てきぱきととてもスムーズでした。

ご入居のお客様も一緒になって、地域の方ともちを丸めたり、談笑したりとたくさん交流することができました。

前日は雪が降っていてもちつきの開催が危ぶまれましたが、当日は天候も良好で暖かく、とても気持ち良かったです。また来年ももちつきが楽しみです。



# 泉東わくわくサロン

平成31年 1月24日（木） 於：泉東集会所

今月は前半に棒体操やチューブトレーニング、クイズなどを行いました。チューブなどの道具を使うことで普段使わない筋肉や体幹も鍛えることができます。気づくと息を止めてしまっていることも多く、意識して呼吸することが大切です。

後半は、「トーン音楽健康促進教室」が開催されました。カラオケ（BGM）を用いた健康教室で、音楽に合わせて体を動かします。リズムに合わせることで頭の体操にも効果的で、手を使った脳トレでは、一生懸命リズムに合わせてようと焦ってしまい、うまくいかない方もおられました。

皆さん目の前の映像やインストラクターの方に釘付けで、他にも色々な音楽に合わせて体を動かしました。笑顔いっぱい、心も体も温まる楽しいサロンでした。



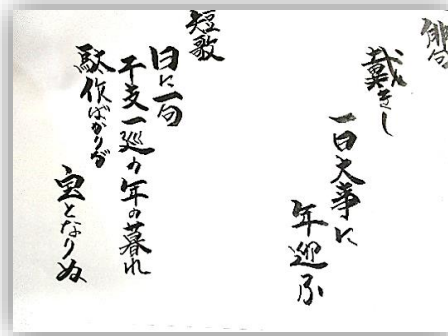
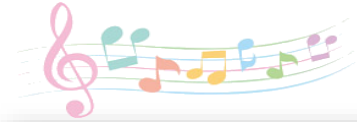
# サロン田鶴活動報告

平成31年 1月9日 (水) 於：今出集会所

1月のサロンは吟詠、オカリナ演奏、カラオケが行なわれました。茂木様による吟詠の披露ではご自身の作品を吟じられましたが、迫力満点で皆さんも思わず息を呑むほどの素晴らしさでした。

そしてオカリナサークルの皆さんの美しい音色に聴き入ったり、「チューリップ」や「かえるの合唱」など懐かしいメロディに合わせて一緒に歌ったりと楽しい時間を過ごしました。

下記の俳句・短歌は茂木様が詠まれたものです。



## 元岡玄洋句会

今月の一句

家族皆揃うて楽し初座敷

～ 柴田 逸子様 作～

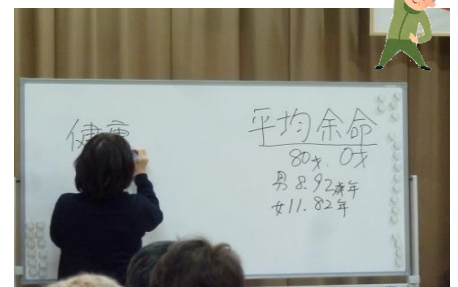
お正月に家族が皆揃って元気に元旦を迎えられる。お座敷での家族の賑やかなやりとりが目に見えます。

## 高齢者教室

平成31年1月22日 (火) 於：元岡公民館

今月の教室は西第8いきいきセンターふくおか様より、介護保険施設についてのお話がありました。「名前は聞いたことがあるけど、どんなところかわからない。」そんな声も上がり、熱心に説明を聞かれました。

後半は『健康寿命』についてのお話がありました。皆さん健康に対する意識が高く、教えられた運動を楽しまれました。寒い日でしたが、元岡公民館は元気な声が満ち溢れていました。



今年度最終クール介護予防教室が始まりました。今の生活を見直したい、いつまでも元気でいたい、そんな健康志向の皆さんが参加されています。初回に握力や開眼片足立ち測定、TUG(※)という体力測定を行います。約2か月半後の最終回で同様の測定を行い、比較することで日々の取り組みの成果を実感することができます。

教室では認知症予防や口腔に関するお話を聞いたり、運動やレクリエーションを行います。教室で行ったことを生活の中に取り入れて頂き、継続していただくことで健康寿命を延ばすことができます。いつまでも元気で健康でいたいというのは皆さんの願いだと思います。そんな願いを実現するために少しでもお手伝いが出来たらと考えています。



※TUGとは？

(Timed Up and Go Testの略)

歩行と立ち座り方向転換という一連の動作を行い、その時間測定と歩行状態を観察します。TUGテストは下肢筋力、立位でのバランス、歩行能力、転倒リスクなどの日常生活機能との関連性が高く、身体機能評価などにも役立ちます。

今後の行事予定

- 2/24(日) 9:00~12:30 歴史探訪健康ウォーキング 元岡公民館出発  
10:00~17:00 第4回 西部七校区歌の祭典 さいとぴあ
- 2/25(月) 14:00~ 地域福祉講演会 周船寺公民館 講堂

編集後記

あっという間に1月が過ぎ去り、2月に入りました。インフルエンザが猛威を振るっていますが、皆さまお変わりありませんでしょうか？うがい手洗いは予防の第一歩といわれています。お身体を大切にお過ごし下さい。



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](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