

## 田尻のサルビア



真っ赤なサルビアは夏がよく似合う花です。

原産地はブラジルで正式名は「サルビア スプレンドゥス」といいます。

和名では「ヒゴロモソウ(緋衣草)」と呼ばれています。

耐暑性があるため、大事に育てれば初夏から秋まで約半年間も楽しむことができます。夏の公園などでよく見かけるお馴染みの花です。

サルビアといえば「赤」というイメージが強いですが、最近ではピンクや紫、青、白などの花色もあります。同じ花でも色が違くと印象も変わるので、ぜひお近くの公園の花壇を探してみてくださいね。

## 超高齢化を支える西区サミット

令和元年6月18日（火）於：西市民センター

～オール西区で取り組む地域包括ケアシステム～超高齢化を支える西区サミットが開催されました。

九州大学大学院 人間環境学研究院 共生社会学講座教授 高野和良氏による「参加と連携による地域包括ケアシステムの姿」の講演に始まり、城原校区の地域カフェ「寄合いカフェげんき屋」ミニカフェ「げんきヤ！」～みんなで無理なく、楽しく取り組む～、金武校区の「オール金武で取り組む防災・減災」、石丸校区の「大町団地運動サロンの取組み、気軽に楽しく集いロコモ予防」について実践報告がありました。その後も、意見交換が行われ、地域で暮らす楽しさから、さらに健康になりたいと思っただけの地域づくりをめざしているというお話もありました。地域一丸となり災害の備えを行っていかうと、校区住民・介護事業所・医療機関が協働されているとのことでした。

今山会も人生100年時代の到来も予想されている為、今後も地域活動がさらに充実し、長寿を心から喜べる住みやすいまちになるよう、貢献していきたいと改めて感じました。



## 泉東ふれあいサロンわくわく

令和元年6月6日（木）於：泉東集会所

6月は寿生苑の理学療法士によるタオルを使用したタオル体操を行いました。両手にタオルを持って体操することで、普段は伸ばせない筋肉をしっかりと伸ばすことができます。リラックスできる音楽を流しながら、ヨガのような感覚で皆さん楽しみながら取り組まれていました。手軽にできるので、参加された方には是非ご自宅でも実践していただければと思います。

体操の後は福岡市西部3Rステーション様による古布を利用したうちわ作りが行われました。和柄の布で作成されたうちわは涼しげでおしゃれです。この夏に自作のうちわを使って涼しく過ごしたいですね。





# サロン田鶴活動報告

令和元年6月5日（水） 於：美の里

6月のサロンでは健康相談会、講師をお呼びしての健康体操、季節の健康管理についての講話といった「健康」を考えた内容が多く盛り込まれていました。

健康相談は毎回人気のコーナーで、日頃の悩みを気軽に相談できる場としてサロンがあるのは安心です。

健康体操では腕を「W」の形に開いたりして、肩甲骨周りの筋肉をほぐしました。肩甲骨はたくさんの筋肉と繋がっており、重要な役割を担っています。そこをほぐすことで血流が促され、肩こり改善や代謝のアップも期待できるそうです。車椅子の方でも簡単に出来るので、美の里ご入所のお客様も一緒になって行う事が出来ました。



## 元岡玄洋句会

今月の一句

ひとしきり 一頻 鳴いて雨呼ぶ 遠蛙

～ 柴田 逸子様作～

梅雨入りしたにも関わらず、雨が降らない今日この頃。  
遠くの田んぼで蛙が一頻鳴いているのがまるで雨乞いしているようです。

## 高齢者教室

令和元年6月25日（火） 於：元岡公民館

6月の高齢者教室、福岡和仁会病院様による「健康講座」が開かれました。

臨床検査技師さんからは、血液検査の項目のご説明がありました。血液検査の結果項目は聞き慣れない文字ばかりで、どう身体に影響しているかわかりずらいですよね。解説中は皆さん真剣にメモをとられていました。

次に管理栄養士さんによる減塩のお話がありました。高塩分なものには漬物類や味噌汁等が思いつきますが、日本人はダントツ1位で醤油から塩分を多く摂取するそうです。醤油などの調味料は、直接かけずに小皿にだして少しつける、練り製品を避ける、麺類の汁は飲まないなど、減塩のための工夫を心がけてみてはいかがでしょうか。



## 地域公開講座

令和元年 6月23日 (日) 於：寿生苑

今年度は「住み慣れた地域で最期まで過ごしたい」をテーマに長年、地域医療に携わっている森本医院 副院長 森本満男先生をお招きし講演頂きました。

重くなりがちなお話を分かりやすく丁寧にお話して下さり、参加された方々からも「考えるよいきっかけになった」「家族に日頃から自分の意思を伝えておく必要があると思った」「意外と知らない地域の情報を今後の為に収集したい」などの感想が聞かれました。

時代の流れとともに、自宅で看取ることが難しい現状においても、かかりつけ医や介護サービスを利用することで、ご本人にとってもご家族にとってもより良い環境を作ることができると改めて考える良い機会になりました。



## 西浦さかな祭り

令和元年6月16日 (日) 於：西浦漁港

西浦の風物詩となった、さかな祭りでは、とれたての魚や野菜の販売、多くの出店なども並びすごく賑わっていました。

福岡魚市場様による模擬競りが行われ威勢の良い競り声に会場は活気に溢れていました。今年は、北崎太鼓海音(あまね)様による演奏が行われ皆さん、感動されていました。また、天気にも恵まれ潮風も気持ち良かったです。



### 編集後記

平年よりかなり遅れて梅雨入りし、季節がら食べ物が痛むのも早くなり食中毒が増えます。予防を行いながら皆さま、体調には十分お気をつけください。



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