



# つながろう通信

夕張市生活支援コーディネーター 谷口・山田  
社会福祉協議会内(56-6004)

小満 第54号

地域資源をつなぎながら 支えあい活動の推進をしています

## ちょっとしたおてつだい😊

緑鮮やかな季節となりました。今月は窓ふきや畑の鹿よけネット張りなど屋外の作業が増えました。先日は利用者さんと一緒に畑作業をしました。頼んでよかったのが活動の励みになっています。衣替えや断捨離の依頼や相談も増えています。お気軽に ☎56-6004 (社協内 生活支援コーディネーター) までお問合せください。



## 紅葉山サロン

今年度も新生クラブハウスにて新生クラブと紅登地区協との合同で紅葉山サロンが開催され、体操や脳トレのほか健康講話などを毎月1回予定しています。

4/25(火) 第1回目は体操や筋トレで身体をリフレッシュした後、市立診療所理学療法士の健康講話と脳トレ指導員による簡単な脳トレ体操が行われ、盛りだくさんの1時間となりました。

5/16(火) 今回は椅子に座ってできる筋トレと「腸を整える」を題とした健康講話があり、腸と脳の関係や腸内環境を整える方法の運動を行いました。最後は全員で「青い山脈」を振り付けとともに歌い笑顔いっぱいのサロンとなりました。



## 令和5年度もも倶楽部 スタート!

5/17(水) りすたにて高齢者学級『もも倶楽部』の開校式が行われました。今年度は40名を超える申し込みがあり、「元気に楽しく! 不思議を見つけよう」をテーマに全7回、9月の十勝への市街視察に向け健康維持の体操や十勝について楽しみながら学んでいきます。今回は仲間づくりとして、ゲームを通し初対面の方々と自己紹介をしていきました。



## 沼ノ沢

### 長寿会

4/28(金) 沼ノ沢農業研修センターにて月2回開催の長寿会にお邪魔しました。今回は近くのくるみ食堂で昼食会が開かれました。総会后、食堂へ移動し、事前に注文していたお料理が届くまでの間お喋りをしながらのんびりと過ごしていました。焼きそばやパスタなどおいしそうな料理が並び、皆さん楽しそうに食事をしていました。



### 歩こう会

美味しく  
いただきました

5/1(月) 桜の花が咲き始めた沼ノ沢神社にて、今年最初の屋外での活動が行われました。今月は恒例のお花見でした。みなさんの持ち寄り料理の数々。ご飯物や煮物、お漬物などたくさんごちそうが並びました。お話ししながらの楽しいひと時を過ごしました。



## 介護予防事業

5月の市の介護予防事業が楓、真谷地集会所で行われました。簡単な体操や健康講話など毎回多彩な内容をみなさんで楽しんでいます。

### 楓集会所

5/10(水) 椅子に座ってできる筋トレから始まり、健康講話では「食事から考える健康維持」について、食べるための3つの機能である味覚・噛む力・飲み込む力やバランスの取れた食事の大切さを学びました。脳トレ体操のあとは、栄養バランスの取れた昼食をみんなで美味しくいただきました。

### 真谷地集会所

5/11(木) 今回は健康講話を中心に脳トレ体操コグニサイズも交えて開催されました。講話では転倒による骨折による影響や、室内での転倒の多い場所とその対策などについて知ることができました。如何に転ばずに生活することの重要性を学びました。

### 恵ハマナス会

5/13(土) 恵集会所にて毎月恒例の集会所が開催されました。ここ数ヶ月は参加者の体調不良や都合で人数が少なく寂しい集まりになってしまっていますが、それでも皆さん元気に体操や食事を作っています。この日の昼食はお手製の巻き寿司といなり寿司。作業を分担しながら手際よく進めていきます。楽しそうに談笑しながら時間を過ごしていました。

考えながら動かします



お茶を飲みながら健康相談



## 紅葉山

5/14(日) 春の廃品回収と数年ぶりの花見が行われました。

### 廃品回収

年2回の廃品回収が行われました。冬の間貯めていた空き缶など分別された資源物の回収作業が行われました。宅飲みが増えた影響なのか、今回はアルミ缶が非常に多く、山積みになっていました。

### お花見

新型コロナによってここ数年開催を見送っていた紅葉山の高台町内会のお花見が開催されました。久しぶりの集まりで、皆さん大張り切り。楽しそうに焼肉を楽しんでいました。



## ゆうゆうよりそい倶楽部

5/15(月) 今年3回目のよりそい倶楽部が開催されました。豊生会のリハビリテーション室に新しく言語聴覚士の方が配属され、「噛む力」についてお話をしてくれました。また、前回に引き続き前沢先生の講話もいただきました。

### 人形劇公演

4/29(土) りすたにて、市教委主催の札幌の劇団による公演が行われました。親子連れ30人程が集まり、市内のボランティア団体「ひなたBOOK☆」による大型絵本の読み聞かせの後、大きな仕掛けの人形劇や腹話術などを楽しみました。間近で人形を見た子供たちは興味深々の様子でした。

人形がお話している!

役割分担!!

