



よいそって

『愛の手で みんなで支える 住みよい地域』

小諸市民生・児童委員協議会 広報部会

つながる私とあなた

～第6回～ 介護予防教室 200回記念

【南大井地区】

記事依頼を受けた時、まさに介護予防教室 200回記念の準備の最中でした。平成19年7月に第1回をスタートして、何の苦労もなく今日があったのではなく、思い返せばあれやこれや思い出します。

前身である「サテライトデイサービス」第1回の写真が出てきました。平成15年6月と記されていました。そこに写っている高齢者の方々、最初に集まって協力してくださった先輩方はどなたもいらっしゃいません。思わず涙が出ました。

親のような先輩方に、「今こんなお祭りをできるのは、あの21年前があったからだ」とお礼を言い、報告したいと思います。

これから何回やれるか分かりませんが参加者とスタッフが楽しめることを中心に考え、計画したいと思います。

池の前団地ささえ愛サポーター 高木妙子



200回記念での講師の中村先生と共に記念撮影



思い出話に花が咲く

(令和6年6月13日)

◇マタニティマークとは

妊娠していることを周囲に示しやすくするために考えられたマークです。妊娠中は、赤ちゃんとお母さんの健康を維持するための大切な時期です。

このマークを見かけたら、妊産婦さんへの思いやりある気遣いをお願いします。



高齢者福祉部会 副部長 廣瀬まゆみ

これらを通して、色々な方達と一緒にチームとして見守る大切さを学ぶことができました。

また、包括のスタッフの、面白い自己紹介や膝を突き合わせたのお話の中で、スタッフの方を身近に感じられました。

を通して知ることができました。



地域包括支援センター、民生児童委員それぞれの悩みを、あるある寸劇・対話・グループワーク等

「つながる」「から」「つながる」へ
誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすために、チームとして見守る

7月30日に高齢者福祉部会で

は、小諸市社会福祉協議会事務局次長金箱さんをお迎えし、全体研修会を行いました。

私は民生児童委員3期目に ないます

八幡町区では、毎月第3土曜日に介護予防教室、最後の日曜日にはサロン活動をしています。

区の皆さんと一緒に、寄り添って温かみのある会を協力して行い、毎回楽しんでいきます。

今年の暑さは異常ですね。小諸は朝晩まだ涼しくありますが、訪問先でのお喋りです。「最近食欲がなくなって。」とか「周りの草を取っても、取っても、すぐ伸びてきて、もうくたびれて動けないよ！」私は「Oさん、自分の体、命のほうが大切ですよ、無理はしないで、水分補給はこまめに、しっかり飲んでください!!」と伝えながら訪問しています。



皆さん!!お金の貯金より、体に筋力の貯金を沢山し健康で幸せな毎日を過ごしていきましよう。

八幡町区民生・児童委員

渡邊喜美子

話して、笑って、長生きしよう!

「おはようございます。今日のご苦勞様です。」朝9時30分頃元気な顔で声をかけていただきました。そうです、今日は毎月開催しています健康達人区らぶの開催日です。その後、皆が集まってきて、お茶を飲みながら世間話に花が咲きます。

10時頃から社協の皆さんが講師となり「健康体操・フレイル予防・口腔ケア等」の話を聞き、大変参考にさせてもらっています。



お昼は皆でお弁当をいただきます。市内の仕出し店から毎回取り寄せますが、温かくおいしいと好評です。達人メンバーの中には、漬物や煮物などを持参して皆に振舞ってくださる方もあります。昼食後は、皆で手拭いを使った和裁・手芸・塗り絵・編み物等、毎回1つのテーマに沿って和気あいあいに行っております。もちろん大きな声で、昔懐かしい童謡や唱歌なども歌っています。



小原区民生・児童委員 大池久登

健康達人区らぶ

富士見平区では、昨年度から年間を通じての開催をしています。曜日を毎月変え、通院やらデイサービス等で都合のつかない方でも、翌月には参加してもらえるようにしています。

参加人数は一桁が多いのですが、皆さん楽しみにされているようです。脳トシは通っている施設に持っていき、再び楽しんだり、毎回のゲームにも真剣に挑戦してくれています。

富士見平区は全戸125戸、9割が市営住宅、70歳以上の高齢者は80名を超え、しかもその6割は独居という現状です。

引き込まれず人と接し、話し、笑い、運動して…健康達人区らぶが、そのきっかけの一つになってくれればと思います。

富士見平区 民生・児童委員 中山利夫

