

南部

ふれあいタウン

老人福祉
ふれあいタウン

シルバーエリア



「温水プールで元気に遊ぶ子供たち」

秋の祭典も終わり、冬
困いも消んでほっと一
息。
雪のちらつく中、生き
がい創作館では来年の干
支づくりが始まった。
エリアではこれから子
供たちで賑わう。「チャ
レンジ・サ・冬休み」が
始まるし、屋内運動場広
場、温水プールでは子供
たちの歓声が一段と高く
なる。



第 13 号

秋田県社会福祉事業団
秋田県南部老人福祉総合エリア

エリア秋の祭典'95

～伝えたい・手作りのぬくもり・秋祭り～

エリア秋の祭典'95を十一月二日から七日までの六日間にあたり、コミュニティセンターを中心に開催した。作品展示会や芸能発表会、

スポーツ大会に加え、即売会や屋台もでるなど、内容も盛りだくさんだった。

即売会では、横手市の阿根園、西目町の心身障害者コロニーと秋田市

美子さんほか県を代表する方々の芸能とあって、立ち見も出るほどの盛況で、アスコールはもちろんのこと、「来年も来てけれナー」との



市の秋田ワークセンターから、Tシャツ・下着類・木工製品・野菜・果物・陶器等が即売され、特に野菜や果物は陳列する前からお客が殺到した。入居者からも「これならば毎週末でもらいたいな」との声も聞かれた程の人気ぶりであった。

また、秋田県赤十字芸能奉仕団による芸能発表会には佐々木常雄さん、千葉



掛け声もたくさん聞かれた。出展作品総数は二百二十点、期間中の参加者入場者合わせて二千六百二十九人で、予想以上の成果で盛会裡に幕を閉じた。

受賞者 (敬称略)



活き活き学園長賞

北嶋 アイ (書道)

石川 糸子 (木工)

岡田 久子 (陶芸)

守屋 フクエ (切り絵)

活き活き学園奨励賞

泉 美孝 (書道)

北嶋 アイ (書道)

渡辺 トキコ (木工)

石川 糸子 (木工)

岡田 久子 (陶芸)

丸山 花江 (陶芸)

鈴木 賢治 (民芸)

小田 ノブ (民芸)

池田 カツ (華道)

菅原 サワエ (華道)

長谷川 照子 (切り絵)

守屋 フクエ (その他)

石川 二三 (その他)

大川 カネ (その他)

活き活き学園努力賞

小林 ミネ (木工)

打川 ツヤ (陶芸)

活き活き学園シルバークイーン賞

池田 カツ (書道)

石川 糸子 (木工)

山根 サト (民芸)

大友 喜伊 (陶芸)

石川 勇喜 (民芸)

伊藤 伊佐美 (木工)

伊藤 伊佐美 (木工)

楠崎 キン (陶芸)

佐々木 ヤスエ (民芸)

千田 マサ (華道)

佐佐木 マサ (切り絵)

照井 サタ (その他)

ゲートボール大会

優勝 マンション

準優勝 シルバークイーン

三位 軽費老人ホーム

敬園賞 義護老人ホーム

バタール大会

優勝 軽費老人ホームB

準優勝 マンションA

三位 マンションB

優優勝 柴田 恒輔

準優勝 西村 百合子

三位 大野 隆次



去る十一月十七日、第一回エリアレクリエーション大会が、屋内運動広場において行なわれ、入居者・利用者合せて百四十八名が参加した。

日頃の運動不足の解消と、施設間の交流を目的に、車椅子ウォークラリーやファッションショーなど五種目を行った。珍プレー好プレーの続出に会場は爆笑の渦。

ゲーム終了後の昼食会では、ビール、お酒で喉を潤しながら楽しそうに語り合う姿が多く見られた。

「おめだつていっせーおめだつていっせー」

ハッスルプレー! エリアレクリエーション大会



「おめでとうございます」



「運動のあとはビールにかき氷ネー」

エリア散策路



シルバーケアセンター 芋煮会

「天高く馬肥ゆる秋!!」
変わりゆく木々の葉の色、
さわやかな風を感じながら
の芋煮会となることを期待
していたが、十月四日は残
念ながら雨。そこで場所を
生かがい交流広場から、ケ



アセンター多目的ホールに
変更して行った。

五十六名の利用者がコミ
ュニティセンター館内を駆
け抜けたウォークラリー、
腹をかかえて笑いこころげた
ゲーム大会、みなさん心身
共にリフレッシュ。

また、手作りの芋の子汁
を堪能しながらのはずむ会
話、次々に飛び出すカラオ
ケ等に益々会場は盛り上り、
利用者同士の交流も深かま
った一日となったようだ。

語りを聞く会

小春日和のよく晴れた十
月十九日、活き活き学園の
中の講座となっている「語
りを聞く会」が移動講座と
して開催された。

今回の講師は、大森町教
育委員会の坂野寿社会教育
主事で「まちの歴史散策」
というテーマで行なわれ、
山下太郎記念館や波宇志別
神社神楽殿、ほろわの里資
料館を視察しながら、自分
達の住んでいる町の歴史を
知るといふものである。

当日は天気が良いことも
あり、エリアの入居者、利



用者や、地域の方々など四
十四名が参加した。

先人が遺した、すばらし
い文化と遺産にふれながら、
大森町の歴史を知る貴重な
一日になったことは言うま
でもなく、地域の方々との
ふれあいや語らいなどの交
流の場ともなった。久しぶ
りに外出した方々も、秋の
日ざしに仕草や表情に明る
さも見え、心なしか若く見
えた一日であった。

太極拳

太極拳の輪が、広がって
きている。

始めは、マンションのホ
ールに有志が集まり楽しん
でいたが、少しずつ愛好者
が増えて今では場所を移し、
屋内運動広場で行っている。

多い時には、十名を越え
る参加者があり、休まず続
けることをモットーに、暑
い日も寒い日も頑張ってい
る。

体を柔らかげるため、中国
式の準備体操から始め、フ



オークダンスのリズムにの
った軽いダンスなどをおり
混ぜながら、太極拳にとど
まらず、多彩な内容で行っ
ている。

このサークルは、楽しみ
ながら、健康づくりと仲間
づくりを行っていて、時に
は地域の方々に参加するこ
ともあり、これからさらに
太極拳のこの輪が広がって
いくことが、期待される。

また毎月行われる活き活
き学園の太極拳教室では講
師の指導を受け、ますます
腕に磨きをかけている。

ストレスに打ち勝つ!!

複雑な現代社会にいる私達には、いろいろなストレスがのしかかっている。

心と体は一つである。

健康を保つためには、ストレスに負けない「強い心」をつくることも大切である。

人によって、ある出来事がストレスになる場合もあり、ならない場合もある。

つまり、ストレスとはその出来事をどう受けとめるか、どう評価するかということにかかってくる。



あなたはどのタイプ?

人には、外部からのストレス（刺激）に対しては、次の三種類の適応タイプがあると言われている。

- ① 避けてしまうタイプ
- ② 変形して適応するタイプ
- ③ 一人で受け入れて、乗り越えていくタイプ

ストレスを積極的に受けとめて生きる

生理的レベルでも、ストレスを受けると、心臓や血液の流れ、脈拍に異常を感じるようになる。

心に何か変調があると気づいた時は、まず原因を探すことである。

ストレスの原因は、各人それぞれ異なるが、近親者や友人に相談し、意見や忠告を求めると、意外に解決の糸口がつかめるものである。

また、心と体のバランスを保つのに必要な行動をとることも大切である。

たとえば、目の前にあることに集中したり、過去についてよくよく考えたり、取りこし苦勞をしないようにすることである。

そして、毎日をリラックサさせるような時間をもつことも大切である。

部屋の中の仕事に疲れたら散歩をしたり、軽い運動をしたり、入浴などして、心身を解放してあげようにする。

小人閑居して不善をなす

「ストレス解消の注射が、あればいいのに……」残念ながら今のところありません。やりたいことが、しっかりと定まっていたり、たくさんやりたいことがあり、知恵をしぼって働きながら遊ぶことにより、生活の充実につながっていくのである。

余裕をもって

自動車のハンドルやブレーキ、飛行機のツバサなどには必ず「アソビ」というのがあがるが、私達も「ピン」と張りつめてばかりではなく、余裕をもたなくては行けない。

自分なりのワクワクチンを!

私達は、普段の生活の中でストレスを乗り越えては一つの免疫を作り、また乗り越えては免疫を作るといいうように自分自身で心のワクワクチンを、作っている。

心が健康だということは、①自分を冷静にしっかりと見つめられる

②他人のことを理解する余裕がある

③物事に対して積極的な判断を下していける

④いろいろな環境に上手に適応していけると、言われている。

心の健康を保つためには、どんな時も自分自身を見失わないことである。

いくつになっても、明日のためにより楽しい生活設計をするという、積極的な姿勢をもつことが大切である。



診療リハビリセンター

保健婦 判田 明美



参加しようよ! 冬休み福祉セミナー

- ・実施日 平成7年12月26日(火)~27日(水) (2日コース)
- ・対象者 高校生 15名
- ・内容 1日目 開講式
講義 「ボランティア活動とライフスタイル」
実技 「高齢者へタイムスリッパ」
- 2日目 実技 「安全においしく食べさせるには」
実技 「高齢者の運動」
閉講式

お問い合わせは 南部シルバーエリアまで



この冬、挑戦者はキミだ! チャレンジ・ザ・冬休み

- ・期 間 平成7年12月23日(土)~平成8年1月15日(月)
- ・対象者 小学生 (親子で参加できます)
- ・内容 陶芸教室 「茶碗・皿・がいしゅうなど」
切り絵教室 「めおとびなや水車小屋など」
ステンシル教室 「ポケットティッシュケースやナフキン」
木工教室 「録音機台など」
アクアロビクス教室 「水中のエアロビクスダンス」
料理教室 「ちょっと気どつた和風料理」
お問い合わせは 南部シルバーエリアまで



出合い・ふれあい・語らいの街

■施設利用料

区 分	利用の単位	利用料		
		(5月~10月)	(11月~2月)	
宿 泊	小学生	1人1泊につき	2,060円	2,260円
	一般	(素泊り)	2,700円	2,900円
休 憩	小学生	1人につき	260円	460円
	一般		530円	730円
休憩回数券 (6枚券)	小学生		1,290円	
	一般		2,700円	券1枚使用時に200円加算
会 議 室	一時間につき	1,100円	1,300円	
研 修 室	一時間につき	1,100円	1,300円	
視 聴 覚 室	一時間につき	1,100円	1,300円	
屋内ゲートホールコート	一時間につき		400円	
テニスコート	一時間につき		400円	
屋内プール	一般	1回につき		500円
	高校生	1回目		400円
	3歳児から中学生まで	10:00~13:00 2回目 13:30~16:30		200円
屋内プール 回数券 (6枚券)	一般			2,500円
	高校生			2,000円
	3歳児から中学生まで			1,000円

※宿泊、休憩等の冬期利用料には暖房費が含まれています。
また、プール利用時間(2回目)は5月から10月までは13:30~17:00です。

■ご利用のご案内

コミュニティセンター・スポーツ施設

開館時間 9:00~17:00

休館日

毎週月曜日と12月29日~1月3日まで
(診療リハビリセンターと在宅介護センターは
毎週日曜日、および祝日と12月29日~1月3日まで)

■交通のご案内

車…大曲、横手、湯沢駅から約30分です。
バス…羽後交通のバスがエリア前から発着します。



お問い合わせ
お申し込み

秋田県南部老人福祉総合エリア
秋田県平鹿郡大森町字菅生田245-34
TEL 0182-26-3880(代)