

ふれあいタウン

# 南部シルバーエリア

## 燃えた!!



## エリア夏祭り'01

職員・入居者余興や参加型ゲーム、漫才で大いに盛り上がりました。

エリア周辺は熱帯夜で参加者、入居者の心も体もヒートアップ!

### 主な内容

- チャレンジ・ザ・夏
- エリアの元気レポート
- 毎日がリフレッシュ
- 知ってお得なエリア情報

写真提供: 南部シルバーエリア





# エリア夏祭り

8月4日  
(土)

約2,800人の参加者で盛り上がったエリア夏祭り'01。  
白寿園・エリアの職員による「土俵入り」でスタート。力強い土俵入りで会場の観客からも声援が飛んでいました。  
入居者余興では、美しい歌声のコーラスを披露。職員のフルートとエレクトーンの演奏が見事にマッチしてうっとりした気分にさせてくれました。

子ども達による歌謡・民舞では、大人顔負けの艶やかな衣装で優雅に踊ってくれました。また大森小学校五・六年生による「よさこいソーラン踊り」では、ステージ前をいっぱいに使って元気に踊りを披露してくれました。

参加型ゲームでは子どもや大人が参加して、「あっち向いでホイ大会」や「力自慢大会」で盛り上がりました。最後は「南部トリオ・ザ・シャーマン」による漫才で締めくくり。会場内も笑いの渦に包まれていました。



あでやか三人娘。



南部トリオ・ザ・シャーマン



目撃日本一

## チャレンジ・ガ・夏

### 電動ミニカー



木工教室



料理教室

今年で九年目を迎えた親子創作教室「チャレンジ・ガ・夏」。毎年、大変な人気で参加者も年々増え今回は約九百名の応募がありました。六教室の中で人気が高かったのが、料理教室、木工教室、電動ミニカー教室。  
料理教室ではうどん作り挑戦。全身の力を込めコシの入ったうどんを完成しました。暑い夏に自分で作ったざるうどんの味は格別だったでしょう。  
木工教室では、CDラックを作りました。みんな糸のこぎりの使い方が上手で、かわいい模様を入れオリジナリティを完成させました。  
また電動ミニカー教室では、電気の勉強をしてから太陽光発電を用いたミニカーを作りました。電気のしくみに興味津々でした。



# エリアの 元気レポート



6月21日

## ふれあい花植え

梅雨の時期とは思われないほどのすばらしい天気にも恵まれたこの日、養護老人ホームの入居者と白山小学校児童による花植えが行われました。

白山小からは五・六年生五十名と先生が参加。一緒にプランターへサルビアやペチュニアなどを植えました。

代表して六年生の佐藤翔太君が「これから花を見に遊びに来ます。」とあいさつ、入居者の高橋善次郎さんはお礼の言葉として「ぜひ遊びに来てください。待っています。」と花植えを締めくくりました。ホームの中庭は、美しい花と子どもたちの笑顔であふれていました。



## 夜空のイベントを終えて

地区子ども会の交流を目的に、一泊二日の日程で子ども達がふれあいセンターに宿泊し、様々な活動を楽しむこのイベントも今年で8年目となりました。

参加者は町内13地区84名の子ども達と援助してくれる高校生ボランティアの総勢105名で、去る8月2日～3日・9日～10日の二回に分けて実施されました。

メインとなるのは午後7時からのナイトウォークラリーで、地図と設問を渡され、答えとなる場所を探して歩きます。全員戻ったところで成績発表・花火・ダンスやゲームと、どれをとっても楽しくってしょうがない様子。興奮して寝つけないので翌朝はみんな眠たそうです。朝食の手作りサンドは毎回お代わりが続出。おいしそうな笑顔に、不眠不休となる職員も疲れが吹き飛ぶ瞬間でもあります。

帰る前に一人一人に感想を発表してもらいますが、学年も地区も異なる子ども達が、一緒に大勢で遊ぶ(活動する)楽しさをみんな満喫したようです。迎いの保護者と共に帰る子ども達を見送って、午前8時半「夜空のイベント」の終了です。お疲れ様でした。



## 6月28日 あやめ見学



あやめには負けずおらず



いい男、4人衆

軽費老人ホームと養護老人ホームの入居者が、平鹿町・浅舞公園にあやめ見学に出かけました。当日はあいにくの曇り空でしたが、大勢の家族連れで賑わっていました。花は六分咲きで満開ではありませんでしたが、入居者は色とりどりの美しいあやめに感激の様子、ゆっくりと公園内を散策していました。

しかし、花よりだんごとはよく言ったもので、名物の「あやめだんご」や、長まんじゅうを買った入居者がたくさんいました。いっしょになっても、食べられることは元気の証ですね。







## いきいき ライフ講座始まる

7月11日

介護の要らない自立した生活ができるように、をキヤッチフレーズに「いきいきライフ講座」が始まりました。

第一回目の講座は腰痛・膝痛を予防し悪化させないためにを目的としたリハビリ教室。実際に実技を交えながらの講座で四十名の参加がありました。

講師の佐藤千鶴子さん(理学療法士)は「腰痛・膝痛を予防するには体作り、そして日常生活で無理のない動作をしながら注意することが大事」と説明、予防運動を全員で行いました。参加者は、「大変参考になった。これから毎日運動を続けていきたいと思います。」と話していました。

この他に栄養士による食生活講座、歯科医による歯の話も行われ、参加者はメモを執りながら熱心に耳を傾けていました。



7月27日

## 夏休み福祉セミナー

県南の四校から二十一名の高校生が、参加して福祉セミナーが開かれました。

講義内容は高齢者疑似体験、午後からは点字、作業療法つてなに、の三講義でそれぞれ興味を持って取り組んでいました。高齢者疑似体験では、おもりをつけ動きにくい体にし、雑巾縫いや掃除機掛け、階段の昇り降りを経験しました。弱視者体験用の黄色のサンングラスを付けての雑巾縫いには悪戦苦闘。参加者はお年寄りの気持ちをしづらか感じとる事ができたと思います。

また、車椅子の操作では、二人一組になり坂道や段差のある場所での操作方法を学びました。

アンケート用紙には「将来福祉の仕事につきたい」が圧倒的に多く、中には「言語聴覚士になりたい」というハッキリとした目標を持った生徒さんもいました。セミナーに参加した生徒さんと将来一緒に仕事ができることを心から願っています。目標に向かってがんばれ!!

## 腰痛・膝痛予防

### ワンポイントアドバイス

「いきいきライフ講座」リハビリ教室で行った体操をご紹介します。みなさんもこの体操をして腰痛・膝痛を予防して下さい。

●佐藤理学療法士からのアドバイス

- ①毎日、続ける事が大事。急激な運動は控えましょう。
- ②現在腰痛や膝痛の方にはお奨めできません。かえって、腰・膝を痛める場合があります。

●腰痛を予防する体操

腹筋運動

ゆっくり起き上がり、肩が床から二十五cmのところまで五秒とめ、再びもとの位置にもどします。この体操を三回位から始めて、十回位行います。

もも上げ

その場で、ももが水平になるぐらいの高さまで、交互に足を上げます。左右で一回とし、二十回〜五十回。

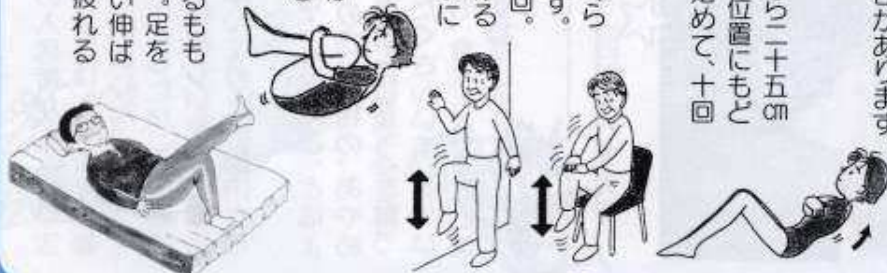
いすに腰掛けて行う場合は、上げる足を軽く両手で押し付けるようにして、左右で一回とし、一〇〇回。

背筋運動

両手で両膝をわきの下にかかえ込みます。できれば、十〜二〇回位連続して行います。

●膝痛を予防する運動

膝を伸ばした状態で弱っているももの筋肉(大腿四頭筋)を鍛えます。足を自分でこれ以上伸ばせないうらい伸ばし七秒間行います。これを左右両側まで行います。







### 高橋千工さん(羽後町)

「健康診断で、保健婦さんから何でも良いから趣味を持ちなさい。」これがきっかけで大正琴を始めた高橋千工さん。

今では彼此十年ほどのキャリアを持ち大正琴の調律もできる腕前。「初めは、何をやっていいのか分からなかったけれどもケアハウスの藤井さんから習い、週一回の練習が楽しみでしようがない。」と笑顔で話してくれました。

千工さんは天気の良い時は畑仕事や花植えなどをやり、雨が降ったら中で大正琴の練習をするそうです。晴耕雨読ならぬ晴耕雨琴(?)ですね。

最後に千工さんは、「寂しくなる暇がないくらい趣味が多くて困ってしまう。シルバーケアセンターを利用してから心も体も若くなった。本当にきてよかった」と締めくくりました。これからもシルバーケアセンターをどんどん利用し、大正琴の腕前もどんどん上げてもらいたいです。



### 黒沢縫子さん(横手市)

「去年の11月からシルバーケアを利用しているけど、いろんな教室を見て陶芸教室が一番性にあうなあ。土いじりもおもしろそうだなあ。」と思い、エリアに来てから陶芸を始めたという黒沢さん。この日も生きがい創作館を訪れ、陶芸作りに精を出していました。

今まで作った作品は花器や寄せ鉢など大きいもの。「陶芸は粘土で作るでしょう。だからちょっと氣にくわないなあと思えば、壊したりそしてまた作ったり、この繰り返しでこれが勉強になるんです。」と。また、家にまで持ち帰って作るという熱心ぶり。斎藤創作館長も「黒沢さんは今までいろんな経験を積んでいるから、作る作品にもその思いが込もっていいものができる。」と話してくれました。

現在は灯籠づくりに挑戦。大きい作品なので出来上がりが楽しみです。これからもすばらしい作品をたくさん作ってくださいね。

# 毎日が リフレッシュ

今回は元気なシルバーケア利用者  
にインタビューしました。



### 小西達三さん(雄物川町)

「若い時から水泳をするのが好きで好きでしようがない」と笑顔で話し始めた小西さん。水泳を毎日やっているせいか肌つやも良く、ピチピチしていました。

昭和22年、満州から引き揚げてきて子供たちと一緒に雄物川で川遊びをしたのが、水泳をやり始めるきっかけ。それ以来こっちにプールが出来れば出かけ、こっちに出来たと聞けば出向き、とあちこちのプールを周ったそうです。

また、スイミングクラブにも所属し体を鍛えたそうです。泳ぎはクロールが得意で、前は400~500m楽に泳げたそうですが、現在はそれでも100mは泳げるそうです。この年齢(88歳)にして「体をいじめる程泳ぎたい」と話し、「水泳をやっていたおかげで三度のごはんも美味しいし、健康状態も良くここ十年来、風邪をひいた事がない」とパワフルぶりをアピールしていました。90、100までスイマーとしてがんばって下さい。

## 第4回

活き活き学園・教室紹介

# 太極拳教室

毎月第三木曜日・午後一時三〇分

講師 瀬川 久美子さん

講師の瀬川久美子さんは、最初は活き活き学園の生徒として参加、その後資格・段を取得し現在に至っています。

瀬川さんが太極拳をやり始めたきっかけは、中国武術や氣に興味・関心を持ち、たまたまエリアで教室が開催されていたのでやり始めたとのこと。これこそ正に「好きこそものの上手なれ」ですね。

教室参加者はほとんどが主婦層で、明るく元氣な教室になっています。初心者大歓迎・興味のある方はぜひ、エリアの体育館においで下さい。お待ちしております。



## 活き活き学園

講師の瀬川久美子さんが、七ノ二十ノ二十二まで東京体育館で行われた第十八回全日本武術太極拳選手権大会に参加し、「三十二式太極剣B」の部門で優勝しました。これからの益々のご活躍御祈りいたします。



# 芸術・食欲・スポーツの秋

活き活き学園教室紹介

暑かった夏も過ぎ去り、何かやろうとするのに良い季節になりました。エリアにはそんなあなたにピッタリの教室があります。全20講座ある“活き活き学園”今回は3分野にわけて紹介します。

知ってお得な  
**エリア**  
情報

## 芸術の秋

### 陶芸教室

(毎月第2金曜日・午前10時～)  
生きがい創作館



茶碗や菓子皿、花器、鉢などを作ります。土をこね、作品の出来上がりを想像しながら作るのも良いものです。

### 書道教室

(毎月第4金曜日・午前10時～)  
養護老人ホーム食堂



毎月テーマが決まっており、ひらがなや漢字を合わせたテキストになっています。また、ペン字の添削も行っています。

## 食欲の秋

### 料理教室

(不定日・午前10時～)  
生きがい創作館食品加工室



季節の料理から、西洋料理(フレンチイタリアン)お菓子(ケーキ・和菓子)を作ります。食べるだけではなく、栄養面も考慮した教室になっています。

## スポーツの秋

### 卓球教室

(毎月第3火曜日  
午後1時30分～)  
屋内運動広場



卓球でいい汗流しませんか? シングル・ダブルスを対戦形式で練習します。また指導者による細かい指導もあります。

### レクリエーションスポーツ

(不定日・午後1時～)  
生きがい交流広場・屋内運動広場

晴れた場合は、生きがい交流広場でバタゴルフやグランドゴルフを行います。また、雨天の場合はスマイルボウリングを行います。毎回たくさんの参加者があり、みんなで楽しくやっています。



この他にもいろいろな教室をご用意しています。参加料はほとんどが無料になっています。(一部材料費徴収あり)

また各教室の予定表は、毎月20日頃に発行していますのでそちらも合わせて活用下さい。エリアでそれぞれの秋を満喫しませんか?

詳しくは電話でご確認を

☎(011)822-2613 八八〇

エリア企画指導課

#### 関連行事

- ★ 菊花展
- ★ 活き活き学園生作品展・発表会
- ★ なつめ口と踊りの会
- ★ 帰り即売会
- ★ 変わり風呂
- ★ 聖霊高校ハンドベルクワイアによる演奏会
- ★ 帰って来たミニ四駆エリア大会



#### 目玉行事

日程 十一月上旬  
(三日(土)・四日(日)の予定)

あちこちで文化祭が行われていますがエリアの文化祭はちょっと違います。おもしろ行事から、演奏会、展示品、フリーマーケット、出店など盛りだくさんです。お楽しみに!

エリア秋の祭典の  
お知らせ







## 水泳教室のお知らせ

第4期・第5期教室の募集

■開催期間

10月26日(金)～12月21日(金)

■開催内容

幼 児 ●水曜日か金曜日 午後3時～4時  
各30名

「水慣れから各種泳法まで」

幼児・小学生 ●木曜日 午後4時～5時  
30名

「水慣れから各種泳法まで」

小 学 生 ●水曜日か金曜日  
午後4時30分～5時30分  
各60名

「キックから個人メドレーまで」

一 般 ●水曜日か金曜日 午後2時～3時  
各15名

「初心者から各種泳法まで」

●木曜日 午前10時30分～11時30分  
20名

「歩く事を中心とした健康づくり」

■受講料

幼児・小学生 1,760円

一 般 4,240円

電話か直接温水プール受付にてお申し込み下さい。

☎(0182)26-3880 エリア温水プール



## ご迷惑を おかけします

9月3日より10月中旬までコミュニティセンター大規模修繕工事が始まっております。お客様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いいたします。

期間中、お風呂はご利用できませんが、休憩室はご利用できます。

また、屋内温水プールも工事のため

10月9日～19日までお休みさせていただきます。

ご利用の際は電話で確認を

☎(0182)26-3880

エリア コミュニティセンター

## ふれあいセンターから お知らせ



### 10月～12月までの主な行事

10/13(土)

秋のバンパービリヤード大会



11/20(火)

ふれあい楽しみ会

(町内年長児とエリア入居者との交流会)

11/23(金)

年賀はがき用版画作り



12/23(日)

クリスマス&餅つき大会

お問い合わせは

子どもと老人のふれあいセンターへ

☎(0182)26-3520



## ミニミニギャラリー展示予定

### 書道展 (10月7日～27日)

大森町・藤原書道教室の生徒作品展です。生徒さん方の力強く、しなやかな筆づかいをどうぞご覧ください。

### ごてんまり展 (11月7日～30日)

美しい色あいのごてんまり。ひとつひとつていねいに作り上げられた作品にご期待下さい。

### ちぎり絵 (12月1日～28日)

大森町ちぎり絵サークルのみなさんによる作品展です。和紙のあたたかみにふれて見ませんか。





# ちょっとバブリーなお話!

(お風呂)

## ラヂウム風呂で ぽっかぽか

ラヂウムと聞くと、あの恐るべき放射能を発生させるものだ、と連想する方が多いでしょう。しかし、ここのお風呂のラヂウムは体に恐ろしい程効くんです。ラヂウムの主な成分であるラドンとトロンの気体は、皮膚、呼吸器粘膜から体に吸収されますが、風呂から上がったあと肺からすみやかに排出されます。

ですから、体にとっても安全なんです。神経痛、痛風、リウマチ、冷え性、産前産後、湿疹、皮膚キレツ、打撲捻挫に効果が見られます。

わたしも入浴したことがあります。いつまでも温かみが続き、切り傷なんかは、きれいになりました。

さあ、あなたもラヂウム風呂に入ってみませんか?そしてラヂウムの効果を一度お試しあれ!



## サウナに入って リフレッシュ



サウナは今からおよそ2000年もの昔、北欧フィンランドで生まれた自然健康法です。

みなさん、サウナの驚くべき効果を知っていますか? 瘦身効果、美容効果、リラクセス効果、安眠効果、健康効果と沢山の効果があります。なお、エリアでは高齢者に配慮した温度設定となっています。

今回は特に美容効果についてお話します。

- ①サウナに入る前にさっと体の汚れを落とします。これで、汗腺を開き発汗を促進させます。
- ②サウナから出た後、体をボディソープでよく洗いましょう。皮膚を清潔にすればするほど、いい汗がかけます。これで体の老廃物が排出され、肌がすべすべになります。

さあ、みなさんサウナに入って見たくなかったかな? 今すぐ、エリアにレッツ・ゴー! そして、湯上り美人になりましょう。

### 注意しましょう!

サウナからでたあとは必ず水分補給をしましょう。血液の粘度を薄くし循環をよくします。

## 編集後記

今年の夏、二年ぶりに海水浴に行きました。まだ海開き前だったので人はまばらでしたが、白い砂のうえでのんびり日焼けをしている人、海辺で子どもと砂遊びをしている家族連れらが暑い一日を楽しんでいました。私も久々に焼いたので、体のあちこちの皮がむけて、また一つ成長(?)した気がします……。

エリアにも真っ黒に日焼けをした元気な子どもたちが、夏休みにたくさん遊びに来ました。体育館で走り周り、プールで泳いだり。あのパワーを私はどこへ忘れてきてしまったのでしょうか……。

いい意味での「たまり場」のエリア。子どもたちの笑顔や声が館内いっぱい響いています。この子どもたちが安心して遊べる場所をいつまでもエリアは提供していきます。(K.S)

