

ふれあいタウン

南部シルバーエリア



雪祭り 2月9日

毎年恒例となった、雪祭りが開催されました。

当日は、天候が悪く、屋外ゲームが中止になりましたが、約1,200名の人出がありました。人気があったのは、輪投げや型抜きコーナー。子供たちは、熱心になってチャレンジ。お目当ての賞品をゲットしていました。

午後からは、八沢木節の披露・甘酒・ぜんざいのふるまいが行われ、温かい食べ物にホクホク顔でした。また、体育館ではニュースポーツ体験コーナーや出店もあり大賑わい。中止になった屋外ゲームは、中でやることになり、広い館内を使ってウォークラリーゲームが行われました。屋台も出て、体もこころも暖かくなるお祭りでした。

12月1日~1月11日

チャレンジ・ザ・冬

エリアの 元気レポート

今年(※冬のみの回数)で9回目を迎えたチャレンジ。今回はクリスマスカード・石粘土細工・手打ちそば・牛(うま)の土鈴の絵付け・そして陶芸・木工の6教室が行われ、総勢577名の参加がありました。クリスマスカード作りでは、オルゴールが付き、カードを開くとお馴染みのクリスマスソングが流れる仕組み。子供たちは、表紙のデザイン作りに夢中になって色鮮やかな、かわいいクリスマスカードを完成させました。

手打ちそば作りでは、子供たちはそばの出来上がる行程に興味津々でチャレンジしていました。粉から練り、伸ばし、切って、茹でて、あつあつのかき揚げそばを食べ、みんな笑顔で満足気。「今度は、家でつくってみよう」と話している親子も見られました。



手打ちそば



木工教室



クリスマスカード

2月21日

施設(やまばと学園・阿校園)はポリウムがありますなあ。

県南地区事業部 第三回研修会
 県南の施設(阿校園・やまばと学園・エリア)持ち回りで行っているこの研修会、今回は、創作館 食品加工室を会場に、調理関係職員を対象に行われました。各施設での人気メニューを持ち寄り、調理しながら栄養面等で意見を交し、阿校園は、牛肉のステーキ・マッシュポテト・グラスッセ、やまばと学園はサラダうどん、あつたかポトフ、エリアは白身魚の黄身酢かけ、一口にぎりずしを料理しました。試食を行い、味・盛りつけ・色合い・量などについても検討。このあと各施設にメニューを持ち帰り、利用者に提供していく予定です。



やっぱり、子どもの

3月9日 プールレクリエーション大会

第11回目の今大会に、大森町内から36名の子供が参加。元気いっぱいの子供たちは、障害物競争、浮き輪こぎ競争、玉当て競争、バタ足リレーの4つのゲームで、一生懸命に頑張り、そして楽しみ、大いに盛り上がりました。



特に盛り上がったのは、玉当て競争。日頃、指導員に厳しくされているのか、ここぞとばかり指導員に思いっきりボールをぶっつけて歓声をあげていました。

最後に大抽選会を行い、たくさんのおみやげを持って、お父さん、お母さんと一緒に帰り大会は終了しました。

2月5日 健康の話を聞く会

講師は県立リハビリテーション・精神医療センター所長の千田富義氏、「高齢者のリハビリテーション～寝たきり予防十ヶ条～」と題し講演。寝たきりゼロへの十ヶ条という冊子を参考にしながら、話を進め、「脳卒中で、体がマヒになった場合、なにもしないのがいいのか?でもそれだけでは、廃用症候群になり残存機能も危うくなります。ですから、不活発にならずに自分でできることをやれば、またリハビリを活用すれば改善する可能性はあります。」と力説されました。冊子には、イラスト付きで関節拘縮防止運動や食事介助用品が載っており、見やすく、大変参考になりました。利用者からの質問にも丁寧に答えてくれました。



2月9日



チビっ子ハスラー

冬のバンパービリヤード大会
 エリア雪祭りに併せて開催された冬期大会に小学生十二名が参加しました。
 低学年から大人まで幅広い年代で楽しめ、休日などはよく家族で利用されることが多いバンパービリヤードですが、子供たちのこの大会にかけると息気込みには並々ならぬものがあります。年四回の開催に向け、日頃の(練習)にも余念がなく、時にはまるでプロを思わせる本人もビックリのショットも飛び出し、毎回白熱した戦いが繰り広げられております。
 冬の熱きメダリストを紹介します。
 優勝 大田昂流(白山小四年)
 準優勝 赤川弘晃(大森小四年)
 第三位 上田 純(大森小三年)
 次回は春、四月に開催します。



2月1日

節分



「鬼は外、福は内。」大きな声が、施設内に響き渡りました。一定早く豆まきが行われ、職員が変装した鬼は「うおーっ、うおーっ」と叫びながら各施設を回り、入居者に豆をぶつけられていました。ぶつけられた鬼は、「いで～えっ」と走り去りますが、行く先々で懲らしめられていました。また、その後のお福(女性の福の神)は部屋に招き入れられ、たいそうなもてなしを受けていました。入居者の笑顔いっぱいの節分でした。

2月5日

大森町スマイルボウリング大会

大森町老人クラブ連合会の主催で、屋内運動広場で開催されました。今年で八回目をむかえ、町内から二十六チーム、一四七名の選手が参加。日頃の練習の成果を披露していました。わがエリアからも二チームが参加し、マンシヨンの井川富美夫さんは、「初めての参加だから」と緊張した様子ながらも、第一投目をきめていました。スマイルボウリングは、五人一組で行う団体戦。ゲートをくぐらせてピンを倒すのが、一般的なボウリングと違う所。冬場の運動不足を解消する、軽スポーツとして好評です。



小野花子 民謡ショー

1月10日



テレビ・ラジオで大活躍の小野花子さんを迎えて、新春お楽しみ会が開かれました。

会場の新館大広間は、入居者や当日のコミセン利用客の人たちで熱気ムンムン。小野花子さん始め出演者の皆さんは額に汗をうっすらと浮かべながら、秋田おはら節やドンパン節を熱唱。また、懐かしい歌謡曲も披露していただきました。

ショーの最後は、小野花子さんと言えば、この歌、秋田船方節で締めくくり。会場はいつまでも盛大な拍手が鳴りやみませんでした。

新春にふさわしい、賑やかな一日でした。

1月30日 語りを聞く会

甲谷順子(かぶとやよりこ)さんを迎え、「輝いて生きる～トークと歌～」と題して、講演していただきました。甲谷さんは、「これからもう10年経つと、いい薬がどんどん開発されて、ますます長生きできる時代になります。周囲のみなさんと仲良くし間違えたりした時は、素直にあやまる心を持って、どうかみなさん、輝いて生きてください。」とやさしい口調で、心をこめて励ましてくださいました。また、アカペラで名曲「百万本のバラ」や「リンゴ追分」、「ヨイトマケの歌」そして締めは「夜明けの歌」を聞かせていただきました。甲谷さんの歌とトークが、参加者の胸に響き感激の様子でした。



1月23日

新春お年玉付き なつメロと踊りの会



毎月、恒例となっているなつメロと踊りの会。今回は、大森町敬老会も兼ねて屋内運動広場で約四百九十名の参加で盛大に行われました。唄と踊り、合わせて二十六組の出場者の実演に、入居者・町内のお年寄りは大満足。拍手喝采でした。会の後は、お楽しみの大抽選会。クジの番号を司会者が読み上げると、参加者は、「あーっ、おれあつた。」と大声を上げる人もいれば、うなだれる人もいて、それぞれ一喜一憂。当選者は、大きな賞品を手に抱えホクホク顔でした。

新世紀インタビュー

今回は、大森町保健福祉課長の菊地専三氏です。長年にわたりエリアとの関わりを持ち、エリアに対しての思い入れも深い菊地氏に、「エリアと私の関わり」ということで、訪問インタビューを行いました。

聞き手 三日田企画指導課長(広報委員会)

大森町にエリア建設の話があった時のこと、そして、エリアと色々と関わってこられた体験を、印象に残る話など含めてお聞かせ下さい。

大森町に南部エリア建設が決定になったのは、昭和五十七年六月で、今から二十年前になる訳ですけど、当時の大森町は福祉の町として住民の積極的な参加の下に、総合的に福祉政策を推進していました。

当時は、特別養護老人ホーム定員六十名の建設計画がありましたけれども、入居できるような施設は全然なかったんです。そういう中で決定でしたから、大いに喜んで、町でも、大森町にエリアを建設してくれるのであれば、できるだけ協力していきたいということで、早速「大森町エリア建設協議会」を設置いたしました。

色々と全国の施設を視察して歩きました。例えば、埼玉県のある施設ですが、敷地内に墓地があり、入居者はあった方が安心ということでした。

また、京都のある施設では、施設はもろろん整備されましたが、びっくりしたのは入居者が亡くなった後、お葬式ができる離れが用意されていたことです。これには、都会的な施設だなあ

と感心しました。

それから、神戸の老人専用マンションでは、そこから勤めに出ている入居者がいました。だいたい、施設に入ると、その中で暮らしてしまうのに、外出する健康なお年寄りがいることに驚きました。

その施設では、麻雀の部屋がありました。麻雀は牌の感触や、点数の計算、役を覚えたりするのが、ボケ防止にいいそうなんです。個人的には、そのような部屋をエリアに作ってもらいたかったです。

大森町がエリアに直接関わりのある施設としては、子どもと老人のふれあいセンター、生きがい創作館、生きがい交流広場、売店がありますが、これらの施設建設にあたっては、今思えば、直接担当者として無我夢中で仕事をしました。

ようやく完成し、私も一段落つくかなあと思っていました。が、今度は視察者の対応に追われました。視察の依頼が役場に来た場合、建設の経緯や費用などの説明を求められることが多かったからです。でも、視察で全国からエリアを訪れたたくさんの方々と接触できたこと、そして人とのつながりが、私にとって大きな財産となっています。本当に

良かったと思っています。

オーブン当初の町民の反応、期待感などはどんなものだったでしょうか？

エリアが町に建設され、完成したことは町民にとって大きな喜びでもあり、期待も大きかったと思います。また、エリアが出来たことにより、町も在宅福祉の充実を図る方向性を示しました。その為に、平成元年に「全国高齢者福祉シンポジウムin大森」を開催、三千名を超える参加者の中で福祉に関する町民意識を発表し、福祉の町・大森を全国に発信することができました。

また、町では、平成元年には福祉ボランティアの町指定、平成三年にはふれあいの町づくり事業と福祉を推進し、





プロフィール

菊地 専三 氏

昭和16年8月15日大森町生まれ。昭和35年から大森町役場に勤務。大森病院事務を12年、社会福祉担当を17年、保健衛生担当を12年勤めて、現在、大森町参事兼保健福祉課長。まさに、医療・保健・福祉の道を歩んでこられた、福祉の町のエキスパートである。

平成四年には全県にさがけて、東北でも三番目に訪問看護事業を行いました。そして平成七年十一月の日本経済新聞では、高齢者福祉充実度全国ナンバーワンの評価を受け、町民も益々積極的になってボランティアの登録者数が三千名を超えることとなりました。町の人口が約八千名の中の、三千名ですから、関心の高さが伺えます。(※町の人口、

平成十三年十二月現在八千九十五名)エリアができてから、町への効果は大きく、また町民にとっても福祉に興味関心をもつ為のきっかけとなったのではないかと思います。

最後に、これからのエリアに望むこと、期待することなどがありましたら、お聞かせ下さい。

エリアは、地域福祉サービスの拠点となつて、開かれた施設として、これからの地域と共に進むことを大事にしてほしい。

また、福祉関係の研修会場、いろいろな学習の場として、幅広く活用されてほしいと思います。

幸せな事に、健康の丘(大森町立病院・老健おおもり・高齢者等保健福祉センター)がありますので、連携をしながら、どんどん活用してもらいたい。



エリア全景



活きがい創作館



子どもと老人のふれあいセンター

それと、地域交流、小さな子どもから、若者、もちろん高齢者も含めた世代間交流を積極的に進めてもらいたいです。特に、四月からは小・中学校は、土曜日・日曜日が休みになります。創作館を活用したり、親子で一緒に行える創作活動を積極的に実施してもらいたい。現在、国では、いつまでも元気で生き生きとした生活をという事で、介護予防事業を重視しています。ですから、スポーツレクリエーション等を取り入れた健康作り事業にも貢献してほしいものです。

最後になりましたが、エリアはお年寄りが健康で元気に居住できる楽園にしてもらいたいと願っております。

.....
 ありがとうございます。大変貴重なお話、また示唆に富んだお話を伺うことができました。今後の事業活動運営に活かして参りたいと思います。

陶芸・木工にレッツ・チャレンジ

いつでも、だれでも気軽にできます。一人でも、団体(要予約)でもOK。
手作りの暖かみにふれて見ませんか？

★陶芸

利用できる日 火曜日～日曜日
利用時間 午前10時～午後4時
料金 300円(1人)
作れる物 茶碗、花びん、お皿、人形、
置物等。
場所 生きがい創作館・陶芸室



※作品は、出来上がりが
約一ヶ月後になります。

★木工

利用できる日 火曜日～日曜日
利用時間 午前10時～午後4時
料金 500円(1人)
作れる物 CDラック、お盆、
ティッシュボックス、
フラワーボックス
場所 生きがい創作館・木工室
※材料のセットの持ち帰りも
できます。
(当日作らない場合)



詳しくは……
コミュニティセンター・企画指導課
☎(0182)26-3880

ふれあいセンターから お知らせ

4月～6月の行事予定

4月

春のバンパービリヤード大会
(キッズクラブ会員・中高生ボランティア
ア募集開始)

5月

子どもの日イベント
キッズクラブ
「はじめましてのゲーム大会」



6月

センター運営委員会
ビデオ鑑賞会(1)(2)
キッズクラブ
「さつまいもとお花の苗植えしまぁ～す」



参加したい方、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

水中運動のススメ パート2

「ウォーターパワーワークアウト」小西薫 著参照

前回好評(?)でした、水の中での運動方法をご紹介します。
今回は、筋肉を鍛える運動です。

水は空気に比べ約12～15倍の抵抗があります。水の中で、
動きにくさを感じるのはこのためです。

今回は、その抵抗を重さ(負荷)として、筋力トレーニング
を行い若々しい身体を手に入れましょう！



チェスト(大胸筋)

両腕を横に開いた状態から、
手の平で水の抵抗を感じなが
ら前で閉じる。肘関節はロッ
クせず、少し曲げぎみに行う。



バック(大胸筋・広背筋・僧帽筋 下部の筋群・三角筋)

両腕を横に開き、手の平を後
ろに向けた状態から後へ押す。

シルバーケアセンターを ご存じですか？



コーラスクラブ

どのようなサービスが
受けられるのでしょうか？

健康チェックや入浴、食食、
リハビリ訓練、エリア活き活
き学園への参加、ケアセンタ
ー独自行事（花見・シヨッピ
ング・忘年会等）コーヒータ
ーム等があります。

介護保険が導入され二年が経ちます。要支援と認定された人は、施設サービ
スや在宅サービス（ホームヘルパーを利用したサービス等）を受けることがで
きます。しかし、自立者と認定された人は、介護保険を利用したサービスを受け
られない現状が続いています。そのようなお年寄りがやすらぎ、ふれあいの場
となるのが、当エリアの在宅老人介護センター（シルバーケアセンター）です。

何歳から利用できて、
迎えに来てくれますか？

在宅の六十歳以上の方がサービスを受け
られます。バスで朝（午前八時三〇分エリア
発）夕（午後三時三〇分エリア発）、送迎しま
すので便利です。（4ルート（大曲、横手、湯沢、
大森町内））

概ねエリアから往復九〇分くらいの距離
までです。曜日の指定はありませんので、利
用者の好きな日に利用することが出来ます。
（営業日 月曜日～金曜日）
（休業日 土・日曜日・祝日・年末年始）



血圧チェック

申し込む場合は
どこに行けばいいですか？

直接エリアシルバーケア
センター、または居住してい
る市役所・町村役場、福祉事
務所にお申し込み下さい。
もっと、詳しく知りたい方は、
在宅老人介護センター
（シルバーケアセンター）へ
☎（〇一八二）二二六・四六〇六

いくら
かかるのでしょうか？

本人および扶養義務
者の前年（前年度）の課
税額に応じて決められ
ています。

（二日、四〇〇円）
（一日、一六〇〇円）
※下の料金表を参照

在宅老人介護センター（シルバーケアセンター）使用料金表

区分	所得階層	使用料日額	区分	所得階層	使用料日額
A	生活保護世帯	400円	D4	所得税90,000円未満	1,100円
B	市町村民税非課税世帯	400円	D5	所得税120,000円未満	1,200円
C	A,Bを除く所得税非課税者	600円	D6	所得税150,000円未満	1,300円
D1	所得税15,000円未満	800円	D7	所得税180,000円未満	1,400円
D2	所得税30,000円未満	900円	D8	所得税210,000円未満	1,500円
D3	所得税60,000円未満	1,000円	D9	所得税210,000円以上	1,600円



元気に職員がお出迎えます

県内には、南部エリアの他に2ヶ所のエリアがあります。
 一度、足を運んでみては？
 たのしいことまちがいなしです。



北部老人福祉総合エリア
 (北部シルバーエリアコミュニティセンター)



大滝温泉街の一角にあり、お風呂はもちろん天然温泉になっています。休憩室や宿泊室も完備しており、ごゆっくりとくつろぐことができます。また、一年を通じて草花の栽培、鑑賞ができる緑あふれる交流の場、グリーンハウスや生かがいづくり・趣味活動を楽しむ陶芸室・調理室・木工室、そして、体を思いっきり動かしたい人には、屋内運動広場・テニスコート・ゲートボールコートがあります。お年寄りから小さなお子さんまで、世代を越えて楽しめる施設となっています。
 〒018-5601
 大館市十二所字平内新田237-1
 ☎(0186)47-7070

中央地区老人福祉総合エリア
 (中央シルバーエリアコミュニティセンター)



御所野ニュータウンに隣接し、大型ショッピングセンターもある、新しい街に建てられた総合交流施設です。屋内温水プール(一般・子供用・幼児用(水深30センチ)プール)や屋内運動広場、大浴場には、トゴール湯・サウナ・気泡浴があり、スポーツを楽しんだ後、お風呂に入ってゆっくり休める休憩室もあります。また、各種会議、研修のできる多目的ホール・会議室。楽しい各種教室が開かれている陶芸室・木工室・茶室もご用意しています。ここなら家族みんなが、大満足！二重丸です。

〒010-1412
 秋田市御所野下堤五丁目1-1 ☎(018)829-2151

編集後記

「光陰矢のごとし」とよくいいますが、この機関誌を担当して早一年が経ちます。自分では、エリアについて十分知っているつもりで、実際に取材をしたり、お話を聞いたりしましたが、今まで気づかなかったことがたくさんありました。自分にとっても、発見が、大きな喜びであり、発見でした。それらを全部掲載することはできませんでしたが、年四回という少ない回数で、みなさんにお伝えし、架け橋となれたかなあと思っています。私も初めての経験(広報担当)で、文章やレイアウトが「へたっぴ」だったと思います。ですが、何とぞご了承願います。

さて、もうすぐ新年度、新学期がスタートします。また、新たな気持ちでガンバリますのでみなさま宜しくお願いします。

(K・S)

春風や
 闘志いできて
 丘に立つ
 高浜虚子