



あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

南部シルバーエリア

ふれあいタウン

平成14年6月25日発行

vol.34

お花見 四月

今年は暖かい日が続き例年よりも早く桜の季節がやつてきました。エリアの入居者・利用者も花見シーズンの到来を楽しみました。

軽費老人ホーム、マンションは増田町・真人公園に、貴譲老人ホームは横手市・横手公園にいきました。

増田町・真人公園では満開の桜を堪能することができ、入居者は「来てよかつた」、「来年も来たいね。」「とても喜んでいました」、「きれいなものは何年見続けても飽きないです。」



もくじ

CONTENTS

- | | |
|--------------|----------|
| エリアの元気リポート |②～③ |
| 活き活き学園 |④ |
| 福祉車両貸し出しします! |⑤ |
| 知ってお得なエリア情報 |⑥～⑦ |
| エリアPR ほか |⑧ |

エリアの元気リポート

5月 23日

シバザクラを楽しむ会

軽費老人ホーム、マンションの入居者が一緒に芝桜で有名な山内村大松川ダム公園に行って来ました。

快晴に恵まれ、入居者はじゅうたんの様に敷き詰められたシバザクラに大歓声をあげて喜んでいました。遊歩道を軽やかに散歩する人、名物の山菜汁を頂く人と皆さんそれそれに楽しんでいました。なかにはシバザクラ色に頬を染めて帰宅する人もおりました。

快晴に恵まれた陽気の中、今年は平鹿町民体育館で第二十五回県南養護老人ホーム五施設運動会が開催されました。お年寄りでもできる工夫のある各種目を精一杯競い合いました。我がエリアチームも日々の練習の成果を発揮して頑張り、応援合戦では「花笠音頭」を披露し、息の合った踊りを見せてくれました。

総合成績は前半健闘したものの今年も最下位に終わりました。来年こそはこの定位箇からの脱出を目指すぞ！

5月 16日

県南養護老人ホーム 五施設運動会





警察音楽隊演奏会

5月 25日



エリアの屋内運動広場を会場に、県民との「音の架け橋」として活躍している秋田県警察音楽隊を迎えて演奏会が開催されました。この日会場には三百〇人以上の方が集まり大盛況でした。演奏会は一時間ほどでしたが、懐かしい曲から最近の流行の曲まで内容は盛りだくさんで会場内に迫力のある演奏が響きわたりました。最後にはアンコールの声も飛び交い、来場者の方々は素晴らしい演奏に大満足の様子でした。

毎年行っている総合防災訓練が隣接する特別養護老人ホーム「白寿園」と合同で行われました。

入居者、職員ともに万一の事態を想定して真剣に取り組みました。通報・放送・消火活動などの手順は良かったものの、入居者の高齢化・重度化に伴った対応の必要性を感じられました。また、消防署員の指導のもと、職員による消火訓練も行われました。

春の総合防災訓練

5月 28日



ゴールデンウィーク最後の日にエリア「ミニミニギャラリー」会場内で押し花無料体験教室が行われました。

彩り豊かな草花を使って、参加の方々は各自ご自分のセンスを活かしてハガキやコースターを作りました。自分で作った作品の出来に参加者の皆さん大変満足していました。

押し花体験教室

5月 6日

活き活き学園 受講生募集

当エリアでは毎月21講座の「活き活き学園」という教室を開講しています。これはエリア利用者はもちろん県南各市町村にお住まいの方々が「地域・世代間交流を図りながら、互いの親睦と充実した人生を享受する」ことを目的とした教室です。入学は随時受け付けており、受講料は基本的に無料です。(材料費が必要な教室もあります。) 気軽に参加してたくさんのお友だちを見つけてください。

創作活動教室

陶芸(初心者・一般)、民芸、
切り絵、木工、料理



健康づくり教室

太極拳、ゲートボール、卓球、水泳、
レクリエーションスポーツ



趣味活動教室

書道、お茶会、華道、踊りの会、
囲碁、コーラス



講座・講演

語りを聞く会、健康の話を聞く会、
なつメロと踊りの会、心の通う会



こんな教室があります

華道教室



毎月第2木曜日

様々な季節の花を日本人の心で表現豊かに活けます。先生によるていねいな指導で初心者の方でも上手に活けることが出来ます。気軽に参加ください。

太極拳教室



毎月第3木曜日

穏やかな円運動は体内の生体バランスを整え、気功治療の効果も期待できるという太極拳。初心者も大歓迎です。興味のある方はぜひご参加ください。毎週木曜日に自主活動も行っています。

料理教室



毎月1回(日程はご確認ください)

季節の食材を使って気軽に楽しめる料理を作ります。和食・中華から西洋料理、お菓子まで多彩なメニューを学べます。料理の苦手な方もぜひチャレンジしてみてください。

なつメロと踊りの会

毎月第3水曜日

心が温まる懐かしい歌謡曲や踊りを楽しく披露してくれます。会場に来たみなさんと一緒に歌ったりするので大変盛り上がった教室になっています。ぜひ一度見に来てみませんか。



月1回の「なつメロ」をたくさんの人人が楽しみにしています。



毎月第2金曜日

花びんやお皿から置物まで、ご自分の作りたいものを作ることができます。初心者教室(毎月第4火曜日)もありますので、どなたでも気軽にご参加ください。

陶芸教室



新規事業

福祉車両 貸し出します!

無料

今年の6月からエリアでは新規事業として
福祉車両の貸し出しを行っています。
通院やお買い物などにぜひご利用下さい。



対象者

仙北郡・平鹿郡・雄勝郡内にお住まいの方で、
☆寝たきりの方
☆車椅子使用の方で外出に介助を必要とする方

運転者

普通自動車免許を所持していて、
ワゴン車を運転できる方



使用目的

☆医療機関、福祉施設、公共機関への交通
☆レクリエーション等の行事への参加
☆買い物等の日常生活での使用

使用料

使用料は無料で、燃料については満タンに
補給して返還する。

貸し出し期間

貸出日から起算して3日以内
(土・日・休日等を含む場合は4日以内)



詳しくはコミュニティセンターまでお問い合わせ下さい。

☎ 0182(26)3880

お問い合わせ・

南部シルバーエリア
☎ 0182(26)3880

主な内容

- ①高齢者疑似体験（体験セットの装着で、日常生活の不自由さを学ぶことができます。）
 - ②車椅子操作体験（坂道や段差のある所での操作で、車椅子の人による体験できます。）
 - ③簡単な介護技術体験（ベッドでの体位交換や介助方法などを学ぶことができます。）
 - ④手話体験教室（日常会話のあいさつなど簡単な手話を学ぶことができます。）
- 一日一回の受付で、受講は無料です。予約が必要で、火曜日から金曜日の平日に受け付けています。ただし、行事等の場合がありますのでエリア福祉セミナー担当と相談のうえ、決定させていただきます。

福祉セミナーのお知らせ



エリアでは、中学生・高校生・婦人会などを対象にした福祉セミナーの申し込みを受け付けています。福祉に対する理解と関心を持ってもらうきっかけの場として、気軽に福祉を体験してみませんか。エリアの職員が丁寧に指導いたします。

知つて
お得な

エリア情報

Area Information

チャレンジ・ザ

参加者大募集!!



●期間●

7月6日~8月25日

(教室によって実施日が異なります)

体験学習や親子ふれあい学習として毎年大人気。
今回も興味ある6教室を用意しました。
きっとあなたのお気に入りが見つかるはず。

◆問い合わせ◆
企画指導課 ☎0182(26)3880

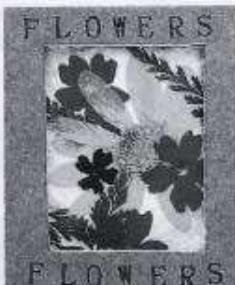
陶芸

皿や茶碗はもちろん、壁掛けや怪獣など、君のセンスで作ってみましょう。



押し花

何度でも使える乾燥マットで、色あせしない花の押し方を学び、コースターや、額絵を作ります。2回セットの教室です。



料理

毎日のように食べている豆腐を自分で作れるなんて、すごいと思いませんか。今晩のおかずの一品にいかが?



電動ペンギン

いつも遊んでいるおもちゃが、どのように動くのか?電気のしくみを勉強しながら、動くペンギンを作ります。



木工

糸ノコを使って、かわいい魚の「なべしき」を作ります。お母さん大喜び!

アートフラワー

布を染めて、コサージュが出来上がるまでの行程を1日コースで学びます。



福祉介護用品展

7月2日~7日



介護用ベット、お風呂介護用品、その他医療小物を展示します。

アートフラワー展

8月11日~9月11日

大森町在住の黒沢今日子さんが主宰する「花曜日」作品展。
"Myブーム myフラワー"と題し、丹念に仕上げた布製の手作りフラワー。

藤とつる展

7月10日~8月9日

大森町在住の高橋ひさ子さんによる「藤とつる」工芸品の展示。工房「あいあむ」主宰。



体験コーナー

初心者大歓迎

■日 時 7月21日(日) AM10時~

■場 所 南部シルバーエリア ミニミニギャラリー内

■参加費 1人800円 ■作る物 かご(初心者向き)

Area information

水中運動のススメ

パート3

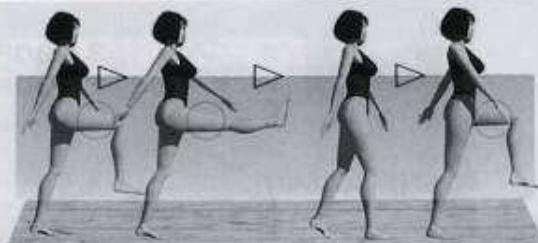
「水中ウォーキング」
(小西董監修)ルーベル出版より参照

「水中運動のススメ」がついに3回目となりました。皆さん、効果の程はいかがでしょうか……？

身体が引き締まった人もそうでない人も、諦めずに水中運動を続けましょう！

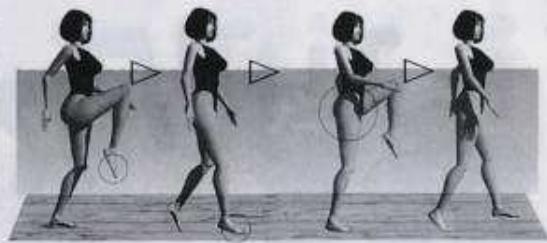
今回紹介するのは、歩くことと筋力トレーニングが一緒になった歩き方です。

さあ、水着と帽子を持ったらプールへレッツゴー！



②フロントキック・ウォーク
(水をけって歩く)

あります。
シエイブアップ効果が
あります。
もの筋力の強化と、
あげるのではない
もあります。
うにして水をけつて歩
かとを前におさだすよ
う、ひざをのばし、か
ら、ひざを高く上げてか
かとを前におさだすよ
うにして水をけつて歩
きます。(足の甲でけり
ます。)(足の甲でけり
ます。)(足の甲でけり
ます。)(足の甲でけり
ます。)



①ニーアップ・ウォーク
(ひざを上げて歩く)

ひざをできるだけ高
く上げて、元気よくリ
ズミカルに歩きます。
まさにからおろしてゆ
きます。歩く際、元気よく
ひざを支えて歩くことが
ポイント(1)着地はつま
まざきからおろしてゆく
ります。歩く際、元気よく
ひざを支えて歩くことが
ポイント(2)立つて体を支
えている方のお尻を引
き締め、ヒップアップしま
しょう。歩く際、元気よく
ひざを支えて歩くことが
ポイント(3)立つて体を支
えている方のお尻を引
き締め、ヒップアップしま
しょう。

スポーツチャンバラに
チャレンジ!!

8月10日[土]
午前10時～午後3時
南部シルバーエリア運動広場

自由参加

参加費無料

子どもからお年寄りまで
誰でも気軽に参加できます
日頃お疲れのお父さん、お母さん
ストレス解消にいかがですか

ふれあいセンターから お知らせ

7～9月の行事予定

7月

- 13日(土) 夏のパンパー・ビリヤード大会
キッズクラブ寸劇「もったいないおばけがでるかもね」
24日(水) 親子工作教室
25日(木) 親子木工教室

8月

- 3日(土) おばけ大会・三世代交流フェスタ
6日(火)～7日(水) 夜空のイベント①
10日(土) オセロ大会
14日(水)～18日(日) ふれあいビデオ観賞会
20日(金)～21日(土) 夜空のイベント②
23日(火) 西部三ヶ町村子ども会交流会



9月

- 14日(土) 円形卓球大会
キッズクラブ「ニュースポーツにトライ！」
21日(土) 3ねんこの日



● 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

夏休み中は月曜日も営業します！

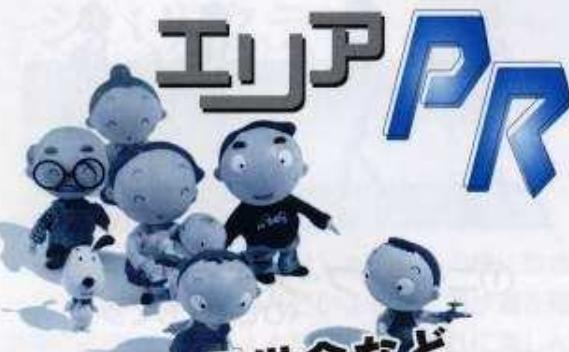
7月22日、29日、8月5日、12日、19日の月曜日は
コミュニティセンター、温水プール、全館営業いたします。皆さんでお越し下さい。

プールの営業時間延長します！

7月・8月の夏の期間、プールが遅くまでご利用できます。

毎週水・木・金曜日

午後5時30分～8時まで



**親子会・子供会など
団体のお客様大歓迎！**

夏休みにどこか一日中遊べるところがないかな～とお悩みのあなた、エリアに来てみませんか。

エアコン完備で暑い夏も涼しく過ごせます。大浴場で汗を流して、大広間でゆったりとくつろぎ、心身をリフレッシュしよう。

- レストランがあるので食事も大丈夫、弁当・皿盛りの予約もできます。持ち込みもOK。
- いつでも泳げる温水プールや屋内運動広場でおもいっきり遊べます。
- 送迎バスもあります。(土曜日のみ)

また、団体の宿泊もできますので、ぜひ一度、エリアまで足を運んでみてください。真心あるサービスでお待ちしています。

これからもよろしくお願いします。
これからもよろしくお願いします。
機関紙三十四号を発行することができました。
エリアの情報を地域の皆さんに提供し、皆さんの活動のお手伝いができるとを考えています。
これからも盛り沢山なエリア情報を、年四回発行の機関紙でお知らせします。

編集後記

料金のご案内

宿泊料

- チェックイン……午後4時
- チェックアウト…午前10時

	宿泊のみ	1泊2食付
大人	3,000円	5,520円～
小学生	2,200円	4,720円～
幼児(3歳以上)	1,100円	3,620円～

※料金には大浴場での入浴が含まれます。

休憩料

- 午前9時～午後5時

	1人につき
1回券	大人 600円
	小学生 300円
回数券	大人 3,000円
	小学生 1,500円

※料金には大広間での休憩と大浴場での入浴が含まれます。

屋内温水プール

- 1回目…午前10時～午後1時
- 2回目…午後1時30分～午後4時30分

料金の値下げしました!!

	1人1回につき
1回券	大人 500円
	高校生 350円
	3歳児から中学生まで 200円
回数券	大人 2,500円
	高校生 1,750円
	3歳児から中学生まで 1,000円

施設利用料

- 午前9時～午後5時

	利用の単位	料金
会議室		
研修室	1時間	1,300円
視聴覚室		
屋内運動広場 (ゲートボールコート)	1時間	430円

交通のご案内（略図）

