



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

平成14年9月30日発行

## vol.35

ふれあいタウン

# エリア 夏祭り 2002



今年、いよいよ夏を迎えてエリア夏祭りでも盛り上がりました。  
川西保育所園児によるかわいらしくも力強いひまわり太鼓など、様々なイベントに参加者、入居者の歓声が会場に響き渡りました。



### もくじ

CONTENTS

- エリア夏祭り.....②
- チャレンジ・ザ・夏.....③
- 夏休み福祉セミナー・教職員社会貢献活動体験研修.....④
- エリアの元気レポート.....⑤
- 健康ダイアリー.....⑥
- 知ってお得なエリア情報.....⑦
- エリアPRほか.....⑧



# エリア 夏祭りの

8月3日



今年の夏祭りには約二、五〇〇人の参加者があり、大変盛大な夜となりました。秋田相撲甚句会の皆さんによる力強く伝統のある相撲甚句で幕を開けました。続いて、川西保育所の皆さんによるひまわり太鼓に会場中の注目が集まり、かわいい演奏に会場が沸きました。大森太鼓の演奏は一系乱れぬ迫力のある音が体中に響きわたり圧倒されました。入居者・利用者・職員余興は「花笠音頭」を披露し、華

やかな衣装がよく似合い、息のあった踊りを見せてくれました。民謡・歌謡ショーでは、近頃、注目を集めている津軽三味線に会場中が聞き入り、大歓声で盛り上がりました。祭りの最後を飾ったのは、参加者皆さんによる盆踊りで、大森音頭にのせ、輪になって踊りました。祭りの余韻を残しつつ、暑い夏の夜は盛大に幕を閉じました。



Summer

# チャレンジ・ザ・夏



エリアで毎年行ってきた親子創作教室「チャレンジ・ザ・夏」も10年目を迎えました。今年は六つの教室が開かれ、参加者は約600人と夏の思い出作りにたくさんの親子が参加しました。

陶芸教室では、各自が好きなものを作り、個性的な作品が出来上がりました。うまくできた人もそうでなかった人も楽しい時間を過ごしました。

料理教室では、豆腐作りに挑戦。普段は買って食べている豆腐が、手軽に作れることに皆さんびっくりし、味の方も格別でした。

子どもに人気のあった電動ペンギンを作る教室では、電気の仕組みを勉強しながらつくりました。結構難しかったみたいですが、その分出来上がった達成感に満足していました。

木工教室では、さかなのなべしきを作りました。慣れない糸のこで切る工程に悪戦苦闘する人が大勢いましたが、皆さん、汗を流しながら一所懸命に完成させました。

その他、押し花教室、アートフラワー教室も親子で一緒に参加し、すばらしい作品が出来上がりました。



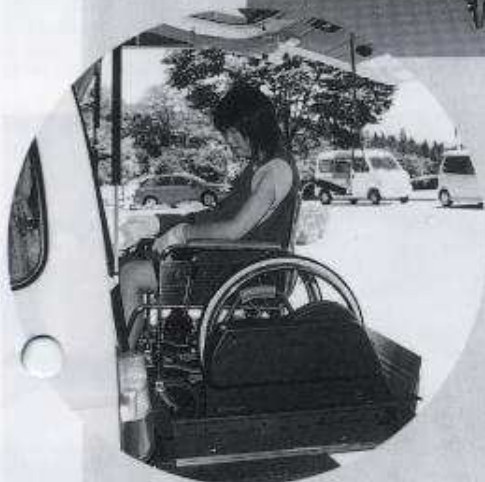
# 夏休み福祉セミナー

7/25

高校生を対象に夏休み福祉セミナーが開催され、十一名の参加がありました。  
講義内容は午前中に「理学療法(土)ってなに?」、「高齢者疑似体験」、午後に「手話について」の三講義が行われ、それぞれ興味を持って福祉体

験をしました。  
高齢者疑似体験では疑似体験セットを身につけ、雑巾縫いやエリア内の移動、車いすの操作などを体験しました。実際に動きにくく、見えにくい体験を通して、お年寄りの気持ちが少し理解できたと思います。

参加された生徒さんには、将来福祉関係の仕事をしたいという人が多く、この体験を今後に活かしていきたいという声がありました。福祉に少しでも興味のある方は、次の機会にぜひ参加してみてください。



## 教職員 社会貢献活動 体験研修

小学校の先生が社会福祉の実情を理解し、関心をより深めるために、エリアに体験研修にやってきました。

2日間にわたって行われました。木工教室などを通してエリア利用者との交流や養護老人ホームなど各施設での研修でお年寄りとの交流を深めました。

8/19・20



川西小学校 赤川 渉

南部老人福祉エリアにお世話になり、たくさんのお話を学ぶことが出来ました。地域とのつながりがしっかりとできています。

て、まさに「小さな町社会」がそこに存在していることを強く感じました。そんな、すてきな町社会の中で、お年よりの皆さんも笑顔で暮らしていることに喜びを覚えると共に、私が担任させていただいている子どもたちが、この町社会に関わっていく機会をたくさんもつことができれば、と思います。

ありがとうございました。



横手小学校 南沢 典大

今春、同居している父が寝たきりとなり、介護認定を受けました。健康・福祉への関心が高まり、ここ南部シルバーエ

リアでの研修を希望しました。

職員の皆様の明るく誠実な対応や、リハビリを受けられている方の汗、在宅にいらっしゃっている方の生き生きとした姿に触れ、たくさんの勇気をいただきました。

近未来を生きぬく子どもたちにとって、福祉・ボランティアに関する学習、つまり、人に役立つ学習を体験することが、基礎・基本になってくると考えます。

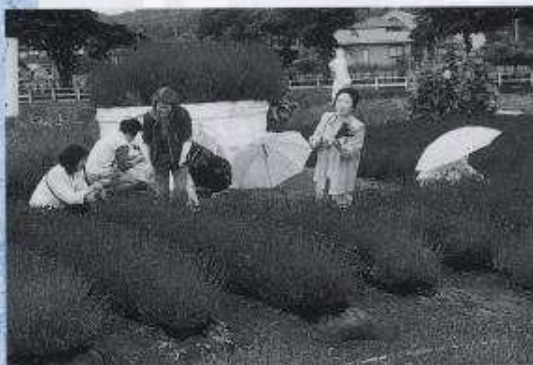
ここでの研修を生かして、子どもたちの明るい未来のために、少しでも役立てるようがんばっていきたいと思います。それが父への親孝行になればと思います。

お世話になりました。ありがとうございました。

# エリアの元気レポート

活き活き学園の語りを聞く会の移動講座で西目町のハーブワールドに行きました。当日はあいにくの雨だったにもかかわらず、50名以上の参加がありました。

昼食はハーブ料理のバイキングをみなさん満足いくまで堪能しました。食後は雨の中でしたが、ハーブ観賞やラベンダー摘みを楽しみました。ハーブの香りを十分に楽しんだ一日でした。



**6月11日**

語りを聞く会(移動講座)

## スポーツチャンバラ体験教室

**8月10日**

エリア運動広場で秋田県スポーツチャンバラ協会による体験教室が開かれました。  
参加者はほとんどがはじめての経験でしたが、子どもから大人まで夢中にやってみて楽しみました。実際に大会形式で試合も行いました。試合になると参加者も真剣になり、白熱した勝負が展開されました。どなたでも気軽にできるスポーツですので、機会があればストレス解消に一度やってみてはいかがでしょうか。



## クリーンナップ

**6月6日**

毎年恒例となったエリア老人クラブ主催のクリーンナップ。今年は軽費老人ホーム、マンション合わせて28名の方が参加してくれました。

初夏の陽ざしの下、汗だくになりながらエリア周辺を回り、集められたゴミはトラック1台分もありました。

ゴミの不法投棄は絶対にやめてもらいたいものです。



## 福祉介護用品展

エリア「ミニミニギャラリー」会場で福祉介護用品展が開かれました。  
会場には、電動ベット、電動介護リフト、車椅子から介護用食器、健康用品、衣類まで幅広い介護用品が展示されました。  
会場を訪れた人は、様々な展示品に興味を引かれ、その場で買っていく人も多くいました。健康茶の試飲会も行われ、飲みやすくておいしいと評判がよかったです。

**7月2日▶7日**



# 健康 Diary



## 健康の話を聞く会

6・26

「高齢者の心と健康」をテーマに、県立リハビリテーション・精神医療センター高橋祐二先生による健康講座を開催しました。普段、身体の健康にはよく気を配るもの。しかし、「心」となると自覚症状がないため、難しいですね。高橋先生によると、「心も身体の一部です。身体の健康だけでなく、心にも目を向けてみましょう。その上で、規則正しい生活を心がけ、楽しみをみつけながら暮らしましょう。」とお話いただきました。皆さんも参考にしてください。

秋田県老人福祉総合エリア（北部・中央地区・南部）と秋田県立リハビリテーション・精神医療センターが連携し、地域住民の健康増進に寄与することを目的にリハビリ教室を開催しました。

始めに千田所長による健康講話が行われ、脳卒中は生活習慣病であり、高血圧や肥満などを改善することが予防になり、食事は塩分とカロリーを控えめにする、また、一日30分週3回程度の軽い運動を行うことが大切といった内容でした。

講話後にはリハビリ健診が行われ、参加者は自分の身体の状態について様々な検査を通して生活上のアドバイスを受けました。

このリハビリ教室は北部エリア（大館市）、中央エリア（秋田市）でも行われる予定です。

## リハビリ健康教室

9・14



高齢者の健康づくりと介護予防としての歯科保健の重要性を認識してもらうことを目的に、「歯の健康教室」が行われました。

地域住民と利用者を対象に井関医師による歯の健康講話と健診が行われました。講話では、年齢に応じた歯の健康状態や歯周病、歯の磨き方などが分かりやすく説明されました。講話の後には、歯の無料健診が行われ、参加者は自分の歯の状態を詳しく聞いて満足していました。

老人の歯の健康教室は秋田県老人福祉総合エリア（北部・中央地区・南部）と秋田県歯科医師会の主催で3エリアを会場にして開催しました。

## 老人の歯の健康教室

9・8

知って  
お徳な

エリア情報  
Area Information

# 水中運動のススメ

パート4

「ウォーターパワーワークアウト」小西 薫 著参照

運動前にストレッチングすることは、効果的・安全（筋肉痛やケガの予防）に行うために重要です。

また、運動後に行うことにより疲労回復も期待できます。

水には浮力があり、筋肉への重さと関節への負担が減少し、体がリラックスします。

この時のストレッチは非常に効果的なんですよ。



② 腕と肩  
(三角筋 上腕三頭筋)

両足を肩幅より開いて立ち、左腕を伸ばしたまま水面に浮かせて右側に寄せます。右腕で前腕部を固定し、胸に引き寄せます。肩まで水に浸けて行います。(左右10秒間)



① 胸  
(大胸筋)

両足を肩幅より広く開いて立ち、手の平を組みます。手を後ろに引きながら、胸を反らせます。あごを上げると強くなります。(10秒間)

## エリア 秋の祭典 2002

11月2日[土]

11月3日[日]

●内容●

展示即売会  
生き生き学園作品展  
生き生き学園発表会  
菊花展 等

その他、イベント等を企画  
していますので、皆さんのお越  
しをお待ちしています。文化  
の秋を感じてみませんか。

お問い合わせは

☎0182-26-3880  
企画指導課まで

## ふれあいセンターから お知らせ

10～12月の行事予定

- 10月**
- 2日⊗ 大森町子育てサークル 於)町民体育館 午前10時より
  - 5日⊕ ふれあいビデオ観賞会 ①午前10時 ②午後1時半
  - 12日⊕ 秋のバンパーピリヤード大会 午前10時より  
キッズ・クラブ ワクワドキドキ  
「わぁーいお芋掘りだ」午後1時半より
  - 14日⊗ イキイキわくわく音楽会  
於)町コミュニティセンター 午前10時より
  - 19日⊕ ふれあいビデオ観賞会 ①午前10時 ②午後1時半
  - 26日⊕ キッズ・クラブ  
「わたしは小さなコックさん」午後1時半より
- 11月**
- 9日⊕ キッズ・クラブ  
「落葉の秋冬コレクション」午後1時半より
  - 10日⊗ なつメロと踊りの会  
「歳末助け合いチャリティショー」  
於)町コミュニティセンター 午前9時半より
  - 20日⊗ ふれあいたのしみ会 午前10時より
  - 23日⊕ 年賀はがき用版画作り 午前9時より
- 12月**
- 14日⊕ キッズ・クラブ  
「ロマンチックシアター」午後1時半より
  - 22日⊗ クリスマス&餅つき会 午前10時より

●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



## 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
		6回券	
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		
		6回券	
回数券	大人		2,500円
	高校生		1,750円
	3歳児から中学生まで		

### 施設利用料

- 午前9時～午後5時

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

編集後記  
エアア機関紙第一号の発行日は、昭和六十三年七月十九日、今回の発行で第三十五号となりました。エアアの活動と情報を提供し、皆さんの利用に少しでもお役にたてばと思っております。

## 軽費老人ホーム入居のご案内

■施設の概要：自然豊かな絶景の地にあつて、世代間交流・地域交流の場コミュニケーションセンターや診療リハビリセンターと棟続きというのが特徴。町立病院や老健施設特別養護老人ホームなど福祉施設が隣接した巨大な福祉ゾーンの一角に位置しています。居室は単身三十八室、夫婦室六室で、プライバシーに配慮しています。

■利用できる方：六十歳以上(夫婦の場合は、どちらかが六十歳以上)で、日常生活が自分ででき、利用料を納入できる方。

■問い合わせ先：軽費老人ホーム  
☎0182-2613880



## 老人専用マンション入居のご案内

■施設の概要：奥羽山脈と鳥海山を彼方に望み、豊かな老後を健やかに過ごせるハードとソフトを取りそろえております。趣味活動や生涯学習への参加も含め、多様なスタイルの生活が可能です。居室は単身十室、夫婦室七室で、プライバシーに配慮した造りになっています。

■利用できる方：六十歳以上(夫婦の場合は、どちらかが六十歳以上・他方が五十歳以上)で、入居一時金及び月々の生活費の支払いが可能な方、身の回りのことが一人でできる方。

■問い合わせ先：老人専用マンション  
☎0182-2613880



## 大森町駅伝大会

6・29

今年で34回目となる大森町駅伝大会が開催されました。この日は快晴に恵まれ、10チームによって競われました。

エアア駅伝チームは二連覇をかけて挑戦しました。この日に向けて仕事が終わった後に練習を積んできたエアアチーム。それぞれが個性的な走りですすきをつないできました。



チームの団結力では一番だったものの、おしくも第2位でゴールしました。来年は雪辱を果たすと誓いました。

福祉車両 **無料**  
貸し出します!