



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15年6月25日発行

vol.38

ふれあいタウン



子供会陶芸教室

無心に製作中



陶芸作品

もくじ

CONTENTS

- 管理者あいさつ「親しまれる施設へ」……………②
- エリアの元気レポート……………③
- 生き生き学園開講式……………④
- 生き生き学園の活動紹介……………④～⑤
- チャレンジ・ザ・夏……………⑤
- ちょっとPR……………⑥
- エリア情報……………⑦
- エリアPR ほか……………⑧

エリアにおいでください



管理者あいさつ

親しまれる施設へ

管理者 佐々木 建夫

この四月にエリアにまいりました。いろいろとお世話になることと思いますので、よろしくお願ひします。

ここ南部シルバーエリアは、高齢者の皆様への保健・医療・福祉サービスの提供や健康と生きがいづくり、世代間交流の促進などを目的に県南地域の方々を対象に、県が設置した施設です。

デイサービス・ケアハウス・養護老人ホーム・老人専用マンションなどの利用施設の他、子どもから高齢者までどなたでも利用できるコミュニティセンター（大浴場・大広間・宿泊室・温水プール・屋内運動広場・研修室・視聴覚室など）があります。また年間を通して様々な趣味活動や健康づくりの教室・イベントが行われています。屋内運動広場での卓球やバドミントン、また日曜、祝日には子ども向けのビデオ映画を上映しており、これらは無料です。お子さんやお父さん、お母さんなどご家族でご利用ください。

また現在、高齢者の皆様お一人一人の健康づくりのための、より専門的な取り組みを検討しているところ です。

エリアはこれ迄、地元大森町をはじめ近隣市町村の皆様から、たくさんのご利用とご支援を頂いてまいりましたが、未だエリアに来たことがない方やエリアを知らなかった方たちに、ぜひ一度エリアにおいで頂きたいと思ひます。

職員一同、皆様が安心して楽しく利用できますよう心がけ、お待ちしております。



南部シルバーエリア



エリアの元気レポート



5月15日

県南養護老人ホーム運動会

県南地区恒例の5施設合同運動会が湯沢市総合体育館を会場に開催されました。エリアからは17名の精鋭が参加し、輪投げ、ボール送り競技などに挑戦。

午後の交流会には、市内の保育園、幼稚園の皆さんの「歌と踊り」のアトラクションがあり食事の手をとめて楽しんでいました。



4月25日

シルバークア 観桜会

好天の四月二十五日シルバークアセンターの利用者三十八名、増田町の真人公園に出掛けました。満開の花を楽しみ記念に写真を撮りました。



エリア総合防災訓練を広域市町村圏組合消防本部、大森大雄分署員8名の指導を受け実施しました。3日前には宮城県沖を震源とする地震が発生、大森は震度4の激しい揺れを体験した直後であり緊張した訓練でした。

「訓練あつての実践」「実践活動は訓練から」

総合防災訓練

5月29日



今年も頑張る!!



生き生き学園開講式

五月十五日、エリア大広間を会場に十五年度生き生き学園開講式が行われました。
 昨年度の学園参加は五千十五人、今年度、新たに土曜日開催の「アートフラワー」教室を始めました。皆さんの参加をお待ちしております。



来賓挨拶 大森町収入役 佐々木紀三郎氏



開講式終了後「語りを聞く会」を開催、講師に秋田魁新報社論説委員会 大地 進氏を迎え「時の旅～佐竹入部余話」と題した講演を行いました。

生き生き学園 教室一覧

創作活動	趣味活動	健康づくり	講座・講演
陶芸	書道	太極拳	なつメロと踊りの会
民芸	お茶会	ゲートボール	語りを聞く会
切り絵	華道	卓球	健康の話を聞く会
木工	踊りの会	水中運動	
料理	囲碁	レクリエーションスポーツ	
アートフラワー	コーラス		



※どなたでも参加できます。初めての方は、ご連絡ください。
 詳しくは、エリア企画指導課 (☎26-3880)
 または、大森町教育委員会 (☎26-4073) へ。

新たに教室となった
アートフラワー



部屋飾りやコサージュを作ってみませんか

生き生き学園の
活動を紹介します



囲碁教室

先をよみ、対戦を楽しむ一時

平成15年度
チャレンジ・ザ・夏
 手作りって楽しいよ！みんなで行こうエリアへ

毎年人気絶頂の「チャレンジ」教室。
 今回で夏・冬合計20回目となりました。
 親子または、子ども、大人単独で
 手作り教室に参加して、お風呂に入って
 リフレッシュしてみませんか!!
 夏休みの課題にもなる、
 子ども以上に親がハマッてしまう、
 魅力ある選べる教室をご用意しております。

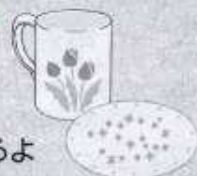
○ 期 間 ○

7月5日～8月24日

各教室毎に開催日が異なります
 申し込み・問い合わせは企画指導課へ
 (☎0182-26-3880)

陶芸

今回は、マグカップの
 絵付けができるよ



つる

つるにチャレンジして
 かごを作ってみましょう

ステンシル

いろんな模様で
 オリジナル作品作りをしましょう



アートフラワー

ブチブチ
 つくって、かざって
 たのしんでみませんか?



ロケット

ロケット作って飛ばそう!



豆腐

おいしいお豆腐を
 作りましょう



卓球教室

少し大きめのボールを
 使ったダブルスゲーム

民芸教室

押し絵・編み物・御殿
 まりなどのコースがあ
 ります



書道教室

無心で白紙に向かう



静かな中にも力強さを
 感じる太極拳

太極拳教室



**レクリエーション
 スポーツ教室**

ニュースポーツに挑戦してみませんか?

ちょっとPR



NISSAN
キャラバン

無料

車いす用リフト付きワゴン車

貸し出します!

- 対象者…仙北郡・平鹿郡・雄勝郡にお住まいの方で、
●寝たきりの方 ●車いす使用の方 ●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。
- 用途…●病院、福祉施設、公共機関へ行くとき
●行事に参加するとき ●買い物に行くとき など
- 使用料…無料（ただし、燃料を満タンにして返してください。）
- 貸出日数…3日以内（相談に応じます。）

エリア屋内温水プール 火・水・木・金曜日 夜間営業



プールで運動
しませんか?

営業時間 夕方5:30～夜8:00

休館日 毎週月曜日

*月曜日が祝日の場合は、次の日の火曜日が休館となります。
*8/26(火)はプール水交換のため休館です。

一部のコースは水泳教室で使用しています

エリア風呂 紹介

ラジウム泉に入浴しませんか?

エリアにはラジウム鉱砂を浴槽内に投入しているラジウム風呂がございます。日頃の疲れをお風呂に入って取っていきませんか?
効能も様々ございますので、ぜひご入浴ください。また大風呂には、ジェットバス・ハイフラフロア! 打たせ湯がございます。



山と川に囲まれたくつろぎの地 福寿荘

秋田県身体障害者福祉センター



事業団施設 紹介

ご利用料	
ご宿泊	老人・身障者 1,700円
	一般 2,300円
	小学生 1,100円
お食事	朝食 800円
	夕食 1,500円
ご休憩	老人・身障者 400円
	一般 500円
入浴料	入湯料300円
	入湯税150円 450円
広間使用料	(会議等) 5,000円
冷暖房料 (季節により)	宿泊 300円
	休憩 200円

福寿荘は十二秘湯「福寿の湯」として雄勝町秋の宮温泉郷の中にあります。身体障害者の方々の福利厚生施設で、広く一般の方々もご利用できます。
ご宿泊、ご休憩のほか会議等にもご利用ください。
山の幸、川の幸を盛り込んだ季節の料理で、お待ちしております。

秋田県雄勝郡雄勝町秋の宮字湯の岨83 TEL・FAX 0183-56-2202
【ホームページアドレス】 <http://www.fukinoto.or.jp/> 定休日:月曜日

健康のススメ パート1

腰の痛い人、あつまれ!! [日常生活での注意事項]

私たちが行っている座ったり、立ったりする動作の姿勢について考えてみましょう。テレビを見ながら前かがみになったり、直立姿勢のまま物を持ち上げようとしたり、身体を捻じったりする動作は、腰の組織に緊張を与え、筋肉や靭帯、椎間板などに悪影響を及ぼします。しかし通常はこれらの組織にどれほど負担がかかっているか気付いていないことが多いのです。痛みを感じるような時には、すでに長い間の腰に悪い不良姿勢や生活様式を続けてきた結果と言えるでしょう。

腰に負担のかからない作業姿勢や生活様式を身につけ習慣化することが大切です。



座り方

椎間板にかかる圧力は、立っている時よりも座っている時の方が大きいのでその姿勢には十分気をつける必要があります。正常な脊柱カーブを保つ座り方をするため、バックサポートクッションやくるんだタオルを腰の後ろに当てがい背もたれのある椅子に座りましょう。また、椅子の高さは足が床に十分とどくものが適切です。長時間座る場合は机上か肘かけに肘と前腕をのせ腕の重さを取り除くようにしましょう。



バランスチェア

脊柱のカーブが生理的彎曲に近い状態になる椅子が開発されています。

悪い座り方と良い座り方

自分の身体に合った椅子や机を選びましょう。

ふれあいセンターから お知らせ

7~9月の行事予定

- 7月**
 - 5日⊕ 夏のバンパー・ピリヤード大会
 - 12日⊕ キッズクラブ「動物くんとふれあいます!」
 - 23日⊗ 親子工作教室
 - 24日⊗ 親子木工教室
- 8月**
 - 2日⊕ おばけ屋敷・三世代交流フェスタ2003
 - 6日⊗~7日⊗ 夜空のイベント①
 - 9日⊕ オセロ大会
 - 14日⊗~17日⊗ ふれあいビデオ観賞会
 - 19日⊗~20日⊗ 夜空のイベント②
 - 22日⊕ 西部三ヶ町子ども会交流会
- 9月**
 - 13日⊕ 円形卓球大会
 - キッズクラブ「はりきっちゃう! スポーツの秋」
 - 15日⊗ 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

行事予定

ミニミニギャラリー

- 6月12日~7月10日 刺し子展
- 7月12日~8月10日 趣味の手織展

エリア

- 7月5日~ 親子創作教室(ザ・チャレンジ・夏)
- 8月2日 エリア夏祭り
- 9月下旬 エリア杯ゲートボール大会



シルバーエリア



親子会・子供会など
団体のお客様大歓迎!

コミュニティセンター 料金のご案内

●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。

●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	6回券	
	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
- 3回目……火・水・木・金
午後5時30分～午後8時(11月まで)

	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	6回券	
	大人	2,500円
	高校生	1,750円
	3歳児から中学生まで	1,000円

●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



15年度最初の機関紙を発行することができました。
これからもエリアの活動と情報を提供していきます。

入居施設情報

H15.6.25現在

軽費老人ホーム入居のご案内

■施設の概要：自然豊かな景勝の地にあつて、世代間交流・地域交流の場コミュニティ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、夫婦室八室で、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
☎〇一八二(二六)三八八六



●居室平面図●



二人用
1部屋の空室があります

老人専用マンション入居のご案内

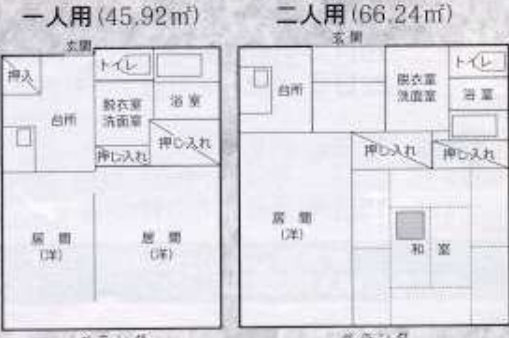
■施設の概要：奥羽山脈と烏海山を彼方に望み、豊かな老後を健やかに過ごせるハードとソフトを取りそろえてあります。趣味活動や生涯学習への参加も含め、多様なスタイルの生活が可能です。居室は単身十室、夫婦室七室で、プライバシーに配慮した造りになっています。

■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お方、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
☎〇一八二(二六)三八八七



●居室平面図●



二人用
1部屋の空室があります