



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16年3月24日発行

vol. **41**

ふれあいタウン



雪まつり ニュースポーツ ユニカールに挑戦!

もくじ

CONTENTS

- 管理者あいさつ「一年を振り返り、そして…」……………②
- エリア雪まつり2004……………③
- エリアの元気レポート……………④～⑤
- エリアPR ほか……………⑥
- エリア情報……………⑦
- 入居施設情報 ほか……………⑧



一年を振り返り、 そして…

管理者 佐々木 建夫

平成十五年度を振り返り、感じたことを述べてみたいと思います。

まず、私が強く感じていることは、エリアは子どもたちから高齢の方まで幅広い地域の方たちに支えられ存在しているということであります。

生きがいや健康づくり事業の様々な教室・講座・イベントなどへの参加や協力そしてボランティア活動など本来に有難く感謝している次第です。

また、開設から十六年目を迎えた今年にはエリアにとって大きな転換の年でもありました。それは、これまで実施してまいりました在宅老人介護センターと診療リハビリセンターの事業を、今年度をもって終了することになったことであります。これは地域の福祉や医療環境がエリア開設時から大きく変化し、そのニーズや役割が相対的に減少したことによるものですが、これまでご利用いた

だいてまいりました皆様には誠に申し訳なく、何卒ご了承くださるようお願い申し上げます。

しかしながら、どんな事業であれ永久に不変なもの無く、その時代、その時における県民の皆様の要望に添えていくことが、エリアの変わらぬ使命であると考えております。

新年度は、これまで在宅老人介護センターを利用されていた方や、あらたにエリアの教室や講座の受講、大浴場や温水プール、屋内運動広場などの利用を希望される方たちの利便を図るため、休館日を除き定期バスや団体送迎バスの運行を計画しているところであります。

このほか、それぞれのご希望に添った利用プランの提示など、皆様のご要望に応えられるよう努力してまいりますので、これからも引き続きエリアをご利用くださるようよろしくお願い申し上げます。

エリア

雪まつり 2004

2月6日



大曲太鼓道場の皆さん



2月7日(土)、大曲太鼓道場の元気な子どもたちの太鼓演奏で、エリア雪祭りが始まりました。揃いのいで立ちと軽やかなバチさばき、力強い音が会場中に響きわたりました。また、ライオンズクラブの協力による「甘酒」や熱々の豚汁が参加者の方々にふるまわれました。

運動広場では、ニュースポーツ体験コーナーが設けられ、カーリングやミニテニス、大森町体育指導員の指導による「スポーツ吹き矢」に多くの方が参加し楽しんでいました。

午後からは元気いっぱいの子もたちが参加しての雪中ウォークラリー。「かまくら」のまわりでは、ポニーの引くソリに、子どもたちが喜んで乗っていました。

日の暮れた頃には、「ミニかまくら」にロウソクの火が灯され、幻想的な雰囲気を醸し出していました。

今年も会場作りなどに、地域の皆さんからご協力をいただきました。ありがとうございました。



民謡ショー



輪なげに熱中



ポニーのソリ

スポーツ吹き矢



チャレンジ・ザ・

ヒラアの 元気の レポート

今冬も、十二月六日から一月十八日までの間「チャレンジ・ザ・冬」を開催しました。

このチャレンジも回を重ね二十一回目。参加者の延人数も一四、二五六人となりました。六教室の活動をお知らせします。

「陶芸」では、思い思いの形作りの他、素焼きのマグカップへの給付けに夢中。「アンモナイトの壁掛け作り」には、講師の先生が持参した本物のアンモナイトに子どもたちが目を輝かせ、少しでも本物に似せようと一生懸命色付けしていました。

「つるとアートフラワー」では、つるでバスケットを作り、午後はバスケットに飾るフラワー作り。「料理教室」は、野菜がメインのメニュー、子どもたちもお母さんに手を添えてもらい調理に挑戦。

「セッケンとキャンドル作り」には、廃油の再利用で、簡単にきれいなセッケンが出来ることに驚いていました。「申の置物」は、「コロニー」(由利郡西目町・知的障害施設)で作成した素焼きの土鈴に給付けをし、個性的なかわいい申が誕生しました。

料理教室



つるとアートフラワー



陶芸



申の置物



セッケンとキャンドル作り



アンモナイトの壁掛け作り

新春 津軽三味線と民謡・歌謡



新春 楽しみ会

1月6日「新春楽しみ会」の幕開けに、コミュニティセンターホールを会場に「鏡開き」を行いました。「升酒」の振る舞いがありました。

午後からは、新春企画として「津軽三味線と民謡・歌謡ショー」が開催され、プロ歌手の歌に聴き惚れていました。



1月6日



ふれあいセンター クリスマス 餅つき会

12月21日



年内を締めくくる恒例行事に、町内外から家族連れなど合わせて150名が参加しました。

杵と臼で餅つき会を行い、「ついでみたい人!」の呼びかけに子どもたちの行列が出来、「ヨイッショ!」。つきたてのお餅は早速その場であんこと黄粉をまぶして皆さんにふるまわれました。



節分

二月三日、職員のかつぐる優しい鬼、さらに優しいお福さんがエリア各施設を巡りました。巡る先々では、今年も福がいっぱいの年でありますようにと願いを込めての節分行事でした。



2月3日

全町ラージボール 卓球大会

結果報告

2月22日(日)、大森町民体育館で全町ラージボール卓球大会が開催されました。

ダブルス部門で「生き生き学園」の卓球教室のみなさんが活躍しました。

- 第1位 西村 由美子さん、大沼 虎雄さん
- 第2位 高安 美保子さん
- 第3位 大野 テツさん

12月16日

十二月十六日、白山小学校三・四年生を迎え、エリア護老人ホームでクリスマス交流会を開きました。子どもたちの歌や器楽演奏に目を傾け、入居者の皆さんは踊りを披露し、楽しい時間を過ごしていました。来年も交流出来ることを楽しみにクリスマス会を終わりました。

白山小学校との クリスマス交流会





エリアPR

老人クラブ・親子会・子供会など
団体のお客様大歓迎!

南部シルバーエリア 団体送迎バス

4月より運行日が増えます!!

月曜日・木曜日を除く毎日運行します。

- 1団体10名様以上28名様まで
- 運行範囲はエリアから片道40分の範囲ですが、ご相談に応じます。
- ご予約は1週間前までをお願いします。



ご案内 エリア定期バス運行(予定)

県南各地の在宅の老人及び地域住民で、エリアを利用したくてもエリアまでの交通手段のない方を中心として、1週間に一度(木曜日)、エリアより(大曲、横手、湯沢、大森町内)に定期的にバスを運行します。エリアでの生きがい活動や健康増進、世代間交流ができる場を提供します。

運行時間	迎え エリア発 午前8時30分
	送り エリア発 午後3時30分

※ご利用対象者…エリア休憩・入浴、利用される方(大人1日600円)

● 詳しくは後日チラシ等でお知らせします ●

お問い合わせ先 ☎0182-26-3880 企画指導課まで

FORNOD

長年にわたり皆様にご利用いただいてまいりました「在宅老人介護センター」(シルバーケアセンター)と「診療リハビリセンター」が十六年三月をもって終了することになりました。

南部老人福祉総合エリアは、昭和六十三年七月に地域の高齢化社会に対応したサービスの提供や健康づくり、世代間交流の促進などの機能を持つ総合的・複合的なモデル施設として県内に初めて開設され今日まで運営してまいりました。

近年、福祉サービスの増進が図られる中で、在宅介護サービス等については、市町村における福祉サービスが充実し、広域的な福祉サービスから地域単位で身近な所でこれらのサービスを受けることができるようになりました。また、地域医療においても総合医療機関の整備が進み、当エリアの隣接地に近代的な総合医療施設・大森病院が移設され、住民のニーズにあった医療環境が整ったところでもあります。

このようなことから、当エリアにおける事業の効率的な運営について総合的に検討した結果、このたび、シルバーケアセンターおよび診療リハビリセンターの二部門については、「南部エリアのモデル施設」としての初期の目的が達成されたものとの結論付けるに至り、十五年間の歴史を閉じることになりました。利用者の皆様には、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。これまでのご利用に心から感謝を申し上げます。

健康のススメ

腰の痛い人も痛くない人も、集まれ!! **パート4**
～あなたの腰は大丈夫?～

「人生におけるある時期に、人類の80%が腰痛を経験する」とも言われているくらい、多くの人が腰痛を経験しています。
現在、自分の腰の状態が、腰痛になりやすいかどうかを簡単にチェックしてみよう。

判定の仕方 BS法の点数と、長座したときの指先の位置で判定します。

【BS法】下の図の用に、手を使わずに起き上がってみてください。その動作ができれば、その横の点数になります。

【BS法テスト】

- 1点 手 - 横 起きれない
- 2点 手 - 横 OK
- 3点 手 - 胸 OK
- 4点 手 - 頭 OK
- 5点 手 - 頭 片足90° OK
- 6点 手 - 頭 両足90° OK

判定の表

		背 中 の 張 り	
腹 筋	有 (BS 4-6 点)	有 (長座7cm未満) ●腹筋がなくなると可能性は大 ●ストレッチで背中の張りを伸ばしていこう	無 (長座7cm以上) ●今の状態なら、可能性は小 ●柔軟性と腹筋力を維持していこう
	無 (BS 1-3 点)	●非常に腰痛になりやすい状態 ●少しずつ腹筋力をつけ、ストレッチで背中の張りを伸ばしていこう	●太ってお腹がでてきたり、長時間同一姿勢を続けると可能性は大 ●腹筋力をつけていこう

【長座】下の図のように、膝を伸ばして座り、膝が曲がらないように手を伸ばして、踵と指先との距離を測ります。

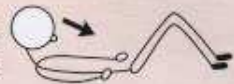


いかがでした? 腹筋力や体の柔軟性に不安のある方は、右のような体操を継続し、腰痛を予防しましょう。まさしく“継続は力なり”です!

●腹筋力をつける体操

▶へそのぞき◀

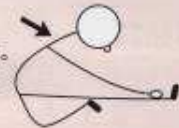
腰の反りをなくするためと腹筋を強くするために行います。腰の反りが取れるかどうかを見るために、腰と床との間に手を入れて、その隙間がなくなるように力を入れてください。



●柔軟性をよくする体操

▶脚の裏を伸ばす◀

上体と大腿の筋肉をストレッチするために行います。片膝を曲げて外側に倒し、上体を真っすぐにしたまま伸ばした脚の膝に胸を近づけるように倒します。決して反動はつけずにゆっくりと行ってください。



*各体操は、ゆっくりと息を吐きながら行います。1回につき5秒間くらい静止して行い、5～10回繰り返してください。(最低週に3日、できれば毎日)

ふれあいセンターから **お知らせ**

4～6月の行事予定

- 4月**
 - 春のバンパーピリヤード大会
 - 大森町子ども会育成連合会会長会
- 5月**
 - 子どもの日イベント
 - キッズ・クラブ
 - 秋田県子どものつどい

- 6月**
 - ふれあいビデオ鑑賞会
 - センター運営委員会
 - キッズ・クラブ



●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

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
にあって、世代間交流・地域交流の
場コミュニティ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部に位置し
ています。居室は単身三十八室、二
人用室六室で、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
☎〇一八二二六三三八八六



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
☎〇一八二二六三三八八七



空室情報

- 軽費老人ホーム 一人用 2室空室有り
- 老人専用マンション 一人用 2室空室有り H16.3.1現在

コミュニティセンター 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		6回券	
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

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
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	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	1時間	1,300円
研修室	1時間	1,300円
視聴覚室	1時間	1,300円
屋内運動広場 (ゲートボールコート)	1時間	430円

編集後記

長い冬が過ぎ、春はもう目の前。
野に山に花咲く季節、うれしい
ですね。
これからも、エリアの活動を紹
介していきます。



南部シルバーエリア

〒013-0525 秋田県平鹿郡大森町字菅生田245-34
【ホームページアドレス】 <http://www.netoomori.gr.jp/~area/>
【メールアドレス】 area@netoomori.gr.jp