

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16年9月30日発行

vol.43



第17回 エリア杯ゲートボール大会 好プレー続出!

もくじ
CONTENTS

- エリア夏祭り2004.....②
- チャレンジ・ザ・夏.....③
- エリアの元気リポート.....④～⑤
- エリアPR.....⑥
- 健康のすすめ.....⑦
- 入居施設情報ほか.....⑧



開会式 選手宣誓

エリア夏祭り 2004

8月7日(土) 午後6時立



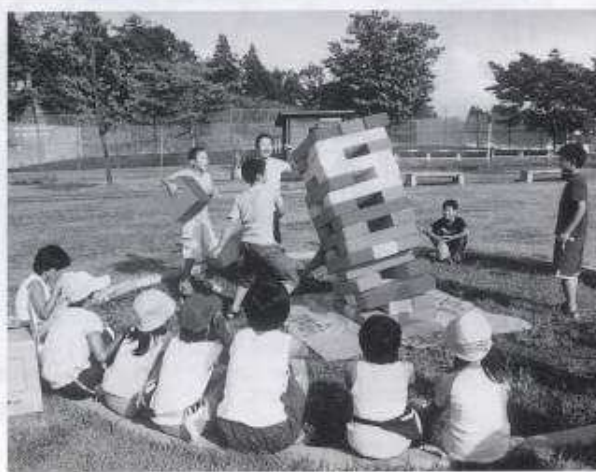
八月七日午後六時、エリア「夏祭り2004」が始まりました。オーブニングは大曲市を中心に活躍している昌月三弦会の皆さん、そろいの衣装、息の合ったパチさばきで「津軽じょんがら節」迫力ある演奏が会場いっばいに響き渡りました。

入居者・職員による踊り「同級生音頭」が披露されました。今年、椅子席を大幅に増やし、ゆっくりと楽しめるようにしました。会場には地域の皆さんによる屋台・夜店が祭りの雰囲気盛り立てました。会場の一角には町内の小学生が作った田楽灯籠が飾られました。

舞台では民謡歌手小野花子さんをはじめとする皆さんが歌と踊りで楽しませてくれました。この日の午後、子どもと老人のふれあいセンター前では、三世代交流フェスタが行われ、多くの方が参加し賑わいを見せていました。

祭りの最後はたくさんの方々が参加しての「大森音頭」で幕を閉じました。

今年の祭りには地域、入居の方二、五〇〇名が参加しました。無事終了できたのは、事故防止と会場整理に協力して戴いた地域消防、交通指導隊の皆さん、さらにボランティアとして活動してくれた皆さん、ありがとうございました。



チャレンジザ・夏!

年2回開催のチャレンジ教室、今夏は7月3日から8月22日までの期間に開催。県南各地から陶芸、藤、アートフラワー、手作り椅子、ステンシル、セッケン作りなどのコースに挑戦。一人で最後までやり通した子どもや、家族に激励されつつ頑張った子どもなどさまざまでした。次回は子どもから大人の方まで参加できるコースを設定し、多くの方がチャレンジできる企画をしたい。



手作り椅子
(紙紐で編んで作る)



ステンシル
(布に模様を描く)



陶芸
(世界で一つの作品作り)



廃油を使つてのセッケン作り



藤でカゴ作り



アートフラワー



エリアの 元気リポート



講義 加藤所長



車椅子操作体験

福祉セミナー

7月27日(火)

県南地域の高校から27名の参加がありました。今年度はエリアでの講義と疑似体験のほか阿桜園での利用者との交流活動を取り入れ開催しました。

エリアでの講義は県聴力障害者協会事務所長の加藤薫氏を迎え「ノーマライゼーションについて」をテーマにした講義でした。午後は横手市の阿桜園に会場を移し、園で取り組んでいる「よさこい踊り」を入所されている皆さんと一緒に楽しんでいました。



阿桜園・よさこい踊りで交流



セミナー参加者27名



講師 千田所長

9月4日(土)

県立リハビリテーション・精神医療センターとの共催での第3回リハビリ健

第三回リハビリ健康教室

康教室に42名が参加しました。

千田所長による「転倒予防について」と題した講演と予防体操の実技指導を受けました。希望者には千田所長の診察と指導がありました。



実技 椅子に座っての健康体操

水上安全法講習会

8月23日(月)

プールの監視の方法と救助法について日本赤十字社秋田県支部、高橋指導員の指導で行いました。
ペットボトルや、棒、紐など身近にあるものを使用しての救助の仕方を学びました。

水の事故をふせよう
安全で楽しい水泳・水遊び



日本赤十字 高橋指導員



8月1日(日)～31日(火)

昔懐かしい展示会

八月、一カ月間エリアコミセンを会場に「昔なつかしい展示会」を開催しました。秋乃宮博物館（雄勝町・油谷満夫氏）の協力で、大正、昭和の生活用品、ポスター、写真などの懐かしい品々を展示しました。見学の皆さんは展示物を手に取り、幼いころを思い出していたようでした。



叙勲おめでとございます 瑞宝小綾章・議院速記功労 西村 由美子さん

エリアマンションを利用されています西村由美子さんが、瑞宝小綾章・議院速記功労を受章されました。西村さんは長年にわたり参議院速記者として、白熱する参議院での発言を克明に記録、昭和五十八年から養成所で教授、教頭を務め、速記課に戻ってからは参議院史上二人目の女性課長として活躍されました。卓球や太極拳などさまざまな生きがい活動や趣味活動に取り組み、日々元気に過ごしております。



エリア敬老会

9月9日(木)

大広間を会場にエリア3施設合同で敬老会を行いました。管理者のお祝いの挨拶の後、民謡と歌謡曲のアトラクションを楽しんでいました。

昼食はそれぞれの施設で食事会、豪華な料理に入居者の皆さん満足の様子でした。



食事会

エリア敬老会

挨拶 児玉管理者



老人クラブ・親子会・子供会など
団体のお客様大歓迎!

エリア



団体送迎バスのご案内

老人クラブ、親子会、子ども会などで休憩・入浴またはプールを利用される団体。
月・木曜日を除く毎日運行。
1団体10名以上28名様まで。
運行範囲はエリアからおよそ片道40分の範囲ですが、ご相談に応じます。

福祉車両の無料貸し出し

「介助を必要とする方」に「車いす用リフト付ワゴン車」の貸し出しを行っております。

- ◆対象者 泉南地域の方で、寝たきりの方・車椅子の方・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、ワゴン車を運転できる方。
- ◆用途 通院・入院送迎、行事参加、買い物など利用できます。

ラジウム泉に入浴しませんか?

エリア風呂
紹介

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・ハイブラブローアードたせ湯がございます。



移動講座

7月2日(金)

生き生き学園「語りを聞く会」
今回は「バスに乗って、仁賀保町・象潟町へいこう」の企画に五十三名の方が参加し実施しました。風力発電の塔が並ぶ仁賀保高原、海と鳥海山を間近に、新鮮な空気と土田牧場でのジャージー牛のミルクに満足していました。道の駅「おむの丘」では食事と買い物を楽しみ、蛸満寺では住職さんより寺や象潟の歴史についてのお話しに熱心に耳を傾けていました。

蛸満寺



仁賀保高原 土田牧場



蛸満寺住職さんの講話

健康のすすめ

生活習慣病予防の食事 「生活習慣病」はまず食習慣の見直しから……

心臓病、糖尿病、高血圧や肥満などの生活習慣病は、食生活、運動、休養、飲酒、喫煙などの長年の生活習慣病が要因となって引き起こされます。毎日のなにげない暮らしの中で芽吹いてくる生活習慣病は、40歳から50歳代になって肥満や動脈硬化症などとなって出てくることが多いのですが、最近では20歳代、さらに年齢が下がって10歳代でも予備軍が増えています。また、生活習慣病は生活習慣の中でも特に、食習慣との関わりが指摘され、毎日をいかに過ごし、いかに食べるかといった生活習慣の見直しと改善によって予防することができます。

良い食生活のポイント

1 食品をバランス良くとる

毎日の食事は、主食と主菜、副菜をそろえ、調理に使用する食品の数は、1日30食品を目標に食品をバランス良くとるようにしましょう。



6 植物繊維を十分にとる

食物繊維は便秘や大腸がんを予防する効果があります。野菜、海藻、きのこ、いも類などは十分にとるようにしましょう。



2 腹八分目を守る

食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化症、心臓病などの誘因になります。あと一口と思ったところでやめましょう。



7 カルシウムを十分にとる

骨粗しょう症予防には、若いうちから牛乳や小魚、海藻、豆腐、緑黄色野菜などを十分にとるようにしましょう。



3 薄味を心がけ、塩分の取りすぎに注意する

塩分の取りすぎは高血圧、脳卒中や心臓病、胃がんなどの原因になります。食塩は1日10g以下にしましょう。



8 糖分は控えめに

菓子類や清涼飲料水の取りすぎはエネルギーの過剰摂取をきたし、肥満の原因になるので取りすぎないようにしましょう。



4 動物性脂肪を取りすぎない

肉の脂身やラードなどは控えめとし、植物性油や青背の魚などを多くとるようにしましょう。



9 1日3食を規則正しく

朝食の欠食は必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満の原因になることが分かっています。朝食も含め、規則正しく食べるようにしましょう。

5 ビタミン類を十分にとる

野菜や果物にはビタミン類が多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。野菜は毎食の食卓にのせるようにしましょう。



10 外食は1日1回以内に

外食料理は、好きなものに偏りがちになり、栄養のバランスを乱す原因になります。栄養のバランスを考えて料理を選び、不足する食品を夕食などで補うようにしましょう。

食事はよくかんで、ゆっくり食べましょう!

ふれあいセンターから 10~12月の行事予定 お知らせ

10月 16日⊕ 秋のバンパーピリヤード大会
23日⊕ キッズクラブ
「すこいぞ! サツマイモパワー」

11月 13日⊕ キッズクラブ「げいじゅつの秋だ・から」
19日⊕ ふれあい楽しみ会
23日⊕ 年賀はがき用版画作り

12月 11日⊕ キッズクラブ「みんなで作るクリスマス」
23日⊕ クリスマス&餅つき会

●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



エリア行事予定

- 10月13日(水)
訪問介護員養成講習会(2級)
- 11月3日(火)
秋の祭典
(展示期間:10/28~11/3)

- 12月中旬
昔懐かしい展示会II
チャレンジ・ザ・冬



入居施設情報

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）で、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
 ☎〇一八二二二六三三八八七

空室情報

- 軽費老人ホーム 二人用 1室空室有り
- 老人専用マンション 一人用 1室空室有り H16.9.30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5時(5月～10月)
午後4時30分(11月～4月)

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		
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



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

第36回 全町駅伝大会

エリアチームは昨年の2位以上の成績を目指し、上り坂下り坂のコースをたずきをリレーし激走。健闘するも今年は足の速いチームがそろい惜しくも4位。選手の皆さんお疲れさん!

