

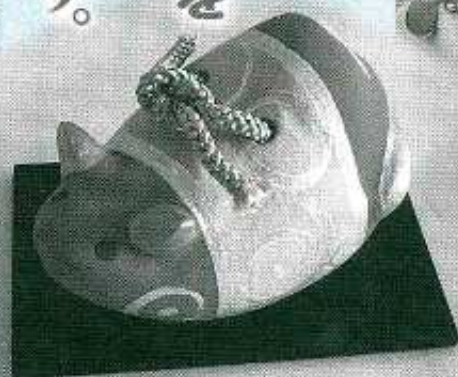
ふ れ あ い タ ウ ン

南部♡エリア

あなたの生きがいと元気を応援する情報誌



今年は丑年
 楽しさ「ギョウギョウ」のエリアを
 今年もよろしく
 お願いします。



毎年大人気の
 「チャレンジ教室」。
 写真は、「千支の置物」教室
 参加者の皆さん。
 思い思いに
 千支の土鈴に色付けをし、
 今年一年の幸せを願いました。



管理者あいさつ…2

特集 エリアから生まれる明るい笑顔！
健康づくりを始めよう…3～4

元気レポート…5

木曜日はエリアに行こうデイ 他…6

こちら居宅介護支援事業所です！ 他…7

皆様からのご意見・ご要望…8



エリアの未来をつくる、改革への第一歩

管理者 多賀谷 良 博

新年あけましておめでとうございます。

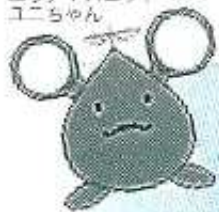
大晦日のカウントダウンの時に戸外に出てみると、年末から居座っていた冬將軍もその瞬間だけは矛を収め、穏やかな年明けを迎えさせてくれました。子どもの頃のようなワクワク感もなく、ただ慌ただしく迎えた年越しですが、やはり正月を迎えてみると何か新しい事に出会えるような、希望のような、清々しい感覚がよみがえるのは私だけでしょうか。近年すっかり恒例となった「今年の漢字」。一文字にして世相をイメージさせる漢字の奥深さには感じ入ってしまいます。この十年は、毒、末、金、戦、婦、虎、災、愛、命、偽と続いて、昨年の「変」。暗いイメージを伴う文字が圧倒的ですが、言い得て妙。諸事雑多な事象をひとくりにする痛快さの反面、プロセスの見えない短絡に戸惑う所でもあります。

因みに、自分自身の一文字はと振り返ってみると、「挑」（チャレンジ）が当てはまる様な気がします。「健康まつりinおおもり」で自宅から職場までの約四十三kmを走破したこと。鳥海山など県内の山に二十回以上登ったこと。当南部エリアの地元大森町の波宇志別神社に伝わる、国の重要無形民俗文化財「霜

月神楽」を完全徹夜で鑑賞できたこと等々からのイメージです。

ところで、今年の暮らしはどうでしょう。政治の混迷、厳しい経済状況、天変地異の驚異と、どうしてもマイナスのイメージしか思い浮かびません。そんな中で「ゆく年くる年」（NHK）の今年のテーマは「ふるさと・未来への希望」。大仙市の唐松神社での安産・子宝への「祈り」と、未来の子どもに希望をつなぐ「願い」の様子が放映されておりました。未来の子どもに思いをはせた時、なにやら切なくほんの少し涙腺が緩んでしまいました。やはり、今年も明るさを予感させる、希望の「希」からスタートすることにしましょう。当南部エリアは、昨年満二十周年を無事迎えることができました。地元や入居者の方々、横手市を始めとする近隣市町村、関係機関などたくさんの皆様のご協力とご支援を戴いての成果です。

今年は、新たな歴史を刻む最初の年となります。私たち職員一同は、今この時にして、戦後を乗り越えた諸先輩の知恵とたくましさへ学び、地域の皆様の力をお借りして、改革への新たな第一歩を踏み出す所存です。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。



健康食品、健康飲料、健康体操…最近、テレビや新聞などで毎日必ず1回は目にする「健康」。

ここ数年、中高年をはじめ若者の間でも健康志向が高まってきており、各地域で健康に関する様々なイベントが開催されたり、家族やサークル・クラブ単位で思い思いにスポーツや運動に取り組む姿がどこでも見られるようになってきました。

また、平成17年に改正された介護保険制度でも、予防重視の観点から介護予防サービスが組み込まれるなど、「健康」への関心はますます高まってきております。

そんな中、当エリアでは平成元年の開設当初から、皆様の「健康づくり」に取り組んできました。今回は、エリアでできる健康づくりを皆様にご紹介します。

特集

エリアから生まれる明るい笑顔！ 健康づくりを始めよう！



「活き活き学園」。エリアを利用したことがある人なら一度は聞いたことがあると思います。エリアが最も力を入れている「活き活き学園」は、**二十六の講座・教室**から構成されており、例えば、幼児とその家族を対象としたベビースイミング教室や各地で注目されているヨガ教室の他、囲碁や華道・お茶会などの趣味活動、そして、陶芸や料理、民芸などの創作活動と、誰でも楽しんで気軽に参加できるような幅広いメニューを準備しております。

心と身体の健康づくり 活き活き学園

講師陣もその道に長けた市民ボランティアの皆さんが協力してくださっており、参加費は低料金で、その上どの教室も温かみのある雰囲気、参加者の皆さんからはとても好評を得ています。

年間約四百回開催し、約六千五百人程の方々が参加しております。



創作活動

- 陶芸 ● 民芸
- 切り絵 ● 木工
- 料理
- 手染布はな

趣味活動

- 書道
- お茶会
- 華道
- 踊りの会
- 囲碁
- コーラス
- 写経の誘い
- 自然散道会

活き活き 学園

健康づくり

- 太極拳 ● ゲートボール
- 卓球 ● 水中運動
- レクリエーションスポーツ
- アクアビクス
- ヨガ
- ベビースイミング



講座・講演

- なつメロと踊りの会
- 語りを聞く会
- 健康の話聞く会
- 特別講座

●お問い合わせ先● エリア活き活き学園担当 ☎0182-26-3880 大森生涯学習センター ☎0182-26-4073



ダイエットや体力増進には有酸素運動が有効です。

フリートレーニング風景



利用者の声

「膝の痛み、五十肩が楽になった」「運動をすると、気分もすっきりし、やる気がおさる」など、うれしい言葉が聞かれます。

健康づくり 応援します

南部エリアが開設以来取り組んできている「健康づくり」とは、心が豊かであれば身体を丈夫にでき、身体が健康であれば心も豊かになるという「心の健康」と「体の健康」の両面からの健康づくりをすすめ、具現化してきました。

健康であるときは、なかなか気付かない健康の大切さ。今から、少しずつ自分の健康、家族の健康などを考えていきませんか。そして、南部エリアは、これからも皆様の健康づくりを応援していきます。

「健康の駅」とは、横手市健康づくり推進事業の一つで、市民の皆さんが気軽に活用できる「健康をテーマにした健康交流拠点」となる施設です。昨年、横手市内三カ所にトレーニングセンターが開設され、そのうちの一つが南部エリア一階にある西部トレーニングセンターです。

トレーニングセンターでは、市民が主役の健康づくりを、保健師や健康運動指導士などの運動指導スタッフが各種健康教室から個々のフリートレーニングに対して、一人ひとりの体調に合わせた運動方法について支援を行っています。

トレーニングマシンも豊富にあり、「エアロバイクなどの有酸素運動機器」はダイエットや高血圧改善の効果があり、「筋力トレーニングマシン」では筋力アップで足腰が、しやしきやき」するなど転倒予防の効果も期待されます。指導スタッフがいていねいかつ優しくアドバイスしてくれるので、初めての方でも安心して利用できます。



歩いて健康づくり事業風景

天候に左右されない強い味方 エリア内施設

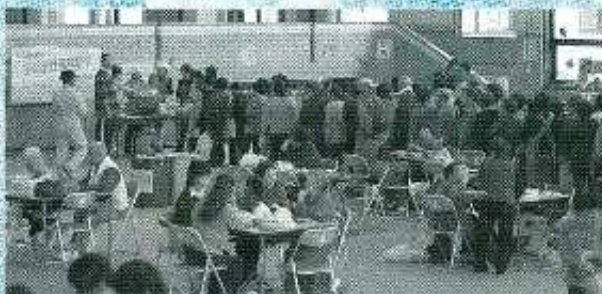
仕事や家事が忙しく、各種教室に参加することが難しい方には、エリア内にある温水プールや屋内運動広場を利用した健康づくりをお勧めいたします。

エリアの温水プールは、二十五メートルコースが五コースあり、水温が三十一度であるため、冬でももちろん大丈夫。また、浮力の働きによって、陸上にいるときよりも膝や腰にかかる負担も軽くなるので、筋力や関節を痛めずに運動することが出来ます。

また、屋内運動広場は、全面人工芝が敷きつめられており、子どもから大人まで安心して利用できます。また、卓球やバドミントンの道具を無料で貸し出しているのも、ご家族で楽しむことも出来ます。



元気レポート



秋の祭典2008 11月3日

活き活き学園の活動発表の場、「秋の祭典2008」が今年も盛大に開催されました。

玄関ホールには菊花展や各教室の華やかな作品が並び、屋内運動広場では芋の子汁の無料配布やチャリティバザー、展示即売会や健康教室、新館大広間では芸能発表会も行われ、大変な賑わいでした。

そして今回初のジャンボかぼちゃコンクールも



開催され、集まった大きなかぼちゃの数々に大人も子どもも目を丸くしていました。ちなみに重量部門第1位は、羽後町にある障がい者施設「ひばり野園」の皆さんが育ててくれた90.6kgのかぼちゃでした。

10月21日～12月5日

介護員養成研修

十月二十一日に開講した介護員養成研修が十二月五日に無事終了しました。

開講式では受講生三十二名全員に管理者から修了証明書が授与されました。今回の研修は、前半がエリアでの講義と基礎介護実習、後半は各市町村にある老人施設等での介護実習でした。

一カ月半にも及ぶ研修を終え、受講者皆さんのやり遂げてホッとした表情と「ぜひこの資格をいかして現場で働きたい」という希望に満ちた表情がとても印象的でした。受講者皆さんの今後の活躍を願っています。



9月7日

元気の出る健康まつりinおもて

「元気の出る健康まつりinおもて」がエリアを会場に開催されました。午前の部では、大森町内の保育園児による歌や踊りの披露、超神ネイガーションと子どもからお年寄りまで大はしゃぎでした。また、午後には健康祈願マラソンということと朝五時に由利本荘市を出発した多賀谷管理者が見事に約四十二kmを完走しエリアにゴールイン！



エリア水泳記録会



「エリア水泳記録会」12月13日

初めて、記録会に参加する選手は、少し緊張した面持ちでしたが、選手紹介では堂々と手を上げ、元気いっぱい泳ぎ、その姿には頼もしさを感じられました。また、高学年の選手は、低学年の選手だけではなく、応援席の皆を魅了してしまう程の、ダイナミックでスピード感のある泳ぎを見せてくれました。

この記録会を通して、一人ひとりが自信を持ち、新たな目標を見出したようです。



木曜日はエリアに行こうデー!



県南各地で、エリアを利用したくてもエリアまでの交通手段がない...という方を対象に、**毎週木曜日**、エリアから **大曲・横手・平鹿・羽後・大森町内**に定期的にエリアバスを運行しています。

休憩・入浴をしてのんびり過ごしたり、活き活き学園の教室に参加してみたり、プールで運動したりと、過ごし方は自由!!

家族、友人、近所の方を誘って、エリアで「木曜日」を楽しく過ごしてみませんか?



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・入浴をご利用される方(大人1人600円)
詳しく知りたい方は、エリアまでご連絡ください。

皆様に支えられて

いつも
ありがとう
ございます



エリアでは、毎月大森町内からたくさんのボランティアの方々の協力をいただいております。

主な活動内容は、車椅子や遊具の拭き掃除・各施設の食堂や大広間の掃除などであり、実際に活動された方からは、「掃除が終わった後に、利用者から「ありがとう」と喜んでもらえて、やったかいがあった」「いつも自分が利用している場所の汚れも気になるので、次回はそこを掃除したい」など、多くの意見をいただいております。

ボランティアの皆様、いつも本当にありがとうございます。エリア職員一同心より御礼申し上げます。

●平成20年度●

上半期ボランティア活動報告

活動日

個人・団体名

- 平成20年5月13日 百合の会の皆さん
- 平成20年5月27日 八沢木西婦人会の皆さん
- 平成20年6月11日 食生活改善グループの皆さん
- 平成20年6月24日 大森町民生委員女性部の皆さん
- 平成20年7月8日 百目木婦人会の皆さん
- 平成20年7月23日 厚川百合の会の皆さん
- 平成20年8月20日 大森五日町婦人会の皆さん
- 平成20年8月26日 坂部婦人会の皆さん
- 平成20年9月9日 女郎出婦人会の皆さん
- 平成20年9月30日 中央商工会 大森支部 女性部の皆さん

2万個突破!

ペットボトルのキャップで
世界の子どもに
ワクチンを届けよう!



エコキャップにご協力を!

エリアでは平成20年4月から**エコキャップ運動**に参加しています。この活動は、ペットボトルのキャップを集めてリサイクルし、その売却益でワクチンを購入し、世界の子どもたちを救う活動です。

キャップ**800個で20円**となり、1人分のワクチンを買うことができます。

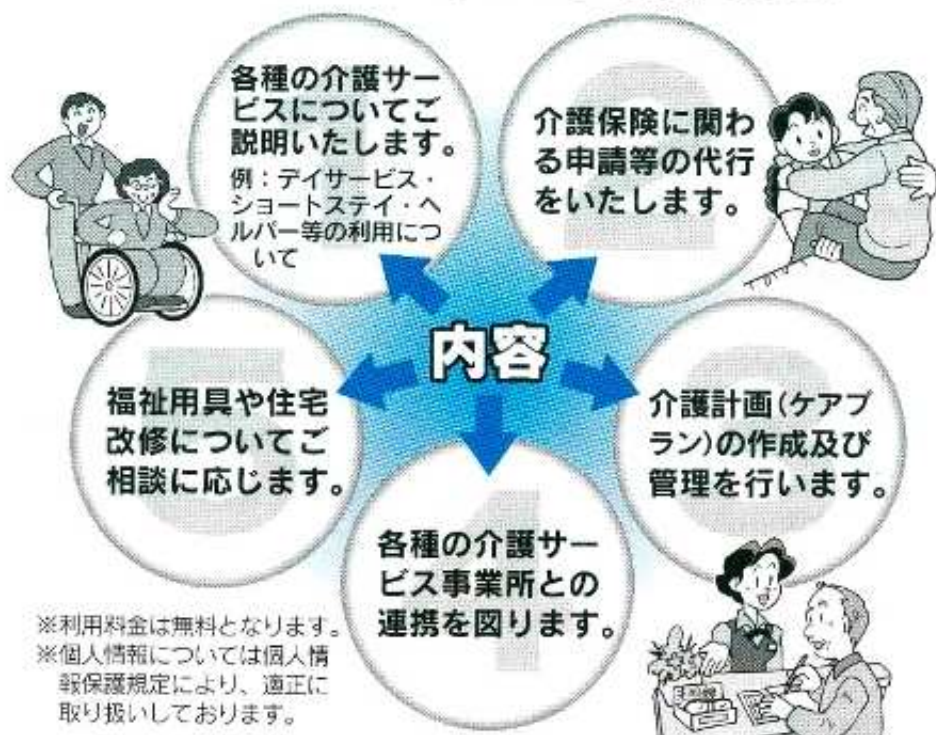
エリア職員はもちろん、エリアを利用いただいているお客様や北部エリア、中央エリアからもたくさんのキャップが集まり、これまでの総キャップ数はなんと**2万個**を超えております。

皆様のあたたかいご支援、ご協力今後ともよろしくお願いいたします。

こちら

居宅介護支援事業所です!

～介護保険や福祉に関する事
なんでもご相談ください～



※利用料金は無料となります。
※個人情報については個人情報保護規定により、適正に取り扱いしております。

▶お問い合わせ先◀

南部エリア 指定居宅介護支援事業所 ☎0182-56-4525

スタッフ

福祉の専門的な知識を持った介護支援専門員が誠実に対応させていただきます。



橘 隆和 氏
(介護支援専門員・社会福祉士)



田 畑 良江 氏
(介護支援専門員・社会福祉士)



塚 本 和子 氏
(介護支援専門員・介護福祉士)



**元気
はつらつ**

エリアの日常風景

日に日に寒くなってきましたが、そんなことは関係ないと言わんばかりに今日も運動広場から、元気な声が聞こえてきます。

声の主は、大森町スマイルボウリング愛好会の皆さんです。

スマイルボウリングは、季節や天候に左右されることなく、ルールもわかりやすいので、誰でも気軽に親しみをもって行えるニュースポーツです。また、気の合うたくさんの人たちと交流すること

が出来るということも魅力の一つです。

ゲームをしている時の皆さんは、とにかく元気一杯でチームワークも抜群!! 素晴らしいコントロールで次々とピンを倒していきます。投げるたびに歓声や笑い声、拍手が絶えません。真剣な表情、悔しそうな表情、笑顔もあふれ、全てが活き活きしていました。

まさに「スマイルボウリング」その名の通りですね。

皆さんからのご意見・ご要望

■ご意見・ご要望 食堂を早くやってほしい。

■回答 皆様には大変ご不便をおかけして申し訳ございません。現在、各方面に募集かけておりますのでもう少しばかりお待ちくださるようお願いいたします。

■ご意見・ご要望 バドミントンの利用時間を1時間にしてほしい。

■回答 ご意見ありがとうございます。バドミントン道具の無料貸し出し時間に関しては、少しでも多くの方々に利用してもらえるよう30分時間を設定いたしております。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

■ご意見・ご要望 午後4時から午後7時までの休憩・入浴料金半額はとてもよかった。混み合うわけでもなくとても満足です。

■回答 ご意見ありがとうございます。午後4時からの夕割りサービス(休憩・入浴料金半額 大人300円 子ども150円)はお客様に大変好評を得ております。

今後も多くのお客様に満足していただけるよう職員一同努めていきますのでよろしくお願い致します。

■ご意見・ご要望 水風呂の中にある木の台がすべりやすく、危なかった。

■回答 誠に申し訳ございませんでした。水風呂の中にある台を確認したところ確かにすべりやすく危険であると感じましたので、木の台にすべり止めを取り付けました。今後は安心してご利用ください。

■ご意見・ご要望 毎回利用し、来るのが楽しみです。安くて、健康的。

今後も利用したいと考えております。

■回答 貴重なご意見ありがとうございます。今後もお客様が「また来たい」と思えるよう職員一同頑張っております。

※全て紹介することができませんでしたが、ご意見・ご要望を寄せてくださった皆様、本当にありがとうございます。
※記入用紙は正面玄関廊下、生さかい創作館、屋内温水プール、3階休憩室に設置いたしております。

皆様の“生の声”をお聞かせください。



●月・木を除く毎日運行!
●一団体十名以上二十八名様まで。

老人クラブ、親子会、子ども会など休憩・入浴またはプールを利用される団体の皆様。

送迎バス運行中!

大人二人以上で小部屋が利用できます。

しかも料金はお一人様休憩入浴料の六百元のみ。

利用時間は十時半〜十五時半までのんびり過ごすことが出来ます。小部屋の数に限りがあるのでお早め!!

小部屋利用が安い!



車...大曲駅・湯沢駅より車で約30分
バス...羽後交通のバスがエリア前から発着します

土・日・祝日も営業中!

毎週月曜日は南部エリアの休館日です。
月曜日が祝日の場合は火曜日が休館日になります。

トピックス!!

ホームページから利用料金、イベント情報、宿泊状況など確認できますので、どうぞご覧ください。

ご予約・お問い合わせ先 南部エリア

TEL 0182-26-3880 FAX 0182-26-3882

〒013-0525 秋田県横手市大森町字菅生田 245-34

[ホームページアドレス] <http://www.fukinoto.or.jp/nanbu/index.html>

[メールアドレス] nanbuarea@fukinoto.or.jp



南部エリア

検索

クリック!!