

南部シルバーエリア



あなたの生きがいと元気を応援する情報誌

CONTENTS

- 管理者あいさつ …… 2
- 特集 生き生き学園 …… 3
- エリア活用術 …… 4・5
- 健康の駅からのお知らせ … 6
- 介護保険事業所ご案内 …7
- 料金のご案内 他 …… 8

VOL. **55**

平成21年9月10日

発行
秋田県実業老人福祉総合エリア



写真：生き生き学園「ベビースイミング教室」

これからのエリアに向けて ～今取り組んでいること～

管理者 多賀谷 良博



平成二十一年度も、折り返しに近づいてきた。何も世相と歩調を合わせなくても良いのに、今年は梅雨がなかなか明けきらず気持ちをモヤモヤさせる。この原稿が届く頃は、天気も回復し少しでも爽やかな気分を取り戻せることを願うばかり。それにしても、いつしか自然の流れを漫然と受け、積極的な気持ちを忘れかけている自分に気づきハッとする。

昨年はエリア開設二十周年。様々な行事の頭には「二十周年記念」の文字が冠せられ、内容に少しずつ彩りが添えられた。今年度は次なる十年あるいは二十年に向けて、「新たなエリア」への第一歩の年と位置づけ、様々な改革に取り組んでいる。

私は、昨年の本紙の着任挨拶で、時代にマッチした施設に生まれ変わるための改革は、変えなければいけないものと変えてはいけないものを見極め実行する事が必要と述べた。そう書いては見たものの、見極めるのも実行するのも難しい。これまでの三十数年間でこびりついた固定観念やしがらみがバリアーとなり、剛毅果敢というわけにはいかない。

そんな中で、今年度特に力を入れて取り組んでいるのが、営業活動、健康づくり事業、近隣市町村や地域との連携についてである。営業については、一年間不在だった食堂が再

開されたことと、営業マンの導入で勢いづいている。健康づくり事業については、横手市の「健康の駅」との連携が少しずつ進展している。地域との連携については、大森病院を軸にした、健康の丘全体のコミュニケーションネットワークの構築が緒に就いた感がある。このような現況を先ずは中間報告としておきたい。

その連携の一例として、去る八月二日に「元気の出る健康まつり&夏祭り」が盛大に行われた。「元気の出る」は横手市の事業。「夏祭り」は当エリアと白寿園の事業で、今年が初めての共催で同日開催した。会場は午前がお隣大森病院で、午後からは当エリア。それぞれの利用者に加え、地域の方々が大勢詰めかけ、夜の八時まで健康の丘全体がまつり一色となり賑わいをみせた。

横手市と当エリアと地域という異なる組織のドッキングは、いわば新しい試みで、行事の他にも事業毎の連絡協議会等が着実に行われ広がりを見せている。一地域にこれだけ高齢者福祉のために必要な施設や機能が整った箇所はあまり例がない。県内における地域

福祉のあり方に一石を投じ、前進させる効果が期待できると私たちは意気込んでいる。

一方、職場内に於いては、良いサービスを提供する為には職員自身が健康な体と心が必要と、目下「エリア・ヘルスプラン21」に取り組んでいる。これは三菱電機の社内の取り組みを一部参考にさせて戴いたもので、食事・運動・嗜好・ストレスなど六項目の内、何項目かを選び自ら目標を設定し、生活習慣の改善に取り組むというもので任意参加である。衛生委員会を中心に呼びかけ、現在九割以上の職員が取り組んでいる。第一ステージの結果が出るのが九月。どれ程の効果が出ているかが楽しみである。





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回は耳にする「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さまざま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所から、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いたします。

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！

心と身体の
健康づくり

活き活き学園

「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」は二十三の講座・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幅広いメニューを準備しております。



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っても好評を得ています。
年間約四百回開催し、約四千五百人程の方々が参加しております。



活き活き学園

創作活動

- 陶芸 ●民芸

趣味活動

- 書道 ●お茶会
- 華道 ●踊りの会
- 囲碁 ●コーラス

技能取得

- 料理 ●水泳 ●ヨガ

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
- 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
- 健康の話を聞く会 ●移動講座
- 自然散遊会



●お問合せ先 ● 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

南部 シルバーエリアって こんなところ

エリアはどなたでもご利用ができます

南部シルバーエリアは、子どもからお年寄りまで、幅広い世代の方々が安心して利用できる施設です。どなたでも、お気軽にご利用いただける宿泊施設・大広間・大浴場や屋内温水プールなどがあり、一日中楽しむことができます。

皆様のおいでをお待ちいたしております!!

休憩 は大広間から小部屋まで、お客様の人数に合わせてお部屋をご用意いたします。お一人様600円(休憩・入浴含む)となります。この料金で小部屋も利用できることをご存知でしたか?(10:30~15:30)オススメです!! 小部屋の数は少ないので早めのご予約を!!(大人2人以上~)



大浴場 は、ラジウム浴・気泡浴・打たせ湯・乾式サウナ・水風呂を準備いたしております。(午前10時から午後7時まで営業) ラジウムを含んでいるものは放射能線といわれ、温熱効果・抗炎症効果があり、下記の病気に効くと言われております。
(神経痛・月経痛・神経衰弱・痔疾・ロイマチス・湿疹・痛風・冷症・皮膚亀裂・産前産後・打撲捻挫・動脈硬化症・高血圧・慢性皮膚病・慢性胆のう炎・胆石症・慢性婦人症)



※16時以降は料金が半額(大人300円 小学生150円)です。

宿泊 もお客様の人数に合わせてお部屋をご用意いたします。
●チェックイン 当日午後4時から
●チェックアウト 翌日午前10時



屋内温水プール



一年を通して泳ぐことのできる屋内温水プール。水温30度、寒い季節でも天候を気にせず泳ぐことができます。

水深1mのプールですが、幼児の方も遊べるようプールに台を入れて水深55cmのコースもございます。無料で遊具を貸し出し致します。

水泳教室のほか、「水中歩行運動、アクアビスク、ベビースイミング教室」と健康づくりに一役かっています。(午前10時から午後6時30分までの営業となります。)

屋内運動広場

「休みの日にお子さんと外で遊ぼうと計画していたのに天気が…」

そんなときには屋内運動広場をどうぞご利用ください!

雨の日でも雪の日でも大丈夫!!

また、卓球、バドミントンの道具も無料で貸し出しておりますので、正面玄関受付でお申し込み下さい。



子どもと老人のふれあいセンター



“来られる人をあたたかく、行かれる人にまたどうぞ”をモットーに、子どもから老人まで誰でも自由に来館して遊ぶことができる場所です。(無料です)

通称ふれセン! 一番の魅力はなんといっても小さなお子さんが安全に遊べるということ! しかも、遊び道具がいっぱい! 滑り台、三輪車、ブロック、絵本など、どれも小さなお子さんが気に入るようなものばかり!!

また、小さなお子さんのいるお父さんお母さんたちにとっては、同じように育児をしている方たちとの交流の場にもなりますよ!

ぜひ、一度足を運んでみてはいかがでしょうか?



レストラン「キッチン旬彩」

4月より「キッチン旬彩」がオープンしました。横浜市にある「魯旬彩亭」の姉妹店です。麺類、ご飯類、各種取りそろえております。

子供会、町内会、老人クラブ等でもご利用できます。(弁当、仕出し等承ります。)

◎火曜日～金曜日、ランチ650円で食べられます。



エリアお客様アドバイザー

子供会、町内会、婦人会、老人クラブ等、お楽しみ会、ご宴会などをご計画のお客様に、ご予算に応じてご相談を承ります。

お電話1本でお客様アドバイザーがご自宅まで伺います。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

お客様アドバイザーの谷です! よろしくお願ひします



お久しぶりです 横手市西部健康の駅推進室です



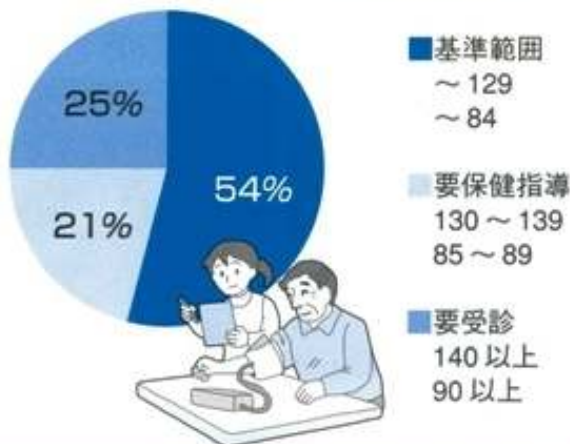
昨年度から、南部シルバーエリア内にできました健康の駅よこて西部トレーニングセンターを覚えていただけたでしょうか？ まだ、利用されていない方はもちろん利用されている方へも今回は健康の駅推進室の活動を紹介し、ぜひみなさんの健康づくりに役立てていただければと思います。

今年は、高血圧予防に力を入れております。

横手市は、高血圧者の多い地域で長年の健康課題となっています。**資料1** そこで、今年は高血圧予防としてご自身の血圧に関心を持ってもらうよう「家庭血圧」をすすめています。家庭血圧とは、家庭で測る血圧のことを言います。**資料2** 高血圧は、「サイレントキラー：沈黙の殺人者」といわれ自覚症状の少ない病気です。自分では気づかぬうちに高血圧になっていることもあります。高血圧を長年放っておくと脳硬塞、心筋梗塞など怖い病気になってしまいます。そのため、普段からご自分の血圧に関心を持ち管理することが高血圧の予防につながり、健康管理に役立ってくるのです。

資料1

平成20年度横手市特定検診結果血圧判断



資料2

“家庭で血圧を測るポイント”

1. お手洗いをすませます。
2. 暖かい静かな場所で測定します。
3. 座った状態で血圧計の腕帯を巻きます。
4. 腕帯を心臓の高さと同じ程度にします。

- ※1. 早朝の血圧測定は、起床後1時間以内（朝食前）です。なお、血圧のお薬を飲んでいる方は内服前に測定します。
- ※2. 記録は2度測定し、低い方をその日の血圧値

【家庭血圧の基準値】

| | |
|------------------------------|-------------|
| 家庭血圧の正常値 | 125 / 80 未満 |
| ※上記数値は診療所血圧の 140 / 90 に相当する。 | |
| 確実な正常血圧 | 125 / 75 未満 |
| ※身体にとって安全な血圧値 | |

※家庭血圧は135 / 80以上をもって高血圧と診断し、確実な高血圧として降圧治療の対象とする（日本高血圧学会 家庭血圧測定条件設定の指針）

健康の駅よこて西部トレーニングセンターでの取り組み

血圧を下げる効果として減塩や有酸素運動が効果的と言われています。実際に、トレーニングセンター利用前は降圧剤を服用されていた方が継続して運動をしたことで血圧が安定したという例も聞かれています。トレーニングセンターでは、健康運動指導士、保健師といった専門職が対応しみなさんの体調に合わせたトレーニングを提供しております。また、運動だけでなく生活習慣の改善方法などご自分ではなかなか気づかないところの情報提供も行っておりますので是非お気軽にお越しください。

～『介護保険や福祉に関する事』なんでもご相談下さい～

南部シルバーエリア 指定居宅介護支援事業所

内容

1. 各種の介護サービスについてご説明いたします。
例：デイサービス・ショートステイ・ヘルパー等の利用について
2. 介護保険に関する申請等の代行をいたします。
3. 介護計画（ケアプラン）の作成及び管理を行います。
4. 各種の介護サービス事業所との連携を図ります。
5. 福祉用具や住宅改修についてご相談に応じます。



※ 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扱っております。

お問合せ先 南部シルバーエリア 指定居宅介護支援事業所 ☎ 0182-56-4525

スタッフの紹介欄



鈴木 和基
(社会福祉士)



田畑 良江
(社会福祉士)



佐藤 葉子
(介護福祉士)

介護員養成研修 (ヘルパー2級課程) 受講生募集

～あなたもエリアのヘルパー講習で資格ゲットにチャレンジ～

- 1 実施期間
平成21年10月20日(火)～12月8日(火)
※土日及び祝祭日は除く
- 2 会場
南部シルバーエリア
- 3 申込み期間
平成21年8月10日(月)～9月25日(金) 午後5時まで
- 4 受講対象者
全日程を受講できる方
- 5 募集人員
36名
ただし、申込多数の場合は抽選とする。
- 6 受講料 (テキスト代含む)
40,000円
※ 受講料の納入後は返金いたしません。また、交通費・昼食代は、受講者の自己負担となります。
- 7 申込み・問い合わせ先
担当：南部シルバーエリア 介護員養成研修担当



お客様からのご意見・ご要望

- お客様からのご意見
- 今度の対応として

- 卓球の無料貸し出し時間(30分)が短い。
- 卓球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分に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。
- プール内でのビーチボール遊びについて、マナーが悪い人が多いと思います。泳いでいてぶつかる時もありますので、考えてほしいと思います。
- 今後はより一層監視を強化していき、お客様が安心・快適に利用できるよう努めていきますので今後ともよろしくお願い致します。
- 入浴料金を安くしてください。
- 当エリアの休憩入浴料は1日の利用料金であり、入浴だけでなく休憩室の利用料金も含まれておりますので、休憩室も遠慮なくご利用ください。大人2名様以上からは、小部屋の利用もできます。(10:30~15:30)
また、16:00以降は夕割りサービス(料金半額)も実施しております。
- エリアからの情報をもっと詳しく、沢山発信してほしい。
- 今後は多くの方に利用していただけるよう広報、ホームページ、エリア便り、チラシなどで情報提供してまいりますのでよろしくお願い致します。

- ◆ 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。市立病院や老健施設・特別養護老人ホームなど福祉施設が隣接した福祉ソーンの一角に位置しています。居室は単身用三十八室、二人用室八室で、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(夫婦の場合はこちらが六十歳以上)で、日常生活が自分ででき、利用料を納入できる方。



お問い合わせ先：軽費老人ホーム
☎ 0182-263886

軽費老人ホーム入居者募集のご案内

【空室情報】二人用…1室

コミュニティセンター 料金のご案内

休憩・入浴料 ● 午前9時～午後7時

| | | お一人様 | |
|-----|----------|------|--------|
| 1回券 | 大人 | | 600円 |
| | (午後4時以降) | | 300円 |
| | 小学生 | | 300円 |
| | (午後4時以降) | | 150円 |
| 回数券 | 6回券 | | |
| | 大人 | | 3,000円 |
| | 小学生 | | 1,500円 |

※午後4時以降の利用は大人、小学生とも半額になりお得です。

屋内温水プール ● 午前10時～午後6時30分

| | | お一人様 | |
|-----|------------|------|--------|
| 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 |

※午後1時～午後1時30分まで水質調整のため利用できません。

休憩・プールセット利用券

| | | 対象 | 利用料 |
|------|--|-----|--------|
| お一人様 | | 小学生 | 400円 |
| | | 中学生 | 700円 |
| | | 高校生 | 850円 |
| | | 大人 | 1,000円 |

※午後4時以降は、休憩・プールセット利用券より、個別購入がおすすめです。

宿泊料 ● チェックイン…当日午後4時 ● チェックアウト…翌日午前10時

| | | 対象 | 宿泊(素泊り) |
|------|--|----------|---------|
| お一人様 | | 大人 | 3,000円 |
| | | 小学生 | 2,200円 |
| | | 幼児(3歳以上) | 1,100円 |

※料金には大浴場での入浴が含まれています。



Access 交通のご案内

- 車 …大曲駅・横手駅・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!

毎週月曜日は南部シルバー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。

ホームページご案内

利用料金、行事予定、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 南部シルバーエリア

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!!