

《おとしよりに やさしい街の つきさっぷ》

地区社会福祉協議会と地区福祉のまち推進センター・単位町内会・民生委員児童委員協議会との連携について



— 高齢者支援事業 —

＜月寒で暮らし続けるために今からできることは＞

転倒予防教室

平成19年度の転倒予防教室が11月5日（月）月寒公民館で開催されました。当日は申し込み人数を上回る44名の参加がありました。

始めに体力測定をしてから椅子を使つての転倒予防体操。次にお口の健康のお話がありました。唾液は健康のバロメーターです。加齢に伴う唾液の分泌量低下を抑えるには、お話をしたり、歌を歌ったりする事が効果的だそうです。



また、食べ物の取り入れ方では唇・歯・頬・舌・口蓋の各々の働きをおせんべいを噛みながら実感!!中でも舌が一番大切な役割との事です。参加者の中には「今度の老人会で講師をお願いしたい」という声もありました。



水を飲む時の舌の動きを鏡でチェック!!

＜ どう変わる療養病床？ ＞



『たとえば、脳梗塞となった場合、入院は平均19日となる』(脳外科…一般病棟)

この説明に118名参加の会場は一瞬し～んとし、講師の巻康弘先生のお話を一言一句聞き漏らすまいとするように熱心に聞き入っている。(今までは約3ヵ月)

これは平成20年4月から予想される「いまだかつて無い医療の改正」に伴い、私たち患者負担の割合が多くなる…入院日数は少なく、医療費の負担は多くなる…との新聞などの情報に基づき、いち早く月寒地区の福祉推進員・町内ボランティアの皆様具体的に知って頂く機会をと11月5日に開催したもの。

今後も「自分たちの身を守る方策を地域で考える」ために役立つ事があれば発信して行きたい。

福祉推進員・ボランティア研修会

日 時 平成19年11月5日 (月)

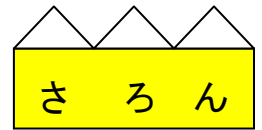
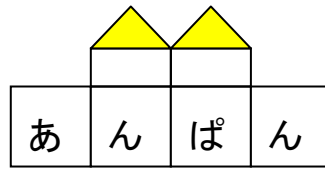
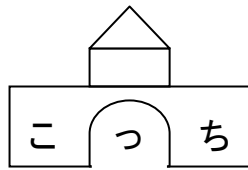
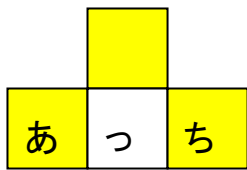
13時半～15時半

場 所 月寒公民館大研修室

参加人数 118名

講 師 医療ソーシャルワーカー 巻 康弘 氏

— 子育て支援 —



若いお母さんの子育てを応援するため、あっちこっちと会場を移動して楽しいサロンを開いています。

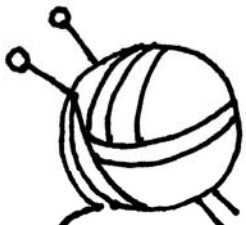
今年度は、月寒公民館、月寒東会館の他に初めて南月寒小ミニ児童会館にも出かけました。全部で8回の予定。残すところ3回となりました。(基本的には、第2火曜日10時～11時45分まで)

大型絵本や紙芝居、エプロンシアターにペープサートそのほかアンパンマンすべり台やボールプール、おままごとなどなど、たあくさんのおもちゃがあります。自由に遊んで唄って体操もして、時には手品もあるヨー

最後はみんなで「あんぱんまん体操」をして「さようなら又ね」と12時前には終了

先日の会場では、絵本の選び方のひとつとして「お母さんが一生懸命選んでいいなーと思ったものが一番」と子育て支援係の保健士さんからのお話や資料配布もあり、熱心に耳を傾けるお母さん方の姿が見られました。

これからも
—何かミニ情報を提供できる場—
と考えておりますので、楽しいひとときを一緒に過ごしませんか。たくさんのお友達待ってまーす。



さろんの予定

- | | | |
|----------|------------|-------------------------|
| 1月15日(火) | 10時～11時45分 | 月寒東会館(月寒東3条5丁目) [三世代交流] |
| 2月12日(火) | 10時～11時45分 | 月寒公民館(月寒中央通7丁目) |
| 3月11日(火) | 10時～11時45分 | 月寒東会館(月寒東3条5丁目) |



五区会館「すこやか倶楽部」の紹介

介護予防センター月寒では、今年の5月から、月寒五区会館での「すこやか倶楽部」をスタートさせました。

概ね65歳以上の方を対象に、月に1回開催しています。内容は、健康講話や体操、レクリエーションなど様々です。普段の健康維持や生活に役立てていける豆知識のご紹介、脳や身体の活性化を目的に実施しています。

また、ご近所同士の交流の場として、地域の皆様にご活用いただければと思います。介護予防・健康維持には、人との関わりを保ち続けることが大切です！決して無理せず楽しみながら、参加されている方々と一緒に作っていく場ですので、どうぞお気軽にお出掛け下さい。お待ちしております。

開催日	毎月第3木曜日10時半～正午（回覧版でもご案内しています。）
開催場所	月寒五区会館（月寒東1条10丁目）
主催	介護予防センター月寒
協力	月寒五区連合町内会、月寒地区民生委員・児童委員協議会



<募集します> 詳細は福まち（857-2370）までお電話下さい

※ すこやか倶楽部を
お手伝い下さる方

毎月第3月曜日午前10時～正午までの間、月寒東会館（月寒東3条5丁目）で行っている“すこやか倶楽部”で、高齢者の方のお話し相手や、お茶出し等のお手伝いをして下さる方を探しています。お近くにお住まいの方、ご協力お願いします。

※ 子育てボランティア

子育てが一段落して、ちょっと時間に余裕の出来た方、ボランティアに関心のある方、子どもさんと遊ぶのが好きな方。福まちに登録していただいて、ご自分の時間のあるときに子育て中のお母さんとお話ししたり、お子さんと遊んでいただくお仕事です。現在20数名の方に登録いただいています。お手伝い下さい。

福まちは12月20日～1月15日迄お休みします。

