



# 十日市おしゃべり会

## 五町自治会・共栄会

# 小地域サロンの紹介



始めは嚙下体操

3月19日(火)小地域サロン「十日市おしゃべり会」におたずねしました。  
 毎月、第3火曜日の10:00~12:00に元牛市場のすぐ横、「十日市集会所」で開催しています。今日で75回か76回目になります。6年くらい前に社会福祉協議会から声をかけてもらい、五町自治会の行政区の十日市上、中、下の希望者を募り、サロンが始まりました。



当日の参加者は男性4名、女性4名。サロンは10:00から始まり、まずは嚙下体操。社会福祉協議会の講師が指導します。梅干しやレモンを飲み込むイメージで「パパパ、タタタ、カカカ、パタカラ、」と声を出します。すると、途中から96歳の方が参加され、顔を見た皆さんは大喜び。にぎやかになったと大笑い。集える喜びを感じられます。参加者は9名に増えてサロンは続きます。

こんどは膝を抱えての足の体操。おしり歩き、ブリッジなど。いろいろな体操をします。講師から、それぞれの体操でどんな効果があるのか、例えば「服を着るのが楽になるとか」、丁寧な説明があります。



足の体操から



膝をかかえて

ブリッジまで



お茶の時間はおしゃべりの時間



一段落してお茶の時間です。テーブルを用意して、飲み物でのを潤して歌の時間です。歌集から今日は「北国の春」。十日市おしゃべりサロンのテーマ曲と決めている「青い山脈」。電子オルガンの伴奏で「高校三年生」を歌ったあとは歌詞にあった「ニレの木」は「西城で見かけない」、「いや、夢公園に1本あった」などと、話が盛り上がります。



歌の時間は盛り上がります

最後は「バグーゲーム」。86cm×56cmのボードに穴があり、ビーンバッグ(豆などを入れた袋)を入れる競技です。2チームに分かれて得点を競います。ビーンバッグが穴に入ると歓声が上がります。そうこうするうちに正午です。

世話人の五島さんから「今日のように歌をうたいゲームをしたり、体操は必ず行います。本の紹介をしたり、小学生を呼んでギターで歌をうたったりすることもありました。サロンが長くできる秘訣は、いろいろなことをしているからだ」と話されました。

世話をされている方も笑顔がたえないのは、参加者が心から楽しんでいるからだと思いました。



ボードの穴にビーンバッグが入るか?「バグーゲーム」



田村会長を囲んでの記念撮影

# いきいき美容教室

## 栗自治会・平子自治会



3月17日(日)、デイホーム事業「栗平子夢ひろば」での一コマ。資生堂化粧療法による「いきいき美容教室」を開催しました。化粧で得られる健康長寿のための秘訣として、①運動:化粧品をつかむ、腕を上にあげる動作は、食事の2倍以上の筋肉を使う ②食事:唾液線を意識したスキンケアで、食欲や誤嚥性肺炎防止など



③交流:外出意欲、社会参加、自分や他人を意識することでよい循環が生まれ健康寿命を延ばすという講習の後、いよいよ化粧の時間。皆さん、緊張の中、おっかなびっくりで始めていましたが、講習が進むにつれて変わっていく自分の顔に、嬉しくもあり楽しくもあり、最後はとても良い笑顔でした。まさに化粧の力を見ました。(栗平子夢ひろば 新田事務局長談)

# 明神町明寿会

## ひなまつり 五町自治会



明神町明寿会で「ひなまつり」を3月21日(木)から25日(月)まで開催しました。今回で9回目。会長の伊達榮さんによるとテーマは「春爛漫」です。人形たちがお花見をしている様子を再現しました。屋台に綿菓子、おでん、りんご飴など。展示場は最初は1か所だったのですが、今は5か所に増えました。



明寿会で取り組んでいる「銭太鼓」も再現しています。人形の数は約280体。いつの時代に作られたか、かなり古い三次人形もあります。と話されました。



お伺いした日は雨の降る寒い日でしたが、きれいに飾られた人形を見ているとおだやかな気持ちになります。すぐ近くに来ている春を感じられました。

# 「地域包括医療・ケアシステム講演会」・「郷力和明院長を囲む会」

3月2日(土)西城自治振興センターにて、西城市民病院長の郷力和明先生を講師に招き「地域包括医療・ケアシステム」の講演会を行いました。講演では「①西城市民病院を中心とした地域包括ケアシステムについて、予防・医療・介護・見守り生活支援・住まいなどを住民に支援する仕組み。②自助(個人)・互助(近隣)・共助(保険)・公助(行政)の役割分担を踏まえ、住み慣れた地域で在宅での生活が継続できる社会を実現。そのために西城市民病院が長年にわたり取り組んできたこと。③住民の皆さんと行政が一体となり、健康寿命を伸ばし、介護予防のため「シルバーリハビリ体操」を導入したこと。④認知症については症状や種類、認知症の人に対する対応の基本」についてなどの内容を話されました。



当日会場には約110人の方が来場され、市民が安心して暮らせ、心の支えとなる病院にむけて、取り組まれてきた貴重な内容を知ることができました。

講演会の後、「郷力和明院長を囲む会」が開かれました。地元市議会議員、自治振興区役員で長年にわたる功績に感謝を伝えました。



郷力和明院長