

平成 29 年度福祉懇談会の開催

福祉部は毎年、佐世地区 4 つの寿朗会（クラブ）の新年会に併せて福祉懇談会を開催しています。

今年は 1 月 22 日（月）西阿用寿朗会、24 日（木）下佐世寿朗会、25 日（金）上佐世寿朗会で開催、大ケ谷寿朗会は大雪・低温注意報の予報がでたため 3 月 5 日（月）に延期となりました。

かつてない寒波の襲来でどの日もとても寒かったのですが、新年初めての会合ということもあり、どの会場も大勢の方が出席されました。

福祉懇談会では、最初に福祉部から福祉活動の取り組みについてお話ししました。

続いて『毎日を自分らしく過ごすための脳力アップ!』と題して、雲南市健康推進課 保健師 福島理恵さんによる講演があり、「自分らしくできるだけ介護を受けなくて長生きしたい」「認知症はできたら予防したい」「地域の中での生活を楽しみたい」思いは皆同じなので、皆さんはとても熱心に聞き入っていらっしゃいました。

お話の中での「間違い探しクイズ」では、皆さんがスイッチを切り替えたかのように、目を大きくあけて身を乗り出しスクリーンとにらめっこ。見つけるととてもうれしそうで会場の空気が一変しました。

お話の後は、地域運動指導員による体操。会場ごとにそれぞれ違った地域運動指導員さん 2 人の体操は、家ではできない動きでも、皆さんと一緒に楽しく動かすことができました。身体を動かすことで緊張感もほぐれ、次第に笑い声が大きくなっていきました。ボールを使った体操、脳を活性化するじゃんけん・指折りゲーム、歌いながらの体操など、地域運動指導員さんそれぞれの個性があふれ、各会場全く違った内容となりました。

お話を聞きながら身体を動かすので、集中力が必要。運動を一生懸命されたので、心身ともに疲れた様子…心地良い疲労感でいっぱい…久しぶりに運動をして満足…という皆さんでした。終わると「楽しかったわ〜!」「ようにくたびれたわ〜!」と言いながら生き生きとした表情の皆さんでした。

西阿用寿朗会



細木福祉部副部長のお話





最後は、輪になって『むすんでひらいて』
気持ちが一つになりました。

下佐世寿朗会



加納福祉部部長のお話



脳を活性化する
ゲーム『指折り』
「あれっ」どこで
間違ったのか？
むずかしい～

上佐世寿朗会



石田福祉部副部長のお話



タオルを使っての体操。
もう少し幅を狭めてタ
オルを持ちましょう！
畑でも時々手を休めて
しましょう！