

平成28年度 岡谷市社会福祉大会 開催

今年の岡谷市社会福祉大会は、7月30日(土)カノラホールに於いて開催されました。

「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来(あした)」を主テーマに、約500人のみなさんに参加していただきました。

式典では、長年にわたり社会福祉事業に貢献された方々に表彰状が、多額の寄付金・物品寄付をいただいた方々には感謝状が贈呈されました。



講演会では、諏訪東京理科大学共通教育センター教授の篠原菊紀さんをお招きし、「～認知症予防のために～ 脳を鍛える活脳トレーニング」と題し、ご講演いただきました。

「脳トレ」は、簡単にできない方が脳は活性化すると、実際に「脳トレ」を取り入れながら、楽しくお話をさせていただきました。(※20ページに講演要約掲載)

リフレッシュタイムでは、「朗読の会まどか」の小口美弥子さんに、平和についての作品を朗読していただきました。

また、ホワイエでは、「希望の里つばさ」「エコファおかや」「ひだまり作業所」のみなさんに、日頃製作している作品等の販売をおこなっていただきました。ご協力いただいたみなさん、参加者のみなさんありがとうございました。



主な内容 CONTENTS

平成28年度岡谷市社会福祉大会開催
家庭介護者の集い……………18・19・20

👑 褒賞

長年ボランティア等で、地域福祉にご尽力をいただいた方々を代表して、岡谷東高等学校ボランティア部に壇上でお受けいただきました。



👑 岡谷市共同募金委員会会長表彰

共同募金に多額のご寄付をいただいた方々を代表して、岡谷市仏教婦人連合会様に壇上でお受けいただきました。



スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来(あした)

👑 市民憲章唱和

岡谷東部中学校の柳澤夏帆さんの前文朗読に続き、参加者全員で市民憲章唱和を行いました。



👑 リフレッシュタイム

視覚障がい者の方のための「広報おかや」朗読や、市内外の福祉施設で朗読活動をされている「朗読の会まどか」の小口美弥子さんに、第25回 児童・生徒の平和メッセージより「おきなわからへいわをとどけたい」石垣市立登野城小学校2年大城洋輔さんの作品と、「平和を守る座標」沖縄市立美東中学校3年 仲宗根小華さんの作品を朗読していただき、会場のみなさんと一緒に平和について考えました。



●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
☎ 24-3555
*
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
*
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

福祉事業に貢献された個人・団体に表彰状・感謝状(敬称略)

社会福祉事業特別功労者
 中松 茂夫 今井美和子
 濱 篤 武居美佐子
 濱 正信 濱田恵美子
 上島 忠夫 濱 賢一
 山崎 吉人 横内 文雄
 三澤 千鶴 鮎澤佐枝子
 古畑 博久 伊藤 隆夫
 本多すみ子 武井 節子
 中村アサ子 矢野 保夫

社会福祉事業協助者
 岡谷ライオンズクラブ 株式会社 岡谷中部建設
 褒章(個人)
 濱 園枝 宮澤 順子 高橋 桂子
 小口 幸江 小松多恵子
 褒章(ボランティアグループ)
 おはなしどんぐりの会れんげ草
 長野県岡谷東高等学校ボランティア部
 福祉基金感謝状(遺志金) 浅川 正男 藤森 正文
 福祉基金感謝状(寄付金)
 長野県岡谷東高等学校生徒会 東堀星桜会
 島田 一光 園原 匡彦 有限会社 美よう室 湖畔
 財団法人 岡谷市ダンス協会
 岡谷市ボランティアセンター感謝状(物品) 君島 道子
 長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状(団体)
 税理士法人 三澤会計
 みさわ財産コンサルティング株式会社
 宮坂ひろ子社会保険労務士事務所 社員一同
 岡谷市仏教婦人連合会 宗教法人 真如苑岡谷支部
 京セラ株式会社 長野岡谷工場 従業員一同
 京セラクリスタルデバイス株式会社 岡谷事業所 従業員一同
 京セラコネクタプロダクツ株式会社 岡谷事業所 従業員一同
 TPR労働組合 TPRトータルサービス労働組合
 TPR帝友会 株式会社 日本ピスコ 従業員一同
 東日本大震災等義援金・ボランティア活動支援金
 長野県共同募金会岡谷市共同募金委員会会長感謝状
 岡谷せせらぎ会
 退職職員感謝状 徳武 栄 駒村千奈美

社会福祉事業 特別功労受賞の中松茂夫様に受賞者を代表して、お礼のことばいただきました。



実践申し合わせ事項確認

「岡谷おはなしの会」清水真理さんに朗読をしていただきました。
 生活の中で実践していくことを会場のみなさんの拍手により、確認されました。

平成28年度 岡谷市社会福祉大会 実践申し合わせ事項

- 一、お互いに支えあい、みんなが安心して暮らせる福祉のまちづくりのために、主体性をもって参加しましょう。
- 一、誰もがいきがいをもって、気軽に参加できるボランティア活動の輪を拡げましょう。
- 一、身体の機能をできるだけ維持し、介護予防に努め、健康で明るく、いきいきと過ごしましょう。
- 一、地域の防災・災害時救援組織づくりを進め、普段から支えあい、助けあいの地域づくりを推進しましょう。
- 一、学校、地域等が協働して社会全体で子育て支援を推進しましょう。
- 一、思いやりの心を育てる福祉教育を推進しましょう。
- 一、共同募金運動に協力し、助けあいの輪を拡げましょう。

講演内容要約

「認知症予防のために」

脳を鍛える活脳トレーニング

諏訪東京理科大学共通教育センター教授

講師 篠原 菊紀 氏

茅野市出身の篠原菊紀氏は、諏訪東京理科大学で教鞭をとられているとともに、多チャンネルNIRS（ニルス）を使い、学習・運動・遊びなどの日常的な脳活動を調べ、「脳トレ」で一躍ブームとなり、テレビやラジオ、講演活動等で幅広く活躍をされています。

・こんにちは。茅野市から来ました篠原です。

後ろの方、聞こえますか。多少聞こえなくても講演会を始めますが、（笑い）そうやって笑っていただくことが大事。笑うことが脳を鍛えるのに有効な方法のひとつである。

・人の脳は、年をとればとるほど記憶力（流動性知能）は落ちていくが、知恵や知識・経験（結晶性知能）は、年をとるほど増えていく。これがいわゆる「年の功」。だから、年をとれば落ちる部分もあるし、生きていくだけで伸びていく部分もある。

・ワーキングメモリ（脳のメモ帳）、これは記憶や情報を一時的に脳に貯めて、組み合わせで答えを出す力をいうが、年とともに落ちやすいので、これを鍛えていく必要がある。（ワーキングメモリテストとして色文字テストを行う）日常のどこで、どういふふうにすれば良いか。有酸素運動、筋トレ、小さな運動が多い家事労働も適している。 balan

スの良い食事をとることも大事。また、人との関わり、社会参加も大事で社会福祉協議会をヨイシヨするわけではないが、人のため、地域のため、世のためと高い目的意識を持って活動する方が脳に良い。

・脳トレは脳のメモ帳を何枚か使ってやるが、簡単にできるのでは脳は鍛えられない。できない方が脳は活性化される。身体からもワーキングメモリは刺激できる。（後出しジャンケン・鼻耳チェンジテストを行う）簡単にできなくていい。できないであぐ方がトレーニングになり、すごく脳を鍛えていることになる。

・寝め方も、「頭がいいね」と賢さや素質を褒めるより、「よく頑張ったね」と努力や行動を褒める方が、チャレンジ精神が伸びていく。

間違いや失敗から学ぶ方が、脳は活性化

する。

・自分にとって面倒なことを、心を込めてやると圧倒的に脳が活性化される。適当にやった時と心を込めてやった時とは、脳の活性化が全然違う。何をやるにしても心を込めてやるのが「脳トレの王道」である。

・人とのコミュニケーションも、電話より面と向かって会話する方が、相手の気持ちを读んだり気を使って疲れるので、脳は活性化している。

・笑ったり、笑われたり、笑顔を見ることで脳活動は活性化している。また、相手の悪いところを探すより、良いところ

を探す方が脳トレになる。だから、今夜、家に帰ったら「講演会で、物忘れを防ぐ素晴らしい方法を聞いてきた。どうやら私を褒めればいらしい」と言ってみてください。ご不満はあるかも知れませんがパートナーの良いところ探しが脳トレになるんです。見つけにくいかも知れませんが。（笑い）

・認知症予防には、何かひとつだけやっているよりは、複合的にやった方が効果は上がる。脳トレ、適度な運動、バランスの良い食事、血圧などの健康管理が、脳を守り鍛えていくことになるので、これからやってみてください。

「家庭介護者の集い」

開催日お知らせ!

在宅で介護されているみなさんを対象に家庭介護者の集いを開催します。

- ★日時 平成28年11月8日（火）
午前9時00分～午後4時30分（予定）
- ★行先 県内
飯山方面（高橋まゆみ人形館）への旅を予定しています（貸切バスでの移動となります。）
- ★対象者 在宅介護をされている方（1世帯1名の参加）

※申し込み・詳細については
岡谷市社協
（TEL 24-2121）
までお問い合わせください。

