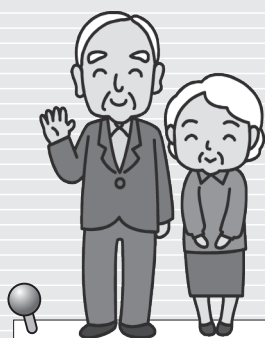


高齢者生きがいデイサービスに参加してみませんか



生きがいづくりと介護予防を目的として、地区の公会所などで「高齢者生きがいデイサービス」が行われています。
地域の仲間と集まってお茶を飲みながら、笑いながら、楽しいひとときをすごしてみませんか。

誰もがいつまでも元気で自立した生活をしたいと願っていることと思います。そのためには、家の中から外へ、地域へと生活空間を広げることが大切です。外に出ることは心身の機能の向上にもつながり、共に支えあえる仲間作りにもつながります。

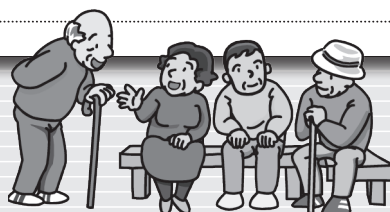
また、「自分はまだまだ若いから必要ない」なんて思っているあなた！

介護予防とは元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして今の状態をそれ以上悪化させないようにする取り組みです。

元気で長生きできるように早いうちからこのような集いに参加して、仲間づくり・体力づくりをしてみませんか。

内容はグループや日によって様々です。ゲームや体操をしたり、お茶を飲みながら楽しくおしゃべり、時には勉強したりとバラエティーに富んでいます。

特に男性の方は大歓迎！！5人以上集まれば新しいグループをつくることもできます。まずはお問い合わせのうえ、ご自分の地区の活動の様子を見学に行ってみましょう。みなさんの参加をお待ちしています。



高齢者生きがいデイサービスの詳細は下記の通りです！

対 象 者	概ね 60 歳以上で介護保険非該当者又は介護認定要支援 1・2 の方 (対象年齢につきましては各区の意向によって異なります) 自分で会場まで来ることができる方
内 容	創作活動・ゲーム・趣味活動・介護予防・教養活動 バスハイク(年一度)等 参加者の意向に沿ってグループごとに決定
実 施 時 間	1 回 4 時間(月 2 ～ 3 回)
利 用 料	1 回 5 0 0 円(昼食代・お茶菓子代等、当日持参)
そ の 他	材料費などは実費
問 い 合 わ せ	市介護福祉課 介護予防担当 TEL 2 3 - 4 8 1 1 (内線 1 2 7 4) 岡谷市社会福祉協議会 TEL 2 4 - 2 1 2 1 申請書は介護福祉課・市社協にあります

主な内容 CONTENTS

高齢者生きがいデイサービスに
参加してみませんか……… 18
こども福祉教室を開催しています……… 20

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
(あした)
みんなの未来

●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

高齢者生きがいデイサービス ボランティアリーダー養成研修を開催しました！

高齢者生きがいデイサービスのボランティアさんを対象に「ボランティアリーダー養成研修」を行っています。今年度は「認知症の理解と関わり方」「すぐに役立つ健康体操」「レクリエーション」「救命講習」等について講師をお迎えして勉強をしました。



■「認知症の理解と関わり方」

講師：牛山真代子先生

認知症の人の思いや接し方についてわかりやすく教えていただきました。「認知症になっても安心して暮らせる街づくり」ができるように、みなさん真剣に聞き入っていました。



■「すぐに役立つ健康体操」

講師：牧内隆雄先生

どんな 100 才を迎えたいのかイメージしながら、運動をする気になるためのポイントや、家の中でもできるいろいろウォーキング、足うらトレーニング等テンポよく教えていただきました。色々な事がギュッと詰まった研修になりました。



■「レクリエーション」

講師：角田みやこ先生

ボランティアは自分のできる時、自分に合った事を無理せず共に楽しむことが大切という事で、明るく笑いの絶えないレクリエーションの数々を教えていただきました。ボランティア同士の交流も深まりました。



■「普通救命講習」

講師：岡谷消防署のみなさん

いざという時のためにみなさん真剣に 3 時間の講習に取り組みました。尊い命を救うため、救急車が来るまでにできることを学びました。AED の使用方法も確認し、「毎年受けてもいいね」という声も聞かれました。



◆◆ 高齢者生きがいデイサービス ボランティア募集 ◆◆

市と社協では共に支えあいの精神のもとに、地区での活動がさらに活発になることを願っています。

お住まいの地区で高齢者生きがいデイサービスのボランティアにご協力いただける方も男女問わず募集していますので、興味のある方は岡谷市社協・各地区までお気軽にお問い合わせください。



平成26年度

こども福祉教室を開催しています！

こども福祉教室は、市内の小学校3～6年生を対象とし、「福祉の心を育てよう」を合言葉に、子どもたちが様々な体験や出会った人々との関わりを通して“思いやりの心”を持てるように、また「自分の思いや意見を人前ではっきり言えるような人になりましょう。」との願いから毎年実施しています。

日々成長する子どもたちの姿を見ながら、スタッフも力をもらい、元気いっぱい活動中です。今回は5月～12月までの活動を紹介します！

**開講式 & 親子で手話を学ぼう ～5月～**

今年度は、24人の子ども達と中高生3人を含めた15人のスタッフでスタート。第1回目の教室は、手話の講師として活躍されている森下尚子さんに親子で手話を教えていただきました。

手話は、物の形や色などから連想して作られているものが多く、子ども達が覚えやすいように説明を交えながら、挨拶や色、動物、家族などの手話を教えていただきました。



参加した子ども達からは、「もっといろいろな手話を知りたくなった。手話を使っている人に会ったら、教わった手話を使って話しかけてみたい。」「ジェスチャーみたいで分かりやすかった。耳が聞こえない人のためにも、少しでもいいから手話を覚えたい。」など、前向きな言葉を聞くことができました。

1年間の活動の中で、優しい心が芽生え、育ってくれると嬉しく思います。

スタンプラリーで友達になろう ～6月～

こども福祉教室は、学校・学年をランダムに構成したグループで活動しています。1年間楽しく活動するためにも“まずは友達になろう！”ということで、諏訪湖ハイツの館内にポイントを作り、スタンプラリーを開催しました。

諏訪地域の方言や、岡谷市に関するクイズ、けん玉、手話など、様々なポイントを協力しながらクリアしていくうちに、自然と会話が弾み、名前を覚えて仲良くなっていました。

**障がい者スポーツを体験しよう ～7月～**

諏訪市在住の野田慎一郎さんを講師に迎え、アーチェリー・バスケットボール・陸上・テニス・チェアスキーの体験をさせていただきました。

見た事がない道具ばかりで、子ども達も興味津々。特にチェアスキーは「バランスが取りづらいのに、雪の上を滑るなんてすごい！」と驚いていました。

野田さんは「障がいがあっても、挑戦する気持ちがあれば様々なことができる。できないことを手伝ってもらいたいの、声をかけてほしい。」と話してくださいました。



夏休みのお楽しみ！バスハイク ～8月～

年に1回のお楽しみ、バスハイク。今年は、長野県庁と長野市少年科学センターへ行きました。

県庁では、庁内の見学や、地震・豪雨等の災害の話、長野県旗の意味などをお聞きました。

長野市少年科学センターでは、オリジナルのキーホルダー作りに挑戦！プラスチックの板に絵を描いてオーブンで焼くと、みるみるうちに小さくなって、あっという間にキーホルダーに。それぞれ個性のある素敵な作品を作ることができました。



小鳥の巣箱を作ろう ～9月～

小鳥の森コーディネーターの林正敏さんに指導していただき、三人一組で小鳥の巣箱作りをしました。

材料がずれないように押さえながらネジで留め、蝶番を付けて立派な巣箱を完成させました。

出来上がった巣箱に作った人の名前を書いて、塩嶺の森の中へ。低い位置につけると蛇に狙われることがあるので、なるべく高い位置に巣箱を架けました。どんな鳥が使ってくれるか楽しみです。



親子で介助犬の仕事を知ろう ～11月～

親子参加の2回目として、愛知県長久手市にある“日本介助犬協会”から、磯貝歩美さん、後藤優花さんをお招きし、PR犬のカナン君に実際にどんな仕事をするのかデモンストレーションを見せていただきました。

介助犬は“身体障害者補助犬法”で認められている補助犬（介助犬・盲導犬・聴導犬）で、手足の不自由な方を手助けするために訓練を受け、障がいのある方の暮らしや心を支えています。

カナン君は、カギやお金を拾う、冷蔵庫から飲み物を持ってくる、携帯電話を探す、靴や靴下を脱がす等のデモンストレーションを披露。初めての人の指示も聞くことができそうで、子どもも体験しました。「テイク」と指示をするとカギを拾い持ってきてくれました。できたら褒めることが大切だそうです。

磯貝さんは「介助犬がケープ（仕事服）を着ている時は仕事なので、声をかけたり触ったりせず『やさしい無視』をしてほしい。」と話してくださいました。



不思議な粘土で工作をしよう ～12月～

12月は、ペットボトルで“ランプシェード”作りに挑戦！軽くてよく伸びる不思議な粘土に好きな色の絵の具を混ぜ、カラー粘土を作り、家に見立てて飾りつけました。

動物や雪だるまなどを作って飾ったり、模様をつけたりと、大人では思いつかないような個性的な作品が完成しました。

最後に7色に光るLEDライトを作品の中に入れ点灯してみると、色鮮やかに光り、幻想的な雰囲気に「キレイだね～」と歓声が上がりました。

