

笑顔で健康に



町老人福祉大会 4月28日(金)

Contents

目次

笑いと笑顔で健康に.....	2・3
地域包括支援センターだより.....	4・5
お知らせ、善意のご寄付.....	6・7
ふくし・ボランティアカレンダー.....	8



社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会 かつらぎ町ボランティアセンター

和歌山県伊都郡かつらぎ町大字丁ノ町2338-2 (かつらぎ町地域福祉センター内)
TEL.0736-22-4311 (1F事務局・通所介護事業)
TEL.0736-22-4333 (2F訪問介護事業) TEL.0736-22-4777 (2F居宅介護支援事業)
TEL.0736-22-2322 (2Fかつらぎ町地域包括支援センター) FAX.0736-22-6898

©花園支所 / 和歌山県伊都郡かつらぎ町大字
花園梁瀬1578-2 (高齢者生活福祉センター内)
TEL.0737-26-0344(代表) FAX.0737-26-0660

「笑い」と「笑顔」で健康に！

町老人福祉大会 4月28日(金) 総合文化会館



『大道芸で笑って健康に！』と題し、京都から理論派大道芸人として活躍中のたつきゆうさんをお招きし、楽しいパフォーマンスと笑いに関する講演を行っていただきました。

前半は、バルーンアート・ジャグリング・コーンと棒を使った大道芸の披露があり、会場が楽しい笑いに包まれました。



健康

素敵な関係

笑い



後半の1時間は、笑いの体操や呼吸法を組み合わせた講演があり、その主な内容は次のとおりです。



① 『笑い』と健康について学ぶ』

子どもの頃はよく笑っていたのに、大人になると笑いが少なくなる。

女の人の方がよく笑うと言われるていますが、みなさん少ししても多く笑うよう心がけてみましょう。

『笑いの効用』

笑いは人から人へ伝染する

自分が明るくいると周りも明るくなる

人と人とのつながりを実感できる

自分の心の幸せにもつながる

② 『一日三善』

寝る前に今日一日の事を思い出す

◎うれしかったこと

◎楽しかったこと

◎よかったこと

よく寝むれる

健康になる



③ 『脳に刺激を与える』

◎両方の手のひらを合わすことで、手のツボから刺激がえられます。

◎「ハヒフヘホ」を大きな声で繰り返すと腹式呼吸となり、自律神経がよくなると言われています。
『ハハ ヒヒ フフ ヘヘ ホホ』



日常生活では、少しでも多く笑うことを心がけ、健康で充実した毎日を過ごしましょう。



志賀鶴寿会 (天野支部)
新田ちとせ会 (妙寺支部)



かつらぎ町老人福祉大会

◇かつらぎ町長表彰
優良老人クラブ



- 模範老人
- | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|
| 益田 益子 | 鍛冶 貞子 | 久保 綾子 | 嵐 加代子 | 澤田 典郎 | 向山 南海子 | 山下 清 | 中下 清 |
| 睦弘 | 福本 功 | 南 陽子 | 北田 豊子 | 森田 重子 | 柏本 宏 | 上野 潤子 | 清 上野 潤子 |

◇町老人クラブ連合会会長表彰
(敬称略 順不同)

かわんくできたよ

きれいやなあ
美しいなあ

私たちもデイサービスで笑っています！

〈こいのぼり完成〉

※デイサービス体験・利用を随時お待ちしております。いっしょに楽しく過ごしましょう。

社会福祉協議会 デイサービス ☎ 0736-22-4311
花園支所 デイサービス ☎ 0737-26-0344

地域包括支援センターだより

活動紹介

今回は、消費者被害防止について紹介
します。手口を知り、だまされないため
の工夫を考えていきましょう。

また、介護予防における健康管理では
便秘解消法について紹介します。加齢に
伴い便秘で悩まれている方が多いのでは
ないでしょうか。日々の健康を維持して
いくことが介護予防の第一歩です。



*訪問販売にご注意を！

高齢者の生活に関わる相談を多
く受けていますが、消費者被害に
関わる相談もあります。

本町でも、被害が発生していま
す。ひとり暮らしや高齢者世帯が
増えており、家族や地域のみなさ
んで声をかけ合い、注意を呼びか
けるようにしましょう。



◆主な手口

- ☑ 訪問販売による健康食品等の押し売り。
- ☑ 役所等を装った還付金詐欺。
- ☑ 電話による振り込み詐欺。

など、手口はさまざまです。も
し、怪しげな電話や訪問があれ
ば、家族や近所、警察等に相談
しましょう。

当センターおよび町産業観光課
で相談を受け付けています。
気軽に相談してください。

◆被害にあわないために

だまされないために、日頃から
次のような心構えを持つておきま
しょう！



- ☑ いらぬ物は、はっきりと断る。
- ☑ やさしい言葉や甘い誘惑には気をつける。
- ☑ 本当に必要な物なのかよく考える。

郵便物や宅配物の宛先や商品を
よく確認する。



- ☑ 気軽に家の中へ入れない。
- ☑ 迷ったら一人で悩まず、家族や近所に相談する。
- ☑ 電話による振込みは絶対に信用しない。

*認知症相談

気がかりなこと、心配なことな
ど一人で悩まず気軽に相談して
ください。秘密は厳守します。

- 6月 5日(月)・19日(月)
- 7月 3日(月)・18日(火)
- 8月 7日(月)・21日(月)

毎月第1・第3 月曜日

(祝日の時は、その翌日)

受付 13時～15時まで

場所 地域福祉センター2階

(当日 電話相談もできます)

◆問合せ◆

かつらぎ町地域包括支援センター
(地域福祉センター2階)
かつらぎ町丁ノ町2338-2
TEL. 0736-22-2322
FAX. 0736-22-6898

8:30～17:15 土・日・祝(休)

介護予防における健康管理

高齢者の便秘と

その解消のために

若いころに便秘に悩まされたことなかった人でも、加齢にともない便秘になったという人は大勢います。人は年齢を重ねるたびに便秘になりやすく、30代と60代では便秘のリスクが倍になると言われています。

ここでは、高齢者の便秘の理由と、その対処法について説明します。

【高齢者に便秘が多い理由】

○筋力の低下

特に腹筋周りは腸の動きに直結します。腸自体の機能も衰えるので、便が肛門までなかなか運ばれず、その内に水分が吸収されて便が固くなってしまいます。

○食事量や水分量の減少

食べる量が減ると便の量も減り

ます。また同時に水分をとらなくなるのも便秘の一因となります。トイレや尿漏れを意識して水分の摂取量が減ったり、のどの渇きに鈍感となり、水分が不足がちとなります。

○常用薬などの影響

高齢になると様々な病気を合併しやすく、薬の量が多くなったりしますが、薬の副作用としての便秘もおこります。便秘であること主治医に伝えましょう。

副作用がおこりにくい薬に変更してもらおうことなどを検討してもらいましょう。

【便秘を解消するためのコツ】

○朝の胃腸の反射(胃結腸反射)を逃さない

起きぬけにコップ1杯の冷たい水や牛乳を飲むと効果的です。昼や夜よりも、朝食後に一番大腸が動くことがわかっていることから、栄養のある朝食を食べて大腸を動かすことが大切です。朝食後30分

かすことが大切です。朝食後30分くらいが一番排便がおこりやすくなります。たとえ便意を感じなくてもトイレに行く習慣をつけましょう。

○食生活を見直そう

・水分をしっかりととりましょう
一日1ℓ〜1.5ℓは必要です。



・乳酸菌をとりましょう

乳酸菌は腸の動きを助け、排便を楽にしてくれる菌ですが、加齢とともにどんどん減少していくと言われます。乳酸菌飲料、ヨーグルト、チーズなどに多く含まれます。また、納豆は腸内の善玉菌を増やしてくれるので積極的にとりたい食品です。



・食物繊維を含む食品をとりましょう

野菜、海藻類、豆類、きのこ類などに多く含まれます。煮物など



で量をしつかりとり便の量を増やしましょう。

○運動をしましょう

無理をしない範囲で身体を動かしましょう。早足で大腿で散歩したり、歩行が困難な人は椅子に座ったままで腕を振る体操を、10分程度(テレビを見ながらでも可能)するのもよいでしょう。

また排便には腹筋が必要なので、お腹をへこませる体操など、腹筋を動かす運動も効果的です。



*便を出そうと思うとストレスが脳から伝わり、腸の動きが止まってしまう。2〜3日出なくてもいいかなと気軽に構えることも大切です。

快便で快適な生活を送るため、お腹に良い生活習慣を心がけましょう。

お知らせ

ボランティア協力校「地域交流事業」

児童と一緒に ゲーム大会

参加者
募集!!

6月13日(火) 13時30分～15時
 渋田小学校 体育館

ボランティア協力校である渋田小学校
 と笠田小学校4年生が、地域の方々とゲー
 ムと一緒に楽しもうと計画しています。
 どなたでも参加いただけます。
 ※梁瀬小学校3・4年生も参加します。

申込み 一般募集 15名
 6月6日(火)までに下記へ
 (現地集合・上靴持参)

問合せ 町社会福祉協議会 地域係
 ☎ 0736-22-4311

日本郵便株式会社

青い鳥郵便葉書 無償配布

「身体障害者福祉強調運動」に合わせ、昭
 和56年度から社会貢献の取組の一つとし
 て実施しています。「青い鳥郵便葉書」は、
 青い鳥をデザインしたオリジナル封筒に
 通常はがき20枚を封入したものです。

- 1.配布の対象**
 重度の身体障がい者(1級・2級の方)
 重度の知的障がい者(A1・A2の方)
- 2.配布期間**
 6月1日(木)から7月11日(火)まで
- 3.申出方法**
 窓口、または郵送にて。詳しくは最寄り
 の郵便局または下記まで。
 ※お客様サービス相談センター
 ☎ 0120-232-886(フリーコール)

町老人クラブ連合会「健康づくり講座」

みんなで楽しく 脳トレーニング

参加者
募集!!

6月22日(木) 13時30分～15時30分
 笠田ふるさと交流館

『物忘れ』気になりませんか?
 みんなでワイワイ楽しく。話をしながら
 頭を使ってみましょう。脳を活性化するこ
 とで認知症予防につながります。



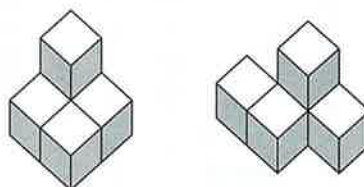
申込み 不要
 老人クラブへの加入の有無は問い
 ません。気軽にご参加ください。

問合せ 町社会福祉協議会 地域係
 ☎ 0736-22-4311

『脳トレーニング』ってどんなこと?

一部を紹介します

☆つみきの数は全部でいくつ?



☆1文字ずつ文字を入れて、素早く
 言葉を完成させよう。

(例) た い よ う

① □ □ さ □

② こ □ □ □ □

③ □ □ つ

善意のご寄付

(4月1日～30日 敬称略)

次の方々から社会福祉協議会へ善意の寄付をいただきました。寄付金は、広く地域福祉活動の推進に役立てさせていただきます。

◆ 遺志として

御 所	巽 和行	亡父	隆行
丁ノ町	井端 秀樹	亡母	清子
佐 野	金田 幸三	亡父	秀千代
丁ノ町	松田 央子	亡母	静江
新 田	岡浦 啓之	亡母	マサ子
佐 野	上嶋 崇文	亡祖父	淳吉
笠田東	北山 豊彦	亡父	尊徳
西飯降	小林 伸光	亡父	隆男
東浜田	関田 宏明	亡母	長田千代子
大 谷	岡本 佳徳	亡母	春千代
佐 野	中井 康人	亡父	修
志 賀	福井 義員	亡父	基雄
妙 寺	三浦 好英	亡妹	ツヤ子
兄 井	正木 元治	亡父	一夫
東浜田	中谷 公宣	亡母	信子
花園梁瀬	上西 章子	亡夫	人支
東浜田	林 茂	亡母	喜美代
笠田東	稲本 敏之	亡父	壽宏
星 山	中瀬 勝文	亡父	清正
丁ノ町	沖 統	亡母	ヒサノ

ありがとうございます。

ありがとう

(4月1日～30日/順不同/敬称略)

☆使用済切手、未使用ハガキ、書き損じハガキ、テレホンカード等収集に協力いただいた方

井尾 由香、酒井 義昭、野口 修造
高木 道雄、中野 緑、大前 洋子
柏田 杏子、匿名 3名



白ゆりグループ、日進化学(株)和歌山工場
ボーイスカウト伊都第3団、見好公民館

☆配食(本所)サービスに食材料をいただいた方

里神 賢幸 (わらび・たけのこ)
匿 名 (デコポン・キウイ)
匿 名 (たけのこ)

☆その他

五島 忠夫 (孫の手、靴べら)

ご協力ありがとうございます。

配食サービス(本所) 休止のお知らせ

6月から9月まで、
食中毒予防のため休止
させていただきます。
次回は10月からです。



—こまった時は、気軽に相談しよう!!—

認知症相談

6月5日(月)・19日(月)

受付 13時～15時(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町地域包括支援センター
☎ 0736-22-2322
(当日電話相談できます)



心配ごと相談・無料法律相談

6月12日(月)・26日(月)

受付 13時30分～15時30分(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会 相談支援係
☎ 0736-22-4311

6 June 2017 ふくし・ボランティア カレンダー



社会福祉協議会・福祉団体		地域のボランティア活動
1	木	
2	金	友愛電話(笠田東Ⅰ、笠田東Ⅱ、佐野、大谷、三谷、見好西部、志賀、天野、新城) 手話サークル夢(13:30~15:00)
3	土	毎週月・火・水曜日 よりみち 居場所 (柿ノ茶屋寄楽13:30~15:30)
4	日	
5	月	認知症相談 (13:00~15:00)
6	火	手話伊都手のひら(丁ノ町地域交流センター19:30~21:00)
7	水	よりみち家族会(柿ノ茶屋喫茶店19:00~21:00) 手話サザエさん(笠田ふるさと交流館19:30~21:00) 伴走「走破」(かつらぎ公園堤防20:00~21:00)
8	木	点字サークルあすなろ(13:00~15:00) 妙寺駅マルシェ歌声喫茶(妙寺駅舎14:00~16:00)
9	金	朗読山びこ(9:00~16:00) 友愛電話(妙寺、高田、笠田西部、笠田中、真和、四郷)
10	土	
11	日	
12	月	心配ごと相談・無料法律相談(13:30~15:30)
13	火	喫茶あいあいとデイサービス交流(14:00~15:00) ボランティア協力校ゲーム大会 布のおもちゃ(13:30~16:00) (渋田小学校 13:30~15:00)
14	水	幸の会西(妙6 集会所13:00~15:00) 伴走「走破」(かつらぎ公園堤防20:00~21:00)
15	木	からたちサークル(大正琴)とデイサービス交流(14:00~15:00)
16	金	手話サークル夢(13:30~15:00)
17	土	
18	日	
19	月	認知症相談 (13:00~15:00) 町身体障害者会研修(町内)
20	火	布のおもちゃ(13:30~16:00) 三ツ葉会(丁ノ町地域交流センター13:30~15:00) 手話伊都手のひら(丁ノ町地域交流センター19:30~21:00)
21	水	手話サザエさん(笠田ふるさと交流館19:30~21:00) 伴走「走破」(かつらぎ公園堤防20:00~21:00)
22	木	町老連「健康づくり講座」(笠田ふるさと交流館13:30~15:30) 妙寺駅マルシェ歌声喫茶(妙寺駅舎14:00~16:00) MOAあじさいの会とデイサービス交流(14:00~15:00)
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	心配ごと相談・無料法律相談(13:30~15:30)
27	火	
28	水	「Dot, k」パソコン勉強会(13:30~16:00) こーちゃんとほっこりシスターズ (和福社会10:00~11:00) 伴走「走破」(かつらぎ公園堤防20:00~21:00)
29	木	妙寺駅マルシェ歌声喫茶(妙寺駅舎14:00~16:00)
30	金	
※掲載のない場所は、 地域福祉センター です。		★ボランティア活動日を掲載しています。 8月活動日を6月30日(金)までにお知らせ下さい。

