

# 笑顔

熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山

熊本市中央区保田窪1丁目 1-33 第2大田ビル1階

第50号

電話:096-241-0230 FAX:096-241-0232

E-mail;sasaeriaobiya@kyouninkai.jp

令和3年12月

http://www.kyouninkai.jp/obiya /



## 託麻原校区 サロン代表者会議開催

令和3年11月29日、託麻原校区社会福祉協議会主催「**サロン代表者会議**」が開催されました。これは、コロナ禍前、サロン代表者会議を開催されていた時に、まずはサロン代表者会議で情報交換をしたいという意見のもと、実現されました。前半は各町内サロン代表者の方々からコロナ禍における取り組み状況やサロンが休止中に繋がり続けるために工夫されたことを発表して頂きました。取り組みでは、屋外のラジオ体操に変更したり、屋内では感染対策を徹底し実施された所などもありました。また休止中には繋がりが途切れないようにお手紙を書かれた等の工夫を教えていただきました。その後、高齢者のニーズ調査の結果を共有し、「**ミゼ** コロナサロン継続のためにできる事や今後取り組める事」をテーマにグループワークを行いました。各グループ様々な意見が出ていましたが外でのウォーキングや体操、他町内とのコラボなど新しい意見も出ていました。一方で担い手不足、財源不足、開催したいけど場所がないなどの課題も明らかになりました。ここで出た様々な意見は各サロンに持ち帰り、今後のサロンの継続や展開に役立つ情報になったと思います。

最後に熊本学園大学教授黒木先生から、「これまで地域サロンや地域の方々と繋がりが継続されていた方が、何かしら病気などをして、専門職が介入したとしてもそれは生活のほんの一部。そのため、地域でもともとあった繋がりは途切れないように、本人を中心に、地域そして専門職みんなで共に支え合っていくことが大事」だと話をされました。超高齢化社会を迎えていく中で、地域にある集いの場の重要性を改めて確認し合いました。最後に、サロン大交流会に向けてのアンケートの中で取り上げてほしい内容については、「地域共生社会とサロンの関係」「先進的な実践事例」「助け合いの活動」などでした。今後サロン大交流会が開催される予定です。また、本日の取り組みは、これからの地域の高齢者を支える為の大切な会議となりました。



令和3年度 第3回

## 居宅・包括連絡会

令和3.11.25(木)

令和3年11月25日(木)に第3回居宅包括連絡会を開催しました。居宅包括連絡会は、帯山圏域の医療・福祉職による「顔の見える化」を目的とした学習会の場です。

今回は入院時から退院時における情報のやり取りを軸に、安心して退院する為にはどのような情報のやり取りが望ましいかをワークシートを活用しながらグループワークを勧めていき、最後に全体で共有しました。地域包括システムの構築の為の、住まいを中心とした医療・介護・生活支援・介護予防の構築に向け、安心して住み慣れた場所で生活を継続できる様に今後も多職種で連携していきたいと思ひます。





## 各校区サロン紹介



10月23日(土)に渡鹿6丁目公園でおひさまサロンが開催されました。このサロンはコロナ禍で屋内でのサロンが出来なくなった事で、場所を公園に替えて継続されているサロンです。内容もラジオ体操に変更され毎月2回継続をされています。この日も20名程の方々が参加されていました。椅子の片づけや道具の片づけも地域の皆さんで協力してされており公園の花々に見守られながら、皆でラジオ体操をしました。

地域の皆で  
後片付け!



託麻原1町内サロン 再開しました。

11月9日(火)午前10時から鹿ノ家で、久しくお休みを余儀なくされたサロン活動が再開されたので参加しました。皆さんマスク越しでしたが、お互いに「元気だったねえ」「どがんしとったとお?」と熊本弁が飛び交っていました。サロンに参加された皆さん、いきいき健康体操を40分間しっかり頑張られていました。12月も引き続き開催されます。皆さん振ってご参加ください。

100歳いきいき体操を始めて、5年以上が経ちました。顔なじみの皆で頑張っています。



11月17日(水)お庭を活用しての帯山2町内ほがらかサロンが開催されました。晴れ渡った青空の元、帯山2町内の吉田副会長によるコグニ体操をメインに認知症予防の体操をしました。サロン中に、長年この町内に住んでらっしゃった方が転居に伴う挨拶に足を運ばれ、これまでの繋がりへの感謝とお別れの挨拶をされる場面もありました。又、この日は帯山2町内を転居されたご夫婦も遊びにきておられ、引っ越しをしても繋がり続けられる場がある事に心が温かくなりました。



帯山校区4町内 さくらサロンに参加しました。久しぶりの再開でしたが、皆さん元気に集まられました。今回は、帯山2町内壮年クラブ吉田副会長が「認知症を学び 地域で支えよう」をテーマに、お話や脳トレをされました。脳トレの中でも“コグニサイズ”はとても面白く、動きながら課題をこなすという2重課題に苦戦しながら、あちらこちらで笑いながら実践されていました。

コグニサイズとは・・・国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取組みの総称です。



11月27日(土)に帯西コミセンにて、むらさきサロンが開催されました。最初に江南病院とフォレスト熊本の方の協力の元、体力測定を行いました。握力などは成人と変わらない方もいらっしやって、ますますお元気の様子でした。その後は、紙相撲やペットボトルキャップ積み上げをされたりと、大盛り上がりでした。久しぶりの再会でしたが、皆様生き生きと楽しんでおられました。



帯山西校区4町内では、“いきいき百歳体操”を毎週水曜日の午前中に実施されています。コロナ禍で、皆さん体力や筋力の低下があるかなと思ったのですが、とても元気に40分しっかり運動されました。きっとそれまで培われていた“貯筋”があったのでしょうね。また、準備や片付けも全員でされていました。オープンして5年。当初から参加されている男性は、「もう95歳になったよ」と元気に笑いながら話をしてくれました。

談笑しながら  
片付けです。

