

発行日 平成31年4月1日

北見市社会福祉協議会常呂支所

北見市常呂町字常呂338番地

〒093-0210 電話(0152)54-1200

# まちのかぜ 4・5月号



← 笑いヨガの講師を務めた市川恵子先生、中央後ろから笑いの楽しさを学び、笑いのたえないひとときを過ごしました。

助けあい・支え合いの地域づくりを進めている「常呂自治区支え合いの地域づくり会議」(山本穎治座長)が、高齢者の方に気軽に参加してもらおうと、「いこい茶房」を3月22日、老人いこいの家で開催しました。この日は22名の参加者が笑いの健康法を楽しく体験、心身共に笑いで若返りました。

## 笑いヨガで若返りました。 支え合い支援に「いこい茶房」初開催

### 第2回みんなの広場で「ふまねっと体験」 失敗しても気にしないがモットー。

冬の運動不足解消に「ふまねっと」運動を体験しようと、3月6日、多目的研修センターで49名が参加して行われました。

講師は北見地区ふまねっと運動普及協議会の芳賀誠治氏の指導で、大きな黒いマス目を踏まないように手拍子や歌に合わせ、決められたステップで歩きました。一回ごとにその都度、お互いにハイタッチしながら励まし合い、失敗しても気にしないがモットー。参加者からは「冬の体を動かさないとときによかった」「とても楽しかった、続けたい」と大変好評でした。



手拍子と片足を上げて前進。頭と体の運動です。

みんなで楽しく「ふまねっと」と「笑いヨガ」。笑顔は若返りの秘訣ですね。

【講話】 保健師・自然療法アドバイザー 八木(今) 知美 先生

◆ 介護している家族のためのお茶会

植物の力で心身を癒そうを体感



↑アロマスプレーづくりを指導する八木先生(写真右)

「植物の力で心身を癒そう」と題した講話とアロマ＆ハーブ体験が3月13日、老人いこいの家で介護している家族のためのお茶会として開催し、12名が参加しました。講師の八木先生から「介護者は昔、お嫁さんが多かった、今は娘、息子、孫、老老介護など介護者の多様化がある」としたうえで、介護者の心構えや心身のケアの大切さを訴えました。講話の後、参加者全員にストレスケアに役立つ生活習慣や植物療法としてハーブ療法、アロマセラピーなどを学び、実際にアロマスプレーを作り、ハーブの手浴を体感しました。

八木(今) 知美先生のプロフィール

八木先生は常呂町の保健師として12年勤めた後、2009年から3年間、オーストラリアのLa Trobe大学で学び、帰国後、介護施設で看護師及び保健師、グリーンフラスコ(株)勤務を経て、2017年に札幌で「葉善」を開業。自然療法による健康増進の指導や高齢者の介護ケア普及に取り組んでいます。著書に「高齢者介護に役立つハーブとアロマ」林真一郎共著があります。



↑洗面器にハーブとお湯を入れた手浴体験にいやされました。



←手浴体験のあと、足浴の楽しみも発見。



第39回まちを語る集いで活動発表  
コグニサイズ同好会「いこいでワッハ」  
コグニサイズ運動の魅力語る。



「元気に暮らそう、これからも常呂で…」をテーマに2月24日、常呂町公民館で開かれた第39回まちを語る集いで、「いこいでワッハ」代表の岩井義郎さんが高齢者活動の発表を行いました。今回はその発表内容をお知らせします。(抜粋)

「コグニサイズ」とは、英語で「認知」を意味する「コグニション」と「運動」を意味する「エクササイズ」を組み合わせた造語です。「脳」と「身体」を同時に使うことで、健康な体を維持し、認知症予防にも非常に効果的だと言われています。

私たちが活動を始めたきっかけは、昨年2月に常呂町公民館で開催された、「コグニサイズ体験会」において、コグニサイズ指導者である北見市の芳賀先生から楽しく指導いただいたことからです。この体験会には、38名の方が参加しました。終了後の皆さんからの感想には「これからも続けていきたい」という声が多く寄せられていました。

その後、「コグニサイズ」を継続して練習できる環境が整い、昨年の4月～8月までの間、芳賀先生も熱心に指導に入っただき、この練習期間を経て、昨年9月に28名の参加で「いこいでワッハ」が誕生いたしました。

半年間、活動を続けてきた感想は、毎回、皆さんが楽しかったと、笑顔で帰っていく姿を見られることが一番です。「いこいでワッハ」の名称はこんな光景から生まれました。私自身、活動に参加して沢山のひとと接することで、刺激を受け、心も体も浮き浮き、軽くなりました。

これは、認知症予防に効果があると実感しています。現在、老人いこいの家にて、毎月2回、第1と第3金曜日の午後1時半から活動します。ぜひ、ご参加ください。

## 4月・5月の催し・お知らせ

### 【4月】

12日(金):市老連常呂支部総会(いこいの家)

### 【5月】

11日(土):まごの手届け隊(いこいの家)

17日(金):第1回ふれあい昼食会(多目的センター)

ありがとう  
ございました

社協常呂支所にご寄付・  
ご寄贈をいただいた個人  
や団体名を紹介します。

### 【ご寄付・ご寄贈】

笹 順子 様(西町)	書き損じハガキ
・福祉推進のために一。	
畑山 アイ 様(西町)	書き損じハガキ他
・福祉推進のために一。	
上杉 恵美子様(豊川)	30,000円
・故人が生前お世話になったため一。	
関口 奈美子様(西町)	20,000円
・故人が生前お世話になったため一。	
久保田 泰子様(西町)	20,000円
・故人が生前お世話になったため一。	
寺町 敏明 様(西町)	30,000円
・故人が生前お世話になったため一。	
斉藤 英昌 様(西町)	30,000円
・故人が生前お世話になったため一。	
佐藤 千鶴子様(札幌市)	50,000円
・故人が生前お世話になったため一。	

## このひと



いわいよしろう

岩井義郎さん(豊川)/コグニサイズ同好会「いこいでワッハ」代表/清里町出身/妻と二人の73歳

コグニサイズという運動の体験会から始まって「いこいでワッハ」が昨年できた。この2月には『まちを語るつどい』で活動発表と参加者と一緒に体験することができて会場も和んだと思う。何と言っても体験した後のリラックスした笑顔が最高だね。

## 「ふれあい昼食会」のご案内

70歳以上の配偶者のいない方を対象に今年度も次のとおり「ふれあい昼食会」を開催します。  
日時 5月17日(金)午前10時～午後1時  
場所 常呂町多目的研修センター  
参加費 一人300円(昼食代)※当日徴収  
申込方法 5月10日(金)までに社協常呂支所へ電話でお申し込みください。(☎ 54-200)  
送迎 希望される方は事前にお知らせください。

### ◆お問い合わせ先◇

北見市社会福祉協議会常呂支所 ☎54-1200  
常呂地区地域包括支援センター ☎63-2026  
(高齢者相談支援センター常呂)  
常呂地区居宅介護支援事業所 ☎54-3443  
ヘルパーステーション常呂支所 ☎67-7532

## 焼きニラしゅうまい



### ◆材料(20個分)

○ニラ…1束 ○玉ねぎ…100g  
○片栗粉…小さじ1 ○豚ひき肉…200g ○A(塩…小さじ1、砂糖…小さじ2、コショウ…少々、練りごま…少々) ○しゅうまいの皮…20枚

### ◆作り方

①ニラと玉ねぎはみじん切りにする。  
②玉ねぎをボウルに入れて、片栗

粉をまぶす。

③ボウルに豚肉とAを入れよく混ぜる。  
④③に②と、ニラを入れ、ねばりが出るぐらいまで、よく混ぜる。たねを20等分に分ける。  
⑤しゅうまいの皮に、④のたねを入れて茶巾状に包み、軽くつぶす。  
⑥⑤を7分ほど蒸して、ごま油を引いてフライパンで両面をパリッと焼いて完成。お好みで、ねりがらしを添える。(提供◎育味の会)

## かんたんクッキング⑮

\*ところのボランティア活動の最前線をお伝えします。ホットな情報をお寄せください。

ボランティア情報紙

# ぺったんこ

NO. 198

北見市ボランティア市民活動センター常呂  
☎ (0152) 54-1200 FAX (0152) 54-1201  
ホームページ <http://www.kitami-shakyo.or.jp>  
メールアドレス [tokoro@kitami-shakyo.or.jp](mailto:tokoro@kitami-shakyo.or.jp)

2019  
4・5月号



## もちつきとたこ焼きでボランティア交流会 ～1年間のボランティア活動を振り返る～

今年度の活動を振り返るボランティア交流会が3月9日、老人いこいの家で34名のボランティアの皆さんが参加して開催されました。

はじめに常呂高校ボランティア局が、昨年11月について、東京都内の環境省にて実践発表した「ワッカ原生花園のボランティア活動」の報告会を行いました。その後、恒例のもちつき。常呂高校ボランティア局の皆さんが杵を突くと大人たちもちつき手や合いの手で加わり、熟練の技を披露。また、同時にたこ焼きを参加者同士で焼きながら会話も弾みました。

昼食時には、つくたてのお餅と焼きたてのたこ焼きを味わって、スライドショーを鑑賞、今年度の皆さんの活躍ぶりを振り返りました。

## 高齢者宅の窓拭き

### 申込み受付中!!

5/11(土) 9:30~12:00

※雨天の場合は翌日の12(日)に実施します。  
お申し込みは下記まで。延期の連絡はいたしません。  
●内容 70歳以上のひとり暮らしの方、ただし、常呂市街地区の方に限らせてもらいます。

●申込期日 5月7日(火)まで

●申込先

北見市社会福祉協議会常呂支所 ☎ 54-1200



## 錦水小の児童らが手話と障がい者疑似体験



錦水小学校の5,6年生8名が、2月26日、手話と障がい者疑似体験を行いました。講師は常呂手話の会代表小熊幸子さん。簡単なあいさつと自分の名前を指文字で自己紹介ができるよう教わりました。

視覚障がい者疑似体験では、アイマスクをして一人で廊下を歩いた後、介助者が付いて白杖を持って、歩く体験。児童らは「介助は細かく声をかけないといけなく難しかった」。「介助が大切という事も分かった」などの感想が寄せられました。

## ボランティア募集しています!!

●申込期日 4月26日(金)まで

●参加料(昼食代) 高校生まで 一人200円、  
一般の方 一人300円

●申込先 北見市社会福祉協議会常呂支所

今年の春も窓拭きボランティアの季節です。長い冬の汚れを落として暖かな春の日差しを取り込みましょう。