

ほうかつ通信



北見市常呂地区地域包括支援センター常呂

(高齢者相談支援センター常呂)

〒093-0210 北見市常呂町字常呂 332 番地 2

☎0152-63-2026

通いの場

「いこい茶房」で社会参加を！！



介護・認知症予防のための社会参加の場「いこい茶房」が、1月21日に老人いこいの家にて開催されました。

前半はパラリンピック種目にもなっている『ボッチャ』を行いました。『ボッチャ』は重度脳性麻痺・四肢重度機能障がい者のためにヨーロッパで発案されたスポーツですが、現在は老若男女・障がいのあるなしに関わらず多くの方が一緒に楽しく競い合うスポーツとして定着しつつあります。この日も笑いあり、歓喜あり、怒号(?) ありの楽しい時間を過ごせました。

その後は「グループ脳トレ」。今回は『頭に【あ】が付く食べ物』などをグループで話し合い発表し、答え合わせでは「そんなのもあったかー!!」などという声も上がっていました。

いこいの家では道具・机等の消毒、換気、社会的距離に注意をはらいながら開催しています。

コロナウイルスのワクチン接種が始まりつつありますが、まだまだ油断できません。高齢者の方は極端に外出を控えることでの弊害(生活不活発病等)も出てきます。適度な外出や自宅などでの足踏み・ラジオ体操などの適度な運動を心掛けましょう。

お知らせ

新入職員です！よろしくお願ひします！

令和3年1月付で高齢者相談支援センター常呂に配属になりました小田島 賢(おだじま けん)と申します。生活支援コーディネーターと認知症地域支援推進員を担当します。

高齢者の方々が安心して住み続けることのできる街づくりのお手伝いができたらと思っています。まだまだ不慣れではありますが、多くの皆さまと触れ合うことができればと思います。(ソーシャルディスタンスを保ちつつ・・・) よろしくお願ひいたします。

旧女満別町出身。北見市端野町在住。家族3人暮らし。身長188cm。

◆資格 社会福祉士 介護福祉士 認知症ケア専門士



お知らせ(事業予定)

	※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により中止となる場合があります。	
○健康づくり「ふまねっと」	とき：3月 8日(月) 午前9時30分～	場所：老人いこいの家
○家族介護者交流会(お茶会)	とき：3月11日(木) 午後1時30分～	場所：老人いこいの家
○いこい茶房	とき：3月18日(木) 午後1時30分～	場所：老人いこいの家
○いこい茶房	とき：4月22日(木) 午後1時30分～	場所：老人いこいの家

サロン紹介

ゆるく元気に「元気クラブ」



「元気クラブ」は前身の南町町内会での活動を含め3年を迎えました。1月12日は17名の参加がありました。

途中休憩をはさみながら全員で体操をしたあと、二組に分かれてクロスワードパズルを解きました。最後は談笑やスマホを駆使した運動などでコロナ禍の中、感染対策を充分に取りながら楽しく元気なひとときを過ごしました。

「このサロンでは、規則やルールに縛られることなく、『ゆるく元気に！！』をモットーに楽しくやっています！」と参加者の方がお話ししてくれました。

現在の会員数は23名。月に3回のペースで『老人いこいの家』で開催しています。

笑って帰ろう「いこいでワッハ」



「いこいでワッハ」は令和元年9月に発足し、月に2回『老人いこいの家』で開催されています。

「サークル名が表しているように、元気に楽しく、和気あいあいと。『楽しかったなー！』と笑って帰る事がモットーです」（岩井代表）というように終始明るく楽しい活動でした。

前半は運動の時間。リズムに合わせ手足の運動、太極拳などで元気に軽く汗をかいて、楽しく体を動かしていました。

後半は皆さんお楽しみの『ポッチャ』。和気あいあいとした中にも、チームで作戦を立てたりしながら白熱したゲームになりました。

1月15日の参加者は20名。平均は18名ぐらいとのこと。現在の会員数は34名。

和気あいあいと「流水クラブ」

令和元年9月から市の主催で行われた「いきいき教室」を発端に、令和2年6月から『流水クラブ』として活動が始まりました。現在会員数は15名で、1月26日は初参加者1名を含む6名の方々が、元気に参加されていました。

最初に、準備運動・座りながらのフットケア体操・嚙下体操を約30分間行い、飲水タイムを取り、後半は「スロットボール」など3種類のゲームを楽しみました。好プレーにはみんなの歓声が沸き、珍プレーには手をたたいて大笑いし、和気あいあいとした時間があっという間に過ぎていきました。冬期間は参加者が若干減るそうですが、春になるともっとにぎやかな笑い声が聞けそうです！

漁村センターで月2回火曜日の午前中に開催されています。



参加者大募集中です！！