

よのうづの輪

～社協 米水津支部だより～

編集発行
佐社協
米水津支部
36-7910

デイサービス「よのうづ」 ～敬老の日～

9月21日（月）と22日（火）で、敬老会が開催されました。今年は、各地区でも集まってのお祝いが自粛されるなかで、少しでも敬老の気持ちを感じていただき、健康と長生きに向かって楽しんでもらいたいと企画しました。仮装した職員が歌を歌うと利用者さん達も笑顔になり、お返しに、日頃から鍛えている喉で十八番を聴かせてくれました。着物姿の職員が披露した日本舞踊では、皆さんが真剣な眼差しで鑑賞され大変に喜ばれていました。以前、踊りを習っていた方は、扇子を持った腕で綺麗な所作を披露し踊られたりとし、周りからの手拍子や拍手も聞こえてくる賑やかな様子となりました。また、敬老の記念にと1人1人が鶴と亀の折り紙をモチーフにして作った作品にはデイサービスでの健康づくりや笑顔の交流を楽しんでいる皆さんへ、いつまでも元気で過ごしていただきたいと長寿への願いが込められました。

★昨年から挑戦した秋の文化祭への出品。浦代浦公民館へ見学にも出かけた外出行事となりました。今年も全員で協力した作品づくりを行っていますので、どうぞお楽しみにしてください。



いつまでもお元気に
笑って過ごしましょう



知って得する！防災クイズ ～台風編 問題～

★災害があった時に備えよう、防災の知識！

問1、台風が接近し強風が！避難する際の行動、間違っ
たものはどれ？

- ①強風で車が揺れるので乗り捨てて避難所へ向かった
- ②避難所へ徒歩移動、子供を大人が前後で挟み歩いた
- ③避難が遅れたので家で通り過ぎるのを待った

問2、雨台風で大雨に！浸水の危険があり2階へと避難
間違っ行動はどれ？

- ①1階から運べる家財道具を2階へと運んだ
- ②重たい家電は運べないのでそのままにした
- ③2階の部屋の窓から離れた場所に移動した

※正解と解説は裏面に！あなたの防災力は？

★コロナ禍での気がかり・・・

運動することが減ったなあ...

体をうごかしたいなあ...

そう思った事はありませんか？

家の中で **ちよつとの時間に ちよつとの運動**
テレビやラジオで運動時間は作れます！

(ラジオ体操)

NHK 総合テレビ 月曜～金曜 1日1回
(14:55～15:00)

NHK ラジオ第2放送 月曜～土曜 1日3回

①8:40～8:50 ②12:00～12:10

③15:00～15:10

(めじろん体操)

佐伯市放送 (C11) 月曜～土曜 1日3回

①8:00～8:26 ②15:00～15:26

③19:00～19:26



ふれあい・いきいきサロン ～感染症予防は手洗いから～

ふれあい・いきいきサロンで感染症予防についての講話が行われました。大分県立看護科学大学の実習生が手洗い実習を行い、普段の手洗いでの洗い残しを目に見えるよう着色するとサロン利用者からは驚きの声が…その後は正しい手洗いの実践練習。各所で集まりは再開されたものの感染症予防は気になるところです。正しい知識で予防し安心して参加ができるよう熱心に取り組みました。



知って得する！防災クイズ ～台風編 解答～

問1 間違っているのは ①

災害時は緊急車両の通行が行えるよう道路は空けておくのが肝心です。強風になる前に移動するか、やむおえず乗り捨てる場合は路肩に鍵を挿したままにして必要に応じて人が車を動かせる状態にしておきましょう。

問2 間違っているのは ②

冷蔵庫やテレビといった家電は持ち運ぶことが困難なので置いておくしかありませんが、台風の大雨で雨漏りや床上浸水の被害を受ける可能性もあります。その際に漏電や感電で火災・事故が起きないようにコンセントを抜くかブレーカーを落としておきましょう。

<ランチ訪問 笠村より>

8月より、一人暮らしやご夫婦でお住まいの高齢者宅へ訪問する際に「移動に関するアンケート」にご協力していただきました。高齢になり車を手放す、バスへの昇降が困難になる、バス停が遠いなど様々な問題を抱える方がいらっやいます。米水津では家族や地区住民の互助が出来ており「今」困っているという方は少なかったですが、「今」の手段が困難になってから、または困難になる瞬間にどうするかを想像してみた時にはどうでしょうか。利用していない公共交通機関やコミュニティバスを使用してみたり、緊急時の対応を検討する機会を作られてはと思います。



地域をあるく……

～小さな居場所で趣味活動～

まだまだ終息の見えない感染症予防に新しい生活様式も身についたものの活動の場が減り、出かける機会も減っている方も多いかと思えます。朝夕はすいぶん凌ぎやすくなりました。散歩などで運動不足解消もしてくださいね。

さて今回は、海辺の村地域活性化センターで、等身大の創作人形づくりをされている方々の「小さな居場所」を紹介します。初めて見たときには、思わず二度見！！それくらいリアルな出来栄の作品は圧巻です。活動者の方にお話を伺いました。地区のセンターにはお祭り用の神輿が納められていることもあり、神輿の出番を待つ間、子ども人形をつくり、少しでも、祭りの雰囲気を出せないものかと、活動を始められたそうです。今では可愛らしい顔、ユニークな動きの半被姿の子ども人形をはじめ数十体が完成しています。活動者の中には、90歳の高齢の方もおられ、細やかな針仕事をこなしておられました。

また、ただ作業をするのではなく、一番の楽しみは、「3時のもぐもぐタイムよ、一息おやつを食べる時が楽しい」と苦笑されました。まさしく、楽しみながらできる生きがい介護予防ですね。どうぞ地域の皆さんも、農協や郵便局など、お近くにいらした際は、センターの玄関からちょっと覗いてみてください。

○社協では地区で活動されているグループや集まりの場所の情報を、発信していきたいと思えます。情報提供お待ちしております。

