

# きらりびと通信

No.52号

平成24年11月

NPO 法人

きらりびとみやしろ

〒345-0804

宮代町川端3-8-25

Tel: 0480-33-3868

Fax: 0480-36-2172

<http://www.kirari.or.jp/>



困ったときは“お互いさま”

ご挨拶

理事長 安部 晨

「きらりびとみやしろ」の活動も、上半期を終了し、活動の総括と次期の事業計画に思いを馳せる時期に成りました。

上半期を振り返りますと、助け合い活動・福祉有償運送の増加が特筆される等、会員の皆様の期待に沿った活動が展開出来ているものとする事が出来ました。

ふれあい活動の活発化も注目されます。姫宮・道仏・須賀の活動に加えて、10月11日には「太極拳を楽しく・・・」が百間会場に於いて盛会裏にスタートしました。活動に参加して協力頂いている会員のお力によるものと感謝申し上げます。

本会の福祉活動を支える、介護事業等も職員諸君の精一杯の努力により、ほぼ計画に沿って順調に推移しております。

会員の皆様には、ご理解と平素のご協力に対し心よりの感謝と御礼を申し上げます。

寒さ厳しい時節が到来します、健康に配慮され良い年をお迎えください。

発想を豊かにし脳をいきいきと保つ

新しいコミュニケーション

# 「ふれあい共想法」



「きらりびとみやしろ」では、ふれあい共想法による健康作りの推進とほのぼのとした長寿社会に向けて 昨年5月より 認知症予防の手法の1つである『ふれあい共想法』を地域福祉に役立てることを目的に取り組んでいます。

使われないことによって衰える3つの機能

① いろいろのことに注意を向ける・・・『注意分割』

② できることを覚え、思い出す・・・『体験記憶』

③ 考えをまとめ伝えるのに必要な・・・『計画力』を鍛え、頭の働きが認知機能を総合的に高めることが認知症を予防するのに効果があると知られています。『ふれあい共想法』とは、これら3つの機能を写真を持ち寄り、話を聞いたり話したりすることによって楽しく 笑いながら鍛え繰り返すことで脳の活性化を図り予防効果が期待できる新しい方法です。

私達高齢者にとって、避けて通れない「認知症」ですが、少しでも発症を遅らせることができるなら明るく楽しい『共想法』をお勧めします。

ぜひ、1度『ふれあい共想法』を見学・体験しませんか？

仲間作りもできる活動です。「きらりびとみやしろ」にお問い合わせください。

## 共想法は

◎体験コース(1回)を経て 本コースへ(2ヶ月で4回)進みます◎

現在、2チームが実施しており、それぞれ5巡目、4巡目の共想法をしています。共想法は1チーム6名で行っています。

月に1回体験コースを予定しておりますのでお気軽にお問い合わせください。

場所 きらり姫宮 時間 13:30～15:30

※日程は、お申込みいただき 6名集まりましたら 体験コースを組んでいきます  
どしどし お問い合わせください

電話 36-3622(キッズルーム 田崎) 共想法 E-mail kyousou@kirari.or.jp

★毎月、第2月曜日13:30より「陽だまりサロン」(笠原小学校内)で

共想法を見学・体験できます。気軽に見に来てください、お待ちしております

# 認知症を知る！



認知症を引き起こす病気にはアルツハイマー病・脳血管障害などいくつかあります。症状の始まりには様々なサインがありますが物忘れと似ているのでなかなか見分けが付きません。

## 認知症とは・・・？

ご飯を食べたことを覚えていない  
自分のいる場所がわからない など



当たり前になっていたことがわからなくなる状態を「認知症」といいます。

## 「物忘れ」と「認知症」の違いは・・・



健康な「物忘れ」は 体験の一部を忘れる



「認知症」は 体験そのものを忘れる

物忘れ・・・朝ごはんは何を食べたか忘れても朝ごはんを食べたことは忘れていない  
認知症・・・朝ごはんを食べたこと自体忘れていて、記憶に残らない

早期発見がいいようです！  
早いうちに診断を受けましょう  
身近な人の「あれ？ちょっと変だな・・・」  
は、大事なことです。

認知症の専門医療機関に受診する  
ことをお勧めします



## 平成24年度 バザーのお礼とご報告

平成24年8月25・26日の「町民祭り」バザーおよび10月20・21日「ハロウィンパーティ」のバザーでは、皆様のあたたかいご厚意、ご協力をいただきお蔭様で多数のお客様に喜んでいただくことができ、今年度も下記のとおりの実績となりました。

	町民祭り バザー	ハロウィン パーティ
日 時	8月25・26日	10月20・21日
場 所	宮代町役場・町民活動サポートセンター	新しい村・芝生テント
売 上 金	73,665 円	80,250 円

この売上金は、新しいふれあい社会づくりのための会の活動費として大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

## 地域のふれあい活動

### ☆場所と内容

#### 【姫宮地区】

場 所 きらりびとみやしろ

日 時 第3日曜日 10:00~11:30 13:00~15:00

内 容 午前・・・指導者による健康体操 午後・・・囲碁（指導者付き）

持ち物 健康体操（タオル・補給用水分等）

問合せ 担当理事 島村（滋）自宅 33-1293



#### 【須賀地区】

場 所 須賀集会所

日 時 第3金曜日 10:00~12:00

内 容 指導者による健康体操

持ち物 タオル・補給用水分等

問合せ 担当理事 高畑 自宅 32-2928



#### 【道佛地区】

場 所 道佛集会所

日 時 原則第1水曜日（今年8月は第2水曜日） 13:30~15:30

内 容 歌声喫茶（演奏者：おたまじゃくし・・・懐メロ・童謡・抒情歌等）

持ち物 （特になし）

問合せ 担当理事 野口 自宅 33-3189



#### 【百間地区】に新しいふれあい活動を設けました。

場 所 百間公民館 2階 百間集会所

日 時 原則第2木曜日 13:30~15:30

内 容 初歩の太極拳

持ち物 上履き・タオル

問合せ 担当理事 岡田 自宅 34-7667



平成24年10月11日（木）初歩の太極拳を宮代町太極拳連盟のご協力のもと、どなたでも参加のできる地域のかたがたとの交流と親睦を主に、総勢40名の参加者でゆったりとした動きで、和やかな雰囲気の中おこなわれました。



# 事業概要紹介

困ったときはお互いさまをモットーに、お互いに助け合い、住みよい町を創っていきましょう。

## 助け合い活動



## 有償運送



何かお困りなことは無いですか  
掃除・洗濯・炊事・犬の散歩他  
病院等への移送サービス。  
ご相談下さい Tel: 0480-31-2123

## キッズルーム



保育・子育てを  
応援します。  
Tel: 0480-36-3622

## 訪問介護



ヘルパーステーション  
ヘルパーがご自宅を訪問して生活支援  
身体介護のサービスを行います。  
Tel: 0480-31-2125

## デイサービス喜楽里



通所介護 少人数でゆったりと無理のない  
時間を過ごせます。 見学・体験が出来ます。  
Tel: 0480-36-3621

**利用者募集中**

## 介護支援事業所



介護保険の申請代行  
ケアプランの作成・管理  
Tel: 0480-36-2173

## グループホーム喜楽里

明るく安らぎのある穏やかな毎日を  
家庭的な環境で、その人らしく生活が  
出来るよう支援します。

**認知症・高齢者対応**

Tel: 0480-36-3624



女性のための

## グループリビング 入居者募集中



一人暮らしの女性のための、安心・安全なお住まいです。  
プライバシーが守られ、自由な生活が楽しめます。  
遠方に一人暮らしの親をお持ちの方で、お近くに移って来てほしい方。是非、  
ご見学・ご相談にお越し下さい。 TEL 0480-33-3868

# 募集

助け合い活動コーディネーターのお手伝いをしていただけませんか。  
ご都合の良い時間を、ボランティアとしてご参加ください。

Tel: 31-2123

グループホーム喜楽里

# 祝・百寿 おめでとうございます



平成 24 年 9 月 24 日 こぶし棟、増子ぎん様の百歳の表彰式が行われました。  
宮代町長庄司様より表彰状、記念品が授与され、増子様は元気に受け取られました。  
きらりからはこれからの季節に着用していただけるよう、ニットのベストをプレゼントしました。

## 《こぶし棟の様子》



8/4(土) 川端地区の夏祭りに参加しました。  
フランクフルト・焼きそば、とってもおいしかったです。  
ビールもウマッ〜!!!

9/24 (月) 菖蒲モ  
ラージュでお買物。  
昼食はレストラン  
で頂きました。



## 《さくら棟の様子》



7月お隣から竹を頂き、ボランティアさんが流しそうめん用にセットしてくださいました。  
皆さん上手にそうめんを取り召し上がっていました。

現在グループホーム喜楽里では男性 3 名、女性 12 名の皆様と 18 名のスタッフがおります。  
一日一日を有意義に過ごしていただけるよう、楽しいひとときを共に刻みたいと願っています。

# デイサービス喜楽里



すっかり寒くて 布団から出られなくなってきました、風邪が流行っています！  
でも、ここデイサービス喜楽里では皆様とうがい・手洗いをきちんとして  
元気に楽しく秋・冬を楽しんでいます。みんなで集まって 笑って過ごすのは、  
体調も気持ちも とってもいいですよ～(^o^)

## 秋のお祭り



## 喜楽里運動会



デイサービス「きらり」では ご利用者様を募集しています。

デイサービスに関する相談や質問がございましたら、お気軽にお問い合わせ  
ください。見学や体験の相談へも応じています。

TEL 0480-36-3621

FAX 0480-36-3620

## キッズルームきらり



キッズ写真館

寒くても元気に楽しく過ごしていますよ～！お友達も増えました！  
キッズに入った頃まだ赤ちゃんだった子も大きくなりましたよお～(^o^)/  
これからもみんなでニコニコたくさんあそぼうねえ♪



☆登録・見学は ご連絡の上 お越しください ぜひ、お気軽にご相談ください☆

いつもご協力ありがとうございます

キッズルームきらり TEL 0480-36-3622(田崎)

# 市川和男コンサート



毎年、素晴らしい歌声を聞かせていただいています。  
今年も、2ヶ所でコンサートを開きます。是非、お越し下さい。

日時： 12月6日(木) 10時～ きらり姫宮  
13時～ ひだまりサロン (笠原小学校内)



## 事務局からのお知らせ

寄付品ありがとうございました

9月30日まで 順不同

高畑 芳江様	佐藤 鉄男様	遠藤 昇様	小笠原由子様	五井野ハルノ様	野原 愛子様
藤巻 きみ様	中村 清子様	松本 照子様	廣木 晴美様	大串 キヨ様	緑川 朋子様
斎藤 亘弘様	齋藤 礼子様	医王院様	蓬田 静子様	山田 大輔様	馬場 恭子様
金成 悦子様	篠田マサミ様	小澤 忠男様	島村 亨様	小暮 とみ様	小沼トヨ子様
古川 孝子様	鈴木 和江様	松永 敏様	須永貴美子様	伊東美つ子様	山本 玲子様
川腰 洋子様	伊藤 克磨様	津田知津子様	門谷 京子様	若井 久雄様	島村 滋様
島村 孝一様	西田多美子様	山中きよ子様	上松 廣志様	安部 晨様	門谷 清様
内山 由織様	飯田 芳一様	戸田加代子様	清水あつ子様	高時 千代様	匿名様
小林 久子様	匿名様	増田好子様	武井あい子様	原田 昌子様	

寄付金ありがとうございました

9月30日まで

中野 敬夫様	田代幸一郎様	高畑千代子様	勅使河原嘉代子様
西原 稔子様			

お悔やみ申し上げます

9月30日まで

戸部 春子様

## 編集後記

加齢に従って身体能力は衰えるのは自分でもわかるが、  
脳の衰えや、認知症の前兆などは中々判断しかねる。  
物忘れと混同しがちだが異なるものなので判断に迷う。  
デジカメがあれば簡単に、自分でもある程度判断出来る  
方法が共想法だ。楽しく共想法に参加して脳の健康も維持  
していきたい。

