

はすだ 自治連だより

第29号

令和2年3月13日

編集・発行 蓮田市自治連合会

「在宅医療の実際セミナー」各地区で開催 開催回数8回を数え、約500名の自治会員が参加

開催年度	開催場所	参加者
平成29年度	桜台自治会館	約70名
	椿山自治会館	約80名
平成30年度	黒浜西自治会館	約60名
	農業者トレーニングセンター	約60名
令和元年度	長崎第二自治会館	約50名
	保健センター	約95名
	図書館	約70名
	コミュニティセンター	約25名

参加者の声

セミナー開催の都度、参加者の感想を集計しましたが、その主なものをご紹介します。

- ①「居宅在宅医療」が身近なものに感じることができた。
- ②費用面で不安があったが、心配するような費用額でなく、誰でも利用できることが分かった。
- ③これまで「施設在宅医療」を考えていたが、セミナーに参加して「居宅在宅医療」にすることにした。
- ④一人暮らしでも利用できることを知り、セミナーに参加して良かった。
- ⑤セミナーは、一度だけでなく、繰り返し開催して欲しい。

☆セミナーを継続開催します!!

自治連合会では、令和2年度も、重点事業の一つとして、このセミナーを継続実施します。少人数でも結構ですので、開催希望があれば、自治会長を通して開催申し込みをして下さい。なお、医療スタッフである講師の先生方のご都合から、セミナーの開催日や時間は、土曜日・午後1時頃開催とさせていただきます。

自治連合会では、厚生労働省が今後の医療と介護の最も重要な課題のひとつとして、在宅医療の推進をあげていることを踏まえて、平成29年度から、「在宅医療の実際セミナー」を開催してきました。

在宅医療には「居宅在宅医療」と「施設在宅医療」があります。「居宅在宅医療」は、住み慣れた我が家と環境の中で、医療と介護を受けることで、厚労省が最も推奨していることです。

しかし、蓮田市においては、「居宅在宅医療」が進まず、「施設在宅医療」に偏っているのが現状です。

そこで自治連合会では、「居宅在宅医療の実際」というものを啓発するために、小冊子「在宅医療の実際」を日本医学会で著名な先生に監修していただき作成し（著作権は当自治連合会が所有）、セミナー参加者に無料で配布しています。

このセミナーは、平成29年度から、市内に「居宅在宅医療」の拠点を持ち、在宅医療事業を実践されている田口内科医院の先生方を講師として招き、令和元年度までの3年間、各地で8回開催し、約500名の自治会員の参加を得ました。



健康長寿を目指して！ 笑顔で楽しく続ける！
地域に広がる「はすぴい元気体操」の輪

スマイルレポート

西城はすぴい体操の会

スマイルフィット 西城自治会 影山 節子



早いもので、振り返ってみれば、元気体操の会を立ち上げてから、この三月で一年になります。平成三十一年四月から毎週木曜日、午後三時～五時まで、黒浜西自治会館で、思った以上に楽しく、笑顔で体操しています。

参加者みなで声を揃えて、号令をかけながら手を挙げ、足を動かします。

参加人数は、常時、三十名を超え、男性は十名です。

発足当初、スマイルフィット（介護予防サポーター）さんは二名でしたが、現在六名に増員されました。（この中には自治会長も入っています）フィットさんも最初はぎこちなかったのですが、最近は、だいぶ慣れてきて積極的に声をか



影山節子レポーター

け、参加者の体調や状況に合わせて指導ができるようになりました。この体操には、市のスタッフと理学療法士による定期訪問があり、三項目の体力測定が実施されます。

これまで、開始三か月後の六月と半年後の十一月に実施し、それぞれの結果が報告され、特に、高齢の皆さんに改善が見られました。椅子を使う運動では背筋が真っ直ぐになった、足を使う運動では階段の昇り降りが楽になったとの感想が聞かれます。

また、毎週欠かさず参加し、「皆勤賞」をもらった参加者が五名います。

一週間に一回ですが、欠かさず長く続けることが大事です。自宅から歩いて往復し、皆さんと笑顔で挨拶し、体操の合間には楽しくおしゃべりすることが元気の源です。

今後とも、この体操を一人でも多くの高齢者の皆さんに広めていきたいと考えています。



トピックス

中間戸悠々会バスツアー研修

小江戸「川越」の街、歩いて社会科見学！

当老人クラブは中間戸地区の会員 120 名で構成されています。

はずぴい元気体操会、カラオケ会、お茶会、ゴルフ会など、誰でも参加できるメニューを揃えています。昨年 12 月 10 日、会員 32 名の参加で、小江戸川越にバスツアー研修に行ってきました。徳川家ゆかりの建物の多くが重要文化財に指定されている喜多院（だるま市でも有名）から旧山崎家別邸、続いて時の鐘を見学して昼食をとりました。その後、川越まつり会館を訪れて、係員の説明と映像による川越まつりの様子をみることができました。各々の見学場所は歩いて移動したので運動になりました。

また、川越の街は歩いてみないと小江戸の良さは分からないと感じました。平日でも観光客の多さと外国人が多いのに驚きました。会員同士にとって有意義な時間と交流の場を、今後も継続して設けたいと考えています。



元気体操

令和元年度に 6 地区で開設されました



西城自治会



下関戸自治会



綾瀬自治会



城自治会



桑原第一自治会



駒崎自治会

元気体操開設の相談先 在宅医療介護課
蓮田市役所 768-3111 (内線 199)

「はずぴい元気体操」



開設のお勧め



☆元気体操の魅力

* 日常的に介護や医療の世話にならない生活のために効果のある体操です。
* 「おもり」を使った簡単な体操で、元気な人も、体力に自信のない人も始めることができます。

* 高齢化と共に、弱まっていく「筋力」を維持・強化することを目的とした体操です。転倒予防の体力づくりにも効果が出ています。

☆身近な人たちと一緒に立ち上げる

* 自治会、サロン、老人会などで歩いて通える場所で立ち上げましょう。
体操は一人ではなく、仲間と楽しくやることで最も効果が発揮されるのです。

サロン活動紹介

楽しいサロン「吹き矢」



根金大山自治会では、平成二十五年九月、高齢者と地域住民との交流により、仲間づくりと引きこもりや出不精の方の引つ張り出しを目的として、「さわやかサロン」を立ち上げました。

現在、吹き矢、囲碁将棋、ストレッツ、絵画、太鼓、俳句、蕎麦打ち、茶道と八つのサロンが活動しています。



平成三十年度の参加者は延べ一四四名を数え、年々、増えています。
今回は、発足当初から活動している「吹き矢」をご紹介します。

現在、参加メンバーは女性二名、男性三名で、第一、第三土曜日の午後、自治会館で活動しています。メンバーいわく、吹き矢の良い所は、第一に仲間とのコミュニケーションが深まること、第二に集中するため精神統一ができること、第三に複式呼吸のためカラオケが上手くなることと云っています。

その他、「口元を締めるため口角美人になり、自然に笑顔になる、などと良いことはかりなので、女性は益々元気になり、美しくなっていく、ということ。そして、たまに満点をだすと、この上ない喜びを感じる」と言っています。
元気で明るいサロンの皆さんは、新しい仲間の参加を待っています。

(根金大山自治会長 大場宏悦)

毎年、作品展を開いています

——手芸・編み物班の活動紹介——



いきいきサロンひらの「食事会・茶話会」「踊り」「手芸・編み物」「カラオケ」「みんなで想い出の歌を歌う会」の五班で、参加者は、全体で、年間、延べ一、二〇〇名を数えます。

私たちの「手芸・編み物」班は、発足一二年、年間、延べ二二〇名が参加しています。

手作り好きな人が集まり、身の回りの小物づくりから始め、そのうち、「吊るし雛」に挑戦し、少

しずつ、手の込んだ作品が作れるようになりまし

た。
まとめて吊るして飾ってみると、「雛のつるし飾り」発祥の地である伊豆、稲取に負けないな、などと自画自賛できるまでになりました。

九年前から、みんなの作品を、年一度、自治会館で作品展を開いて展示、また、市役所でも展示して多くの方に観ていただいています。

メンバーみんなで縫製、裁断、刺繍等を楽しみながら、季節の植物、動物、人形など、手づくりを楽しみながら、百歳までいきいきとできたら良いと思つて頑張っています。

(いきいきサロンひらの代表 藤田 貴美子)

