



発行人
八千代市社会福祉協議会
高津5・6街区支会
支会長 多田 久尚
Tel 459-1401

転ばないための体力づくり

11月16日(土)に開かれた健康教室では、市高齢者支援課の理学療法士田中康之さんと相澤さくらさんのご指導のもと約30名の方が「転ばないための筋力づくり」について実習しました。大変有意義なお話なのでまとめてご紹介いたします。

多くの高齢者は転ぶと骨折し、それがき



かけで寝たきりになったり、家に閉じこもりきりになりがちです。転倒予防のためには脚の筋力をつけることが必要です。筋肉には持久力のための筋肉と瞬発力のための筋肉があり、前者は高齢者でも鍛えることができます。歩くために必要な下肢の6つの筋肉の説明をします。

- ①太ももの前：歩くときに膝と体を支える。
- ②太ももの裏：これもひざ・身体を支える。
- ③お尻の外側：歩くときに股関節を安定させる。
- ④太ももの内側：股関節を安定させる。
- ⑤すね：つま先が引っかけないようにする。
- ⑥ふくらはぎ：しっかりとつま先でけるため。

この筋肉がなくなると立てない。

これらの筋肉を鍛える体操はセラバンドという薄いゴムのバンド(1500円前後、スポーツ店)でできます。高齢者支援課 486-7221にご相談ください。

秋深まる紅葉の養老溪谷への訪れ

6街区 高村 政治

快晴温暖に恵まれ、車窓より雄々しい富士を眺め一路2時間余を経て、私たち一行は養老溪谷に着きました。滝の音に誘われてちょっと険しい急な坂道を下り、岩をなめ落ちる水音、溪流のせせらぎに耳をすまし大勢の人々が訪れていました。昼食にアユの塩焼き、コイの洗いなどめったに頂けない味わいをさせて頂きました。満腹後川原に散策に出掛け小高き崖上に有る出世観音に数々の願いを祈り、川原の流れに沿い散策後家路につきました。一日楽しい思いをさせて頂きました。紅葉季節には遅れをとった感じでした。

6街区 川原 洋子

多くの人の参加を戴き有難うございました。私は養老溪谷は初めてでしたが、ツアーには最高のお天気に恵まれラッキーでした。往きのバスの中、到着時間当てクイズはたのしそうでしたネ! 粟又の滝沿いの紅葉の色付きは薄かったようです。昼食後のホテル周辺の紅葉はどうでしたか。私は入浴していたので散策はできませんでした。残念。帰りのバスはビデオを見てきましたが、次回は他にも何か考えたいと思います。今年最後の行事も終わりました。来年も多くの人に参加していただける工夫をしていきたいと思っています。

敬老お楽しみ会



9月20日(金)に恒例の「お楽しみ会」を次のようなプログラムで催しました。
11時 ふれあいプラザ着
12時まで 入浴、プールで水泳、おしゃべり、館内図書館で読書など自由時間

12時 開会 1時まで昼食

1時からの親睦は、まず「もみじ」の2部合唱で始まり、続いて大正琴の演奏に合わせて合唱。ビンゴ大会では景品の手編みのひざかけが大人気でした。ボランティア有志による「ばか面おどり」と「さては南京玉すだれ」ならぬ「南京だめすだれ」最後は全員で炭坑



節の盆踊りで盛り上がりました。

実行委員の方に苦勞する点をおたずねしました。

1) 参加して下さる方が増えないことです。高齢者の方たちと顔見知りになって、声を掛け合ったり道で出会っておしゃべりをしたいと思って始めたふれあいの行事ですが、新しい方の参加が増えません。どうすれば一人でも多くの方に参加していただけるのでしょうか。悩んでいます。

2) 芸をご披露して下さる方があまりいません。他の支会では歌も踊りも制限するほどだと聞いています。

3) 小さい支会なので補助金が少なく、参加費をいただくこと。また、お金のかかるプログラムが

組めないことです。参加した方から、「楽しかったわ」「今度は何処へ連れて行ってくれるの」などのお声をいただくと、またみんなで知恵を出し合って、もっといい企画をしようという元気が出ます。こんな行事なら出てみたい、こんなことをしてほしいなど、みなさんもご希望やご意見をどしどし出してください。

男性の食事会に参加して

6街区 岩野 勝

第1回に続いて、第2回の食事会に参加いたしました。5、6街区の多くの先輩諸兄の皆様と昼食をとり、ビールを飲みながら楽しく懇談ができましたことは、大変ありがたい会合です。今後もこういう機会には、できるだけ出席させて頂くつもりです。

団地の樹木も紅葉、黄葉から、落葉も多くなり、冬も間近になりました。次回も皆様と元気にお会いしたいと思います。

多田会長はじめボランティアのみなさまのご尽力に厚く御礼申し上げます。今後とも、よろしく願いいたします。

暖かいひざ掛け

5街区 ボランティアグループ

5街区ボランティアはプロの先生の指導の下でモチーフつなぎのひざ掛けを作成しています。出来上がった作品は八千代市のケアセンター6箇所にプレゼントをしました。今は5街区の高齢者の方に順次プレゼントをしようとガンバっています。毎月第3日曜日集会所でおしゃべりしながら編物をしています。お手伝いをして下さる方大歓迎です!! もしご家庭で眠っている毛糸がありましたら、寄付して下さいと助かります。

