



サポートやお ボランティアだより

第92号
2022年12月20日

★発行 社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会、八尾市ボランティア連絡会
★住所 〒581-0018 八尾市青山町4-4-18 在宅福祉サービスネットワークセンター内

フレイル予防

～ 要介護にならないために ～

高齢者のみなさんが年を重ねて、体力や気力が弱まっている状態をフレイルといいます。フレイルを予防し、要介護にならないための教室が月1回、社会福祉会館2階で開催されています。第5回から第7回目の様子を紹介します。

第5回 <よさこい河内連 緑ヶ丘サークル> 参加者22名

今回のフレイルは土佐の高知からぜよ!!それほんと?八尾からです。5回目のフレイル予防教室が、8月25日(木)午後1時半から社会福祉会館2階で行われました。よさこい河内連「緑ヶ丘サークル」の皆さんが楽しい時間をプレゼントしてくださいました。毎回、受付と会場の準備をしてくださる「ひまわりの会」の皆さん有り難うございます。



まずは準備運動の体操から、かかとの上げ下ろしや腕回し屈伸運動など、だんだん難しくなっていました。そして体もほぐれたところで【よさこい音頭】の始まりです。黄色と水色のはっぴをまとい鳴子を持って登場され、コロナのため活動を控えていた時に作られた【長生き音頭】というのを踊られました。北海道の大学生が、よさこいソーラン節という踊りを創作し、瞬く間に全国に広がりました。その踊りを河内連の皆さんが踊ってくださいました。その威勢の良さ!カッコイイことこの上ありません!今日、参加された皆さんも鳴子を持って一緒に何曲か踊りました。そして最後はやっぱり【河内音頭】、皆さん楽しく踊っておられました。

踊ってフレイル予防八尾の街



第6回 <ディスクン協会> 参加者26名

パラスポーツのポッチャをご存知でしょうか?ポッチャでは約280gのボールを投げますが、これをさらに軽量で投げやすいディスク(CD状の円盤)で行うスポーツがディスクンです。

ルールは、カーリングやポッチャと似ていて、赤と青の2チームでディスクを投げ合い、ポイントと呼ばれる黄色のディスクに近いチームが得点します。ディスクは表裏が赤と青に塗り分けられているため、裏返ると相手側のディスクになってしまうのも、ディスクンならではの面白さです。

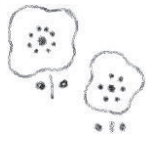
当日の参加者は26名、ほとんどの人がディスクンは初めてでした。最初は思うようにディスクが投げられず、とまどっていた皆さんも、投げ方のアドバイスを受けるとたちまち上達、すぐにディスクンのおもしろさに熱中していきました。

コート内のディスクの配置を見て進行状況を理解し、ディスクを投げる位置、持ち方、投げる方向、力の加減を工夫します。軽度の運動ではありますが、頭と体の連携が必要で、集中力が鍛えられます。しかも少しの工夫でたちまち上達して達成感を得られる参加しやすいゲームです。

皆さんの楽しんでいる様子を見て、ディスクンはフレイル予防にふさわしいスポーツだと感じました。



フレイル予防



～ 要介護にならないために ～

第7回 <シルバーアドバイザー八尾・柏原>

参加者24名

10月27日(木)にフレイル予防教室の7回目が行われました。今回は、【SA 八尾・柏原】による「おもしろ算数パズル」です。活動のねらいは、楽しみながら、脳を活性化し、認知症予防を目指します。



まず最初は、全員で童謡「ももたろう」の替え歌を合唱してウォーミングアップ。次に算数パズルに挑戦。最初は簡単な問題から、徐々に難しい問題になっていきます。真剣な表情の受講生に、先生から「問題をよ〜く読んで下さいね!」というアドバイスが飛びます。採点で花丸をつけてもらった受講生は、学生のように嬉しそうな表情でした。休憩タイムには、誕生日日を当てる算数マジックの不思議を見て感動しました。最後は、2人ペアになって図形パズルに挑戦。様々な形の色紙を使い図形を作るのにひと苦労です。やっと完成させたチームは「ハイ!」と挙手し、手をたたいて喜び合いました。楽しく頭の体操をして素敵なひとときを過ごすことができました。



ボランティアの声 ④5

～ 八尾いきいき歌体操グループ ～

寝たきりにならない・させない・つくらない

「寝たきりにならない・させない・つくらない」をスローガンに1988年に発足しました。月1回の定例会(第1木曜日)28名のボランティアリーダーが、15カ所の活動場所で活動しています。また、毎月勉強会があり、リーダー同士のコミュニケーションも深めています。

コロナ禍のため、活動が休みの期間もありましたが、現在は感染予防対策をとりながら、参加者の皆さまと楽しく歌に合わせた脳トレで認知症予防。唱歌や童謡・ナツメロ・演歌等、リズムに合わせて楽しく、健康増進。椅子に座っての体操等。笑顔で楽しんでいます。

最近では、野遊祭・いきいき健康フェスティバルが再開され出演しました。

歌体操で、健康増進、健康寿命を延ばしましょう。みなさまのご参加をお待ちしています。また、歌体操のリーダーを募集中です。一緒に活動しましょう。



ニコニコえがお キラキラじんけん ワクワクみらい

第21回

ひゅーまんフェスタ

in 八尾市文化会館
(プリズムホール)

【第21回ひゅーまんフェスタ】が、お色直しが終わってキレイになったプリズムホールで、11月18日～19日の2日間、開催されました。2日目の19日(土)に取材に行って来ましたので、その様子をお届けします。



まずは、玄関を入った1階の光の広場では、「平和を願おう、みんなの心をつなごう！」という合言葉のもとミニ凧づくり、さをり織り体験、プラバンづくり、小枝クラフトなどがありました。

2階では、第41回民族文化フェスティバル「ウリカラゲモイム」外国にルーツのある子どもたちとその仲間たちが歌や踊りを発表していました。

3階は何があるのでしょうか？ワクワクしますね！ディスコンで遊ぼう！障がい者と共に体験できたでしょうか？識字・日本語教室の生徒さんの作品が展示してあります。それと障がい者作業所などの展示販売、高齢者の人権を守ろう～高齢者あんしんセンター、ヘルプマークの展示、平和について考えよう～八尾市の取り組みを通して、STOP いじめ、安全安心のまちづくりなど盛りだくさんでした。

5階のレセプションホールでは、劇団どろっぷによる演劇「ネバーランドハイスクール2022バージョン」がありました。

そして4階の研修室では、出かけてみよう！笑顔あふれる【つどいの広場】12か所のつどいの広場の様子をパネル展示しています。絵本を読んだり手遊びもありました。回廊ギャラリーにおいて子ども権利条約どんぐり投票、ちなみに11月20日は世界子どもの日だそうです。会議室1では、じんけん作品展示会、市内の小、中学生より募集した人権に関するポスター、誌・標語が展示してありました。

会議室2では、ポッチャで遊ぼう！～盲導犬ウエンディも来るよ～ということで、【ひまわりの会】の皆さんが受付担当でした。そして、【バルーンやお】の皆さんがバルーンでいろいろな物を作ってくださったので、子どもたちは大喜びでした。ポッチャというスポーツをみんなで体験して楽しみ、親子で兄弟で勝負してました。盲導犬ウエンディは子どもたちに触られても、かなり騒がしい状況にもかかわらず、おとなしくしています。

それというのは、マスコットのひゅーペンが子どもたちと一緒に、やって来たからです。階段を上がったり、下がったり少し疲れましたが、人権について考える良い機会になりました。



ひゅーペン



ボランティアセンターからのお知らせ

令和4年度 精神保健福祉ボランティア講座

日程	内容
1月13日(金)	開講式・オリエンテーション 当事者からのメッセージ
1月20日(金)	ボランティアさんの体験談
1月26日(木)	講義『精神障がいについて』
1月28日(土)～2月16日(木)	施設実習(八尾市内の同一施設で3日間の実習)
2月17日(金)	施設実習をふりかえって 修了式

「こころの病」や「精神障がい」について、正しい知識を学び、理解を深め、ボランティア活動に活かすための講座を開催します。

地域で安心して暮らせるように、お互いが助け合い、思いやりの気持ちを持ってボランティア活動をしませんか？

場所：サポートやお 2階

時間：講座日 14時～16時(実習は終日)

1/26のみ 15時～16時半

定員：40名(先着順) 持ち物：筆記用具

申込締切：令和5年1月6日(金)まで

申込方法：窓口・TEL(072-925-1045)

【八尾市長表彰】

ボランティア連絡会登録グループ
八尾傾聴「えくぼ」

令和4年11月3日(祝)
文化の日の表彰式典にて
表彰されました。
おめでとうございます！

ひまわりカフェのご案内

毎週金曜日 13:00～15:00

コーヒー(お菓子付)100円

社会福祉会館3階 老人福祉センターにて
「ひまわりの会」の皆さんが、楽しく笑顔で
お手伝いをされています。

地域のみなさま、お1人さまでも、お友達
同士でも遊びに来て下さいね！

社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会
ボランティアセンター

〒581-0018

大阪府八尾市青山町4-4-18

八尾市在宅福祉サービス

ネットワークセンター内(サポートやお)

電話:072-925-1045

FAX:072-925-1161

syakyoyao@mth.biglobe.ne.jp

◇社会福祉会館・サポートやおへの道順◇



(徒歩)
(社会福祉会館)
近鉄八尾駅より7分
JR八尾駅より10分

(サポートやお)
近鉄八尾駅・山本駅・
高安駅よりいずれも
20分

編集委員：館 邦夫、藤後 聡子、伊東 朋子、米田 好宏、西尾 裕子
河野 公美、川島 美江子、谷浦 佳美、山本 示雄