

待ちに待った、佐久市の住民主体サービス通所型B事業が、9月からスタートします。

プレイベントと位置図づけた家庭介護者交流会が7月23日に浅間会館で開催されました。参加者からの感想は、「とても良かった87%、良かった13%」と大好評で、今後の自信に繋がりました。

☆☆☆ 家庭介護者交流会に参加しました ☆☆☆

7月23日(火)に開催された「家庭介護者交流会」に4名が参加しました。サニタスの関口先生も応援参加して頂き有難うございました。主催したのは、岩村田・東地域包括支援センターで、27名の利用者でした。時間もB事業と同じ2時間で、流れも出て鯉のB事業の内容で行いました。

アイスブレイクで会場が和み、工藤代表のあいさつの後、関節チェック、指体操、健康長寿体操でウォーミングアップ。水分補給の後、出て鯉健康体操を20分間行い体のストレッチと筋トレで良い汗をかいてから、ティータイムでシュークリームやお菓子を食べながら冷たい麦茶でダベリング。お茶を飲みながらのレクリエーションは肩たたき体操と脳トレの「ウサギとカメ」体操で、瞬間に2時間が終了してしまいました。参加者は家庭介護者や介護されている母親など多彩でした。

参加者27名のうち、23名からアンケートを提出して頂き、その結果は次のとおりでした。本日の交流会はいかがでしたか? 「とても良かった20人、良かった3人」。今後も交流会、介護教室に参加したいですか? 「参加したい18人、日程や内容により参加したい5人」と大好評でした。感想からは、ラジオ体操とは違う運動を学べた。脳の活性化が出来た。リフレッシュできた等々。



☆☆☆ 長野県民生委員児童委員大会に参加しました。 ☆☆☆

7月26日(金)に佐久市コスモホールで開催された長野県民生委員児童委員大会に参加しました。会員9名と佐久市の小池さん、古澤さんが参加し、25分間のアトラクションとして、佐久市健康長寿体操の指導を行いました。県下各地から参集された民生委員・児童委員450名の前での指導は壮観でした。参加された会員の皆さんお疲れ様でした。出て鯉の知名度もアップしました。



☆☆☆ いよいよ、出て鯉サポーターのB事業が9月から始まります ☆☆☆

現在、佐久市高齢者福祉課と関係地域包括支援センターとの間で調整が行われています。

- 望月教室:9月3日(火)10:00～望月高齢者生きがい活動支援センター会場(毎月第1火曜)
- 中込教室:9月17日(火)13:00～佐久市シルバーサロン会場(毎月第3火曜)
- アクネス教室:9月19日(木)10:00～アクネス佐久平会場(毎月第3木曜)

それぞれの教室に係る地域包括支援センターとの最終打合せが浅科・望月包括は8月22日に、中込包括は8月27日に、岩村田・浅間包括は8月28日に行われます。その際に、利用者の動向が分かりますので、それから開始に向けた作業を始めます。並行して立上げに必要な備品類や消耗品等を購入する予定です。会員の皆様の絶大なるご協力をお願いいたします。

☆☆☆ 今後の研修会日程について ☆☆☆

◎ 8月23日(金) 13:30集合、出て鯉サポーター研修会。佐久市シルバーサロン

9月から始まるB事業の最終確認を行う研修会です。全会員の参加をお願いします。

◎ 9月研修会は27日(金)又は30日(月)で調整中です。会場は佐久市シルバーサロン

10月19日(土)に開催される「佐久市健康づくり市民のつどい」に出て鯉のブースを出します。今年は「フレイルチェック」をメインテーマとして指輪つかテストや握力測定、簡単フレイルチェック、フレイル予防運動・手ばかり栄養法・嚙下体操指導などを計画したいと思います。

そのための研修会を行いますので、会員全員の参加をお願いします。講師は佐久市高齢者福祉課の土屋保健師、臼田支所の桃井保健師を予定しています。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

- 8月11日(日) 10:00～ ゆうげん祭り。あたり前の暮らしサポートセンター
2階からながーい流しそうめん、中村崇先生の講演会、お楽しみ縁日等盛りだくさんです。
- ◎ 8月21日(水) 13:00集合、浅科御馬寄サロン。御馬寄コミュニティーセンター
- ◎ 8月23日(金) 13:30集合、出て鯉サポーター研修会。佐久市シルバーサロン
- 8月以降転倒骨折予防事業教室等一覧(急な出・欠席の連絡は会場責任者まで一報を！)

日	集合時間	教室名	会場	日	集合時間	教室名	会場
20	9:30	浅科	浅科穂のかホール	9/2	9:30	春日	春日交流センター
21	9:30	望月	望月総合支援センター	9/3	9:20	望月B	高齢者生きがい支援C
21	13:00	中込	佐久市シルバーサロン	9/5	9:00	野沢①	野沢会館多目的ホール
22	9:00	野沢②	野沢会館多目的ホール	9/9	12:30	青沼	十日町公会場
26	12:30	青沼	十日町公会場	9/10	9:30	浅科	浅科穂のかホール
28	9:00	岸野	シルバーランド岸野	9/10	13:00	レベルアップ	市民創錬センター
28	13:00	浅間	市民交流センター音楽室	9/11	13:00	浅間	市民交流センター音楽室

※8月12日(月)の青沼教室は、お盆休暇のため、お休みです。

◎ 9月22日(日) 9:00集合、自主企画イベント。市民創錬センター

今年度は、サニタスの評価測定イベント(仮称)と一緒に自主企画イベントを計画しています。NPO法人と調整していますので、詳細が決まり次第お知らせします。全会員が参加願います。

◎ 10月19日(土) 10:00集合、市健康づくり市民のつどい。佐久平交流センター

フレイルチェックをテーマに出て鯉のブースを出します。全会員が参加願います。

◎ 10月20日(日) 9:30集合、佐久ふれあい広場。あいとぴあ臼田

観客参加型の健康長寿体操と信濃の国体操を指導します。全会員が参加願います。