

いよいよ、佐久市の住民主体サービス通所型B事業がスタートしました。課題は送迎です。ボランティア輸送を募集していますので、会員のお友達の皆様方にもお声掛けをお願いします。

☆☆☆ 通所型サービスB事業望月教室 大成功！ ☆☆☆

9月3日(火)に「通所型サービスB事業」の望月教室に4名の利用者が参加しました。

送迎を希望された方は、御馬寄の方と茂田井の方2名でした。9時20分に御馬寄により、会場へ直行しました。利用者さんを下して茂田井まで迎えに行きました。その間にスタッフのミーティングが行われ、受付準備や同意書の作成、利用料等の徴収や領収書の発行等々開始の準備が進み、9時50分には利用者全員がそろいました。

初回ということで、佐久市役所の土屋保健師他、浅科・望月地域包括支援センターから管理者の白石さん以下3名が駆けつけてくれました。出て鯉からは荻原副代表、高島、花里、神津の4名とボランティア参加した「ゆうちゃん健康リーダークラブ」の4名がお手伝いしてくれました。

内容は、あいさつの後、アイスブレイクの漢字ゲームを行い、会場を和ませてから関節チェック、指の組み換え体操、佐久市健康長寿体操をして水分補給。その後脳トレを含めたレクリエーション転倒骨折予防の出て鯉健康体操を行い、茶話会で「災害情報の豆知識」を聴きながら和気あいあいのティータイム、最後に梅香先生の肩こり解消のお話を聞き、2時間の教室が終了しました。



☆☆☆ 浅科御馬寄区いきいきサロンに参加しました。 ☆☆☆

8月21日(木)に御馬寄コミュニティーセンターで開催された「いきいきサロン」に参加しました。参加者は40名弱で、出て鯉からは地元の小平さんと塩名田の佐藤さんが参加し、住民への運動指導を担当してくれました。信濃の国体操の指導の際には、地元の民生委員さんがハーモニカを吹いていただき、とても指導しやすかったです。会員の中で、伴奏のできる人を養成する必要性を痛感したところです。今後の課題として、そんな特技のある人を勧誘してみたいです。



☆☆☆ 佐久ふれあい広場でのステージ発表時間が決まりました ☆☆☆

佐久市社会福祉協議会が主管する「第14回佐久ふれあい広場」が10月20日(日)に「あいとぴあ白田」で開催されます。出て鯉サポーターは昨年に引き続き参加し、ステージ発表として佐久市健康長寿体操と信濃の国体操を会場の皆さんと一緒に体を動かします。

オープニングセレモニーは9:30から開始されますが、出て鯉のステージは12:45からの10分間です。集合は、ステージ発表の2つ前に所定の場所に集合することとなっていますので、ステージ発表のみに参加される方は、**1時間前(午前11時45分)までにホールへ集合**してください。

持ち物は、上履きを用意してください。なお、女性の控室は交流室3です。男性はホール内のイス等収納場所で、荷物は指定された控室へ置いて下さい。全員の参加をお願いします。

☆☆☆ 今後の研修会日程について ☆☆☆

◎ 9月研修会は30日(月)13:30からです。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・嚥下体操指導などを計画しています。

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、白田支所の桃井保健師です。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

◎ 9月22日(日) 12:00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と一緒に自主企画イベントを計画しました。(別紙参照)内容は、中村先生の講演の後、NPO法人の先生方による運動アイテムのサーキットトレーニングを実施します。出て鯉サポーターの会員は、4つのアイテムの指導場所に配置して頂き、先生方のお手伝いと、アイテムの配布・回収・移動を担当して頂きます。全員の参加をお願いします。

◎ 9月17日(火) 12:20集合、通所型B事業中込教室。佐久市シルバーサロン

◎ 9月19日(木) 9:20集合、通所型B事業アクネス教室。アクネス佐久平

○ 9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 |
|----|-------|--------|-------------|----|-------|-------|------------|
| 5 | 9:00 | 野沢① | 野沢会館多目的ホール | 19 | 9:00 | 野沢② | 野沢会館多目的ホール |
| 9 | 12:30 | 青沼 | 十日町公会場 | 19 | 9:20 | アクネスB | アクネス佐久平 |
| 10 | 9:30 | 浅科 | 浅科穂のかホール | 23 | 12:30 | 青沼 | 十日町公会場 |
| 10 | 13:00 | レベルアップ | 市民創錬センター | 25 | 9:00 | 岸野 | シルバーランド岸野 |
| 11 | 13:00 | 浅間 | 市民交流センター音楽室 | 25 | 9:30 | 望月 | 望月総合支援センター |
| 17 | 12:20 | 中込B | 佐久市シルバーサロン | 30 | 13:00 | 白田 | あいとぴあ白田 |
| 18 | 13:00 | 中込 | 佐久市シルバーサロン | 30 | 13:30 | 研修会 | 佐久市シルバーサロン |

◎ 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) 11:45集合、佐久ふれあい広場。あいとぴあ白田

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。

※ 通所型サービスB事業の中込教室及びアクネス教室の利用者掘り起こしについては、中込、野沢、佐久平・浅間の各地域包括支援センターで検討中です。

9月9日には利用者が決定します。タイトな日程ですが、地域住民のために頑張りましょう。