

10月12日に来襲した台風19号の被害を被った皆様には、心よりお見舞い申し上げます。
私は、当日の朝6時40分頃家を出て、松本へ向かいました。目的は趣味の「素人そば打ち段位認定大会」に参加するためです。二八そば打ちの最高位の段位である三段位を受験しました。結果は合格しましたが、帰るには命がけの行動で、三才山が不通、青木峠越えの帰還です。上田まで下りたら、風雨が強く、駅前で投宿し。翌日帰宅したら近所は床上浸水。大変大変。帰宅して着替えが終わり、災害ボランティア活動。1週間続けたが、疲れより被災者の心配ばかり。こんな時、心強い声を掛けて頂いたのが中村先生や関口先生でした。人の絆の有難さです。

☆☆☆ 住民主体サービスB事業は順調に進んでいます！ ☆☆☆



10月1日に望月高齢者生きがい活動支援センターでB事業望月教室を開催しました。参加者は2名欠席で4人の教室でした。運動体操は悠玄健康リーダークラブの皆様にお手伝いして頂き、脳トレ体操なども利用者の笑い声を聞きながら、楽しい一時を過ごせました。雑学講座では「そばの栄養学その1」を神津からお話し、「こんな良い話を4人だけで聞くのはもったいない」との感想を頂き、感激したところです。最後は理学療法士の梅香匠先生からひざ痛のお話しを聞き、利用者の皆さんからは「楽しかった」とのご意見があり、スタッフ一同やりがいを感じた一日でした。

10月15日の中込教室は、内山・平賀地区が台風被害に会い、佐久市と協議して、急きよ中止としました。利用者の皆様には、大変ご迷惑をおかけしました。11月15日の教室は第2回目となりますが、2カ月ぶりですので、利用者の皆様に「来てよかった」と言われるような内容にしたいです。

10月17日はアクネス教室を開催しました。前回より1名増えて7人の教室でした。前回体調を崩された方も元気に参加して頂き、有難うございました。健康長寿体操はイスバージョンで行い、脳トレや信濃の国体操を是非覚えてほしいといった意見があり、しっかりと教えてゆきたいと思います。11月から2名の利用者が増え、出て鯉B事業最大の9名の教室です。頑張りたいと思います。

☆☆☆ 通所型サービスB事業各教室への参加をお願いします ☆☆☆

10月24日の会員研修会で、今後の日程調整をさせていただきましたが、転倒骨折予防事業への参加は、各会場とも2～3名に調整させていただきます。会員の皆様には、B事業望月・中込・アクネス教室への積極的な参加をお願いいたします。特にアクネス教室は11月から9名の参加が予定されており、そのうちの7名が送迎を必要としています。神津と荻原が送迎を担当することになりましたので、送迎以外に3名のスタッフを必要としています。現状をご理解いただき、ご協力をお願いします。また、中込教室は望月・アクネス教室と違い、出て鯉サポーターのスタッフのみで運営せざるを得ないため、最低5名のスタッフが必要です。こちらへのご協力も宜しくをお願いします。

☆☆☆ 交代で十日町教室へ参加してみませんか ☆☆☆



十日町教室では、中村先生のご指導の下、利用者さんのご理解をいただきながら、毎回出て鯉サポーターが導入部分等の時間をいただき、関節チェックや信濃の国体操、棒体操などの指導をしています。これは住民主体サービスB事業の練習の場と位置付けて指導に当たっています。

毎回20名弱の皆さんとお話ししながら、勉強と練習をさせて頂いています。中村先生の講話もあり、瞬間に終了時間となってしまうような教室です。会員のスキルアップに欠かせない教室ですので、多くの会員が交代で参加してはいかがでしょうか。また、佐久穂町の鳥川寛子先生の指導による歌いながらできる健康体操を覚える良い機会です。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

◎出て鯉研修会の日程が決まりました。

- 11月26日(火) 13:30集合 佐久市シルバーサロン
- 12月24日(火) 11:00集合 佐久ホテル(11:00～研修会、12:00～昼食会)※会費1,000円
- 1月29日(水) 13:30集合 佐久市シルバーサロン
- 2月28日(金) 13:30集合 佐久市シルバーサロン
- 3月27日(金) 15:30集合 佐久市シルバーサロン
- 3月27日(金) 17:30集合 会員総会・懇親会 洞庭春 ※会費3,000円

○ 11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	9:20	望月B	望月生きがい支援センター	19	12:20	中込B	佐久市シルバーサロン
7	9:00	野沢①	野沢会館多目的ホール	20	9:30	望月	望月総合支援センター
11	9:30	春日	春日交流センター	20	13:00	中込	佐久市シルバーサロン
11	12:30	青沼	十日町公会場	21	9:00	野沢②	野沢会館多目的ホール
12	13:00	レベルアップ	市民創錬センター	21	9:20	アクネスB	アクネス佐久平
13	13:00	浅間	佐久平交流センター	25	9:30	春日	春日交流センター
18	13:00	臼田	あいとぴあ臼田	25	12:30	青沼	十日町公会場
19	9:30	浅科	浅科ほのかホール	27	9:00	岸野	シルバーランド岸野

◎ 11月8日(金) 13:00集合、佐久市マッチング会。あいとぴあ臼田

市民と地域で活動している団体との交流会です。出て鯉サポーターをPRする絶好の会です。当日は出て鯉サポーターのブースを出し、来場された市民の皆様にはフレイルチェックシートをお配りして、①質問票、②測定(血圧と握力)、③指輪っかテストを行います。測定などに大勢のスタッフが必要ですので、会員の皆様は全員参加で対応をお願いします。