

明けましておめでとうございます。令和になり初めてのお正月はいかがでしたでしょうか。我が家でも、内孫・外孫に大枚のお年玉を差し上げ、年金生活の痛手を受けた正月でした。新しい年を迎え、出て鯉サポーターの自主事業である通所型サービスB事業も始まり、利用者さんの素敵な笑顔に出会え、夢の膨らむ1年がスタートしました。今年も会員の皆様のご協力をいただきながら、地域に根差した介護予防事業を行う団体として大きく発展する1年となりますよう頑張りたいと思います。皆さん、宜しくお願いいたします。また、今年には自然災害の無い穏やかな1年でありますようお祈りいたします。

## ☆☆☆ お達者応援団育成塾全体研修会に参加しました！ ☆☆☆



1月23日(木)にお達者応援団育成塾全体研修会が佐久平交流センター大ホールで開催され、参加者は260名で過去最大規模となりました。出て鯉サポーターからは15名(ステージ13名、会場2名)が参加し、関節チェックと信濃の国体操を指導しました。

講演は我らの中村崇先生が「令和の地域を守るのは貴方の力」と題して2時間のオンステージ。中村先生からは、受講生の他、区長さんや民生委員さんなどの参加を頂いた塾は他にはなく、次の「出て鯉サポーター」に皆さんが参加して地域を守りましょうと熱演頂きました。

終了後、佐久市高齢者福祉課長の吉江様から、参加者のアンケートを拝読した中で、出て鯉に対する好意的なご意見が多くあり、活動の輪が広がりそうだとのお言葉をいただきました。

## ☆☆☆ 十日町健康教室に「桃太郎」散見！ ☆☆☆



令和2年の初教室に、遠い岡山から「桃太郎」が駆けつけてくれました。何と関口憲治先生でした。

NPO佐久平総合リハビリセンターでは、台風19号で災害救助法が適用となった佐久市、東御市、長野市、佐久穂町などの被災者やボランティアなどの方々に対し、体のケアを行う災害支援を行っています。財源は日本財団(通称:笹川財団)からの支援金をいただき、簡易治療ベッドやストレッチタオルなどの備品や事務的経費に充てています。

十日町健康教室には、簡易治療ベッドとストレッチボード(エコミークラス症候群予防用の踏み台)が配備されています。

私たち「出て鯉サポーター」は連携団体として登録され、NPO佐久平総合リハを支援する団体に位置付けられています。

## ☆☆☆ 4月からの通所型サービスB事業について ☆☆☆

現在、市内3カ所で開催しているB事業の今後の計画についてお知らせします。

- ① 中込教室は、現行と同様の日程で行います。毎月第3火曜日、13:00から佐久市シルバーサロンで開催します。
- ② アクネス教室は、利用者数が増えたこと等に伴い、会場と教室名を変更します。  
会場を「**シルバーランド岸野**」に変更し、教室名を「**岸野教室**」とします。毎月、原則第2木曜日の午前10時から開催します。(現在の利用者は事業対象12名、一般2名、計14名です。)
- ③ 望月教室は、4月から「**ゆうちゃん健康リーダークラブ**」(桜井代表)に引き継ぎます。  
4月から6月までは引継期間として、出て鯉も支援する体制を整えて対応したいと思います。
- ④ 7月からは岩村田・東地域包括支援センター管内で出て鯉のB事業を立ち上げます。  
現在、岩村田・東包括に事業対象者のピックアップをお願いしています。ある程度の事業対象者が見込める場合には、佐久市志賀下宿公会場を確保し、B事業「**東教室**」を開始します。

※この他にも、会員の地元でB事業を開設してもらいたいとのご要望がありましたら、事務局長の神津忠治(電話:090-1869-0372)までご連絡ください。該当する包括と調整します。

今まで、お達者応援団育成塾基礎講座・レベルアップ講座などを受講され、介護予防事業に関する知識・経験が豊富な会員の皆様方に置かれましては、地域のいきいきサロンや健康教室で「出て鯉サポーター」のPRをして頂き、活動の場を増やせるようご尽力いただければと思います。

最近では、昨年5月の広報佐久で出て鯉サポーターが紹介されてから、地域からのオファーが増えてきました。今年の3月7日(土)に野沢中小屋区保健補導員会から1時間の健康教室のオファーがあり、現在指導内容を検討しています。参加できる方は事務局までご連絡ください。

## ☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

### 2月以降転倒骨折予防事業教室等一覧(急な出・欠席の連絡は事務局まで御一報を！)

日	集合時間	教室名	会 場	日	集合時間	教室名	会 場
3	13:00	臼田転骨	あいとびあ臼田	20	9:00	野沢②	野沢会館多目的ホール
4	9:20	望月B	望月生きがい支援センター	20	9:20	アクネスB	アクネス佐久平
6	9:00	野沢①	野沢会館多目的ホール	20	13:00	お達者GW	市民創錬センター
10	12:30	青沼教室	十日町公会場	24	12:30	青沼教室	十日町公会場
12	13:00	浅間転骨	佐久平交流センター	25	12:20	中込B	佐久市シルバーサロン
18	9:30	浅科転骨	浅科ほのかホール	26	9:00	岸野転骨	シルバーランド岸野
19	9:30	望月転骨	望月総合支援センター	28	13:30	研修会	佐久市シルバーサロン
19	13:00	中込転骨	佐久市シルバーサロン	3/1	8:00	ご当地体操	小布施町北斎ホール

#### ◎ 2月28日(金) 13:30集合、出て鯉研修会。佐久市シルバーサロン

「自分の姿勢を知ろう」をテーマにピラティス教室を開催します。講師は梅香育恵先生です。ヨガマットなど床に引けるものをご持参ください。無い方は出て鯉に7枚ヨガマットがあります。

#### ◎ 3月1日(日) 7:00集合、ご当地体操コンテスト。小布施町北斎ホール

しあわせ信州ご当地体操コンテストにエントリーしてあります。佐久市健康長寿体操の普及を私たち出て鯉サポーターが多くの市民に対して普及している状況を紹介しします。大勢の参加を！

#### ◎ 3月27日(金) 15:00集合、出て鯉会員総会と懇親会。佐久市シルバーサロン他

会員総会:15:00集合、佐久市シルバーサロン(会則・規約の改廃、事業報告、新年度予算等)

懇親会:17:30集合、洞庭春中込店(佐久市中込2丁目14-14-22 電話:0267-62-1457)

会 費:3,000円(お酒を飲む方は各自精算してください。)