

# おしどり ふれあいだより

第118号  
(2020年9月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン3丁目15-18  
TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403  
E-mail oshidori@chiiroba.jp



【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

## “ポールウォーキング” を体験!

“ポールウォーキング”という言葉を目にしたことはあるでしょうか? スキーのようなスティック(ポール)を両手に持ちながら歩く新しい歩行のスタイルです。メタボやロコモティブシンドローム(運動器症候群)対策を目的に開発され広まっています。街中でも2本のポールをつけて歩いておられる方を多く見かけるようになりました。



総合事業でも、理学療法士の説明を聞きながらポールウォーキングを実際に体験してみました。実際に使用してみると、背筋がピンと伸びて歩きやすく、「散歩に行くときにいいよね」「背筋が伸びるわ～」と、口々に体験の感想を話され、「家でも使うから欲しいわ」と、何人もの方が“マイポール”を希望されていました。今後も日々のウォーキングで使用して行きたいです。

背筋がよう伸びる～



## ふれあいの家夏祭り開催!

今年はコロナ禍で世間では花火や夏祭りが中止される中、「やっぱり夏には夏祭り!!」と、ふれあいの家ではみんなで夏祭りを計画して楽しみました。

前の週から計画を立て、折り紙でお花や提灯など、いろいろとお部屋の飾りを作り、飾り付けをして準備万端!!

当日は、脳トレにも良い野菜の名前のビンゴゲームを楽しんだり、ホットプレートでたこ焼きを焼き、かき氷をいただきました。



夏祭りの屋台のお店あるような、おしどり秘蔵のかき氷機で氷の塊をシャカシャカシャカ、きめ細やかに削れた氷に赤や黄色、ブルーなど色とりどりのシロップや小豆をお好みでかけていただきました。皆さん「美味しいね～」「やっぱり小豆!」「きれいな色になった♪」と、子供の頃に戻った様な笑顔でニコニコ楽しんでおられました。



## 地域のふれあい活動より

おしどりでは、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

### 元気に活動中です！

#### CHAO サークル (健康教室)

第4水曜日 10:30~11:30 ふれあい楽舎にて

### 健康ウォーク

毎週金曜日あさ7:30 ふれあい楽舎出発です  
どなたでもどうぞお気軽にお越しください。

先日、菩提寺の民生委員さんの集まりに参加させていただきました。介護保険制度についての研修会ということで、当法人理事長やケアマネジャーのお話に対して各民生委員さんから様々な意見や質問があり、委員さんの地域に対する熱意を肌で感じることができました。その中で特にみなさんが関心を寄せられていたのは、介護保険を利用する前のいわゆる介護予防の分野だったように思います。おしどりが永く取り組んでいるふれあい活動や、総合事業としてのふれあいの家は、介護予防を目的とした活動・事業です。地域の方々が歳月を重ねても安心して暮らして行けるための一助の場所となることを日々願っています。これからも民生委員さんのお働きに協力できればと思っています。



**コグニサイズ**は認知症予防の体操で、おしどりで取り入れてから3年になります。普段のレクリエーションや健康教室などで紹介しては、みなさんと楽しく汗を流しています。今後もコグニサイズ実践認定者の一人として、この体操の普及に取り組んで行きたいと思っています。



コグニサイズ実践者の新しい認定証です



## おしどり 4コマ劇場 その89. 玄関のカレンダー



☺半年以上何も支障がなかったのがすごい！

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちいろば会

検索