



# すえひろ 地区社協だより

第60号

発行日	2023年1月吉日
発行責任者	福島 政 昭
事務局	末 広 地 区 社会福祉協議会



末広地区社会福祉協議会

会長 福島 政 昭

末広・末広東地区の皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大が一向に収束せず、まもなく3年を迎えようとしています。

この中で私達の日常生活もすっかり様変わりし、常に感染予防を意識した生活を求められ心身ともにお疲れのことと思います。

私達が住む末広地区社会福祉協議会も、新型コロナウイルスの感染状況を意識しつつ【安心見守り事業】は、各町内会・老人クラブ・民生委員児童委員の皆さんの暖かいご支援、ご協力を得て「一人の不幸も見逃さない」ことを目的として、激励訪問活動を含め実施しています。

【ふれあいサロン】・【男たちのふれあい交流】・【福祉講演会】、安全、安心を第一に考慮しながら実施しています。

本誌をご覧いただき、ご自宅でも出来る健康づくりの一助になれば幸いです。本年が皆様にとりまして良い年になりますよう、心からお祈り申し上げます。



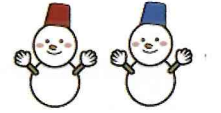
## 2022年度の主な事業

1. 安心見守り
2. ふれあいサロン
3. 男たちのふれあい交流
4. 敬老会・老人クラブ助成
5. 赤い羽根共同募金
6. 広報誌「すえひろ地区社協だより」の発行





# 安心見守り活動



ひとりの不幸も見逃さないことを目的に、近隣住民のご協力を得て、周りからみて見守りを必要とする方や、見守りを希望した方に「電話・訪問や行動パターン・照明・新聞・郵便物・日中カーテンが空いてるかなど」何れかを確認しています。



# ふれあいサロン



コロナウイルスにより中止を余儀なくされていた「ふれあいサロン」ですが、時間短縮、密にならないような座席の配置、換気、消毒の徹底などを工夫して3年ぶりに開催する事が出来ました。



リハビリ体操指導士さんと一緒にまずはストレッチから♪  
(交友会館にて)



「楽しくゲームをしよう」  
チーム対抗で盛り上がりました♪  
(末広東つつじ会館にて)



「お楽しみ会」南京玉すだれ  
～大道芸披露に拍手喝采～♪  
(第一分館にて)



「認知症～バリアフリーな  
地域をめざして～」  
認知症について学びました♪  
(みつわ会館にて)



## 男たちのふれあい交流



コロナ収束がまだ見えませんが、何とか世の中を元に戻そうとの動きに合わせ、男たちのふれあい交流も活動を再開しました。9月のパークゴルフ大会、11月にフロアカーリング体験会を開催し、久しぶりに顔を合わせ、和気あいあいプレーを楽しみました。まだ飲食は控えるようとの制限がありますが、工夫して楽しい時間を過ごせるようにしたいと思います。



パークゴルフ大会にて(\*^\_^\*)



フロアカーリング体験会にて♪



入会は随時受け付けております。ぜひご一報ください。  
(連絡先 事業部担当 丸山 57-0922)



## 福祉講演会

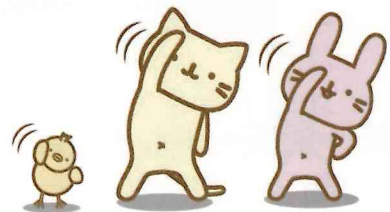


10月29日(土)末広地区センターで行われた福祉講演会では、「地域で取り組む介護予防～いつまでも自分らしく生活するために～」というテーマのもと、森山メモリアル病院地域ケア支援センターの理学療法士である小林 浩様にご講演いただきました。フレイルへの備えや地域活動、住民意識の大切さ、自宅でする体操について教えて頂きました。

コロナ禍において自粛生活を余儀なくされていた約3年間でしたが、「withコロナ」によって私達の行動も安全面を考慮しながら少しずつ外に出ていくチャンスが増えて来ました。しかし人とのコミュニケーション不足、体力の低下は誰もが感じているところだと思います。さて、健康長寿の3つの柱は「栄養」「運動」「社会参加」との事です。バランスの良い食事、適度な運動、そして人との関わりを大切に趣味やボランティアへの参加をしながら、いつまでも自分らしく健康長寿を目指して行きたいものです。掲載のご自宅でも出来る体操を是非ご参考にして毎日継続してみましよう。

### ～運動を行う上での注意点～

1. 体調に合わせて、無理のない範囲で行う。
2. 関節痛、筋肉痛があるときは、運動をやめるか運動の量を減らす。
3. 正しい姿勢・フォームで行うよう意識する。
4. 食後すぐに運動を行わない。
5. 呼吸を止めずに行いましょう。



株式会社 圭 健康増進部

統括部長・スポーツインストラクター 山崎 哲一 氏

#### ★プロフィール

スポーツクラブで5年間の経験を積み、運動トレーナー等の資格を習得後トレーニング指導のスキルを磨いたのち、介護予防を中心に15年間の実績を積む。

現在は幼児体育から高齢者の健康体操まで幅広く指導を行いながら、専門知識をさらに活かし市内の大学や高校の部活動の専属トレーナーとしても活躍される。

市内だけでなく、全道各地で活動中。



# 口腔体操

★舌をしっかり動かす事で唾液の分泌が良くなり、以下の効果があります。  
 ・飲み込みがスムーズになる ・口臭予防 ・口腔内の乾燥予防

※唇を勢いよく開ける事を意識しましょう！



上下の唇の開け閉め

★食べこぼし防止  
5回×2セット

※舌の先を歯切れよくする事を意識しましょう！



舌の先

★食べ物を飲み込みやすくする  
5回×2セット

## パカ タラ

※舌の奥を喉に押し付けるように意識しましょう！



下の奥(付け根)

★食べ物を食道へ運びやすくする  
5回×2セット

※舌を反らせる事を意識しましょう！



舌を反らせる

★食べ物を口腔内に運びやすくする  
5回×2セット

実際に声に出して読んでみましょう！

例文1

ぱたからぱたから ぱびぶべほ  
 たらったらっばで たちつてと  
 かきのきくりのき かきくけこ  
 らいちょうさむかる らりるれろ

例文2

カラカラくるくる かざぐるま  
 ぴかぴかピラピラ はたなびき  
 ぱたぱたスリッパ あさのおと  
 ピチピチるんるん スキップだ

効果

パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛える為の、発音による運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、お口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べる為に必要な筋肉をトレーニングする事に繋がります。



# 有酸素運動

有酸素運動とは、軽い負荷での動きを繰り返し行い酸素を取り入れながら実施する運動のことを言います。心肺機能の向上により、長時間運動を行う為の体力づくりや、下肢筋力の向上、脂肪の燃焼など様々な効果があります。運動中は全身を大きく使うことで効果を高めることができます。有酸素運動を継続して行い、体力を向上していきましょう！

## 指先足踏み



- (1)床につま先を付けて肘は軽く曲げます。  
手を振りながら、指先で足踏みをします。
- (2)この動作を**10回×2セット**行います。
- (3)声に出して数えましょう！
- (4)「せーの！  
1. 2. 3. 4. 5... 10！」

★指先で地面を蹴り上げるように意識して行いましょう！

## 効果

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、すり足を予防できます。

## 踵と足踏み



- (1)床に踵を付けて肘は軽く曲げます。  
手を振りながら、踵で足踏みをします。
- (2)この動作を**10回×2セット**行います。
- (3)声に出して数えましょう！
- (4)「せーの！  
1. 2. 3. 4. 5... 10！」

★踵の着地位置がバラバラにならないように意識して行いましょう！

## 効果

すねの筋肉を鍛えることによって、つまずきを予防できます。



## 足踏み運動



(1)床に足の裏を付けて、肘は軽く曲げます。手を振りながら、足踏みをします。

(2)この動作を**30回×2セット**行います。

※10回ごとに太ももの高さを一段ずつ上げていきます。

(3)声に出して数えましょう！

(4)「せーの！

1. 2. 3. 4. 5... 30！」

★3段階に太ももの上げる高さを変えながら挑戦してみましょう！

### 効果

太ももを上げることによって、歩行と腰の安定につながります。

## 足開き運動



(1)床に足の裏を付けて、背筋を伸ばし椅子に座ります。

(2)手で椅子を掴み、両足を外側に開きます。

(3)開いたら元に戻します。

(4)この動作を**20回×2セット**行います。

(5)声に出して数えましょう！

(6)「せーの！

1. 2. 3. 4. 5... 20！」

### 効果

お尻の横の筋肉と太ももの内側の筋肉を鍛えることによって、歩行バランスの向上につながります。

# デュアルタスク運動

デュアルタスク運動とは2つ以上のことを同時に行う運動を言います。「目の前の段差に気付いて足を上げる」というように注意を分散させる力を身につけることで、転倒リスクを減らしたり認知機能の改善に繋がります。頭を使いながら身体を動かすことで効果が出る運動なので、動きを間違えても大丈夫です。楽しく身体を動かしていきましょう！！

## 指折り+「グー」「パー」運動



★開始姿勢は両手をパーにします。

①片手はグーパーグーパーを、反対の手は親指から順番に指を折りながら数字を数えます。5つ数えたら小指から順番に指を上げ、開始姿勢に戻るまで繰り返します。

※慣れてきた方は少しずつリズムを早くして行いましょう！

### 効果

この運動を行うことで、指の動きをスムーズし、頭の活性化にもつながります。



- (1)片手で「グー」をつくり、太ももをトントンします。
- (2)反対の手で太ももをスリスリとさする動きをします。
- (3)これを同時に**10回**行います。
- (4)声に出して**10カウント**数えながら行いましょう！
- (5)「せーの！1. 2. 3. 4. 5... 10！」
- (6)10カウント数えたら手を入れ替えて**10回**繰り返します。

★最初はゆっくり大きく動かし、慣れてきたら少しずつスピードを早くして行いましょう！

### 効果

この運動を行うことで、肘の可動域を広げ、頭の活性化にもつながります。



# 筋力トレーニング

## 足上げ運動



足を上げた時に背中が丸くなりやすいので注意しましょう！

- (1)背すじを伸ばして椅子に座ります。
- (2)かかとを床に着けるように片足を前に出します。
- (3)膝を伸ばしたまま、上がるところまで足を持ち上げます。
- (4)下ろすときは一気に力を抜かず、ゆっくり下ろします。
- (5)反対も同様に行い、**左右各10回ずつ×2セット**行います。
- (6)声に出して数えましょう！
- (7)「せーの！  
1. 2. 3. 4. 5... 10！」

### 効果

この運動を行うことで、膝痛の予防と歩行時の足が高く上がることにもつながります。

## 片足持ち上げ運動



- (1)背すじを伸ばし椅子に座ります。
- (2)両足を浮かせ膝を伸ばします。
- (3)足は交差させるように前後に重ねます。
- (4)重ねた上の足は真下に力を入れ、下の足は真上に力を入れ、押し合いをしましょう。
- (5)その状態を**10秒間**続けましょう。
- (6)声に出して数えながら行いましょう！
- (7)「せーの！1. 2. 3. 4. 5... 10！」
- (8)反対も同様に行い、**左右10秒ずつ×2セット**繰り返します。

### 効果

この運動を行うことで、膝関節の安定、O脚予防にもつながります。



# 「末広・東鷹栖地域包括支援センター」 からのご案内

元気なときから頼りになる  
「地域包括支援センター」  
ってどんなところ？

地域包括支援センターの役割は、高齢者の方が健康で自分らしい生活を長く続けられるように、保健・医療・福祉の面から専門的な支援を行うことです。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、旭川市が独自に配置している精神保健福祉士が各センターに必ずおり、相談内容に応じてさまざまな制度の説明など、専門的な対応を行ってくれます。

健康相談・認知症講話など、地域の皆様が安心して生活を送ることができるよう、地区社会福祉協議会とネットワークを構築し各事業に参加させて頂いています！

「ふれあいサロン」に  
参加した感想を教えてください

末広在住：70代女性Aさん  
保健師さんが、血圧を測ってくれたり、日頃の健康相談に親身に乗ってくれています。この事で、自分の健康を意識して、楽しく毎日を過ごすことができます。ふれあいサロンに地域包括支援センターの職員さんが来てくれることは、心の支えになっています。

末広在住：80代男性Sさん  
先日ふれあいサロンに参加し、妻の介護のことで地域包括支援センターの職員さんに相談しました。自宅に来てくれて、苦労話など聞いてくれて、心が軽くなりました。



末広・東鷹栖地域包括支援センター

住所：東鷹栖4条3丁目東鷹栖地域センター2階

電話：0166-76-5065

開設：平日 9:00~18:00  
(休日：土・日・祝祭日)







# 赤い羽根共同募金 募金百貨店プロジェクト ～寄付金つき商品の販売で社会貢献～

旭川市共同募金委員会では、寄付金つき商品の販売を通じて募金というカタチで地域福祉に貢献していただける事業主様方を募集しています。それぞれの本業を活かして、旭川の福祉活動を応援してみませんか？

## 赤い羽根共同募金のつかいみち

### 子どもたちや青少年の健全育成のために

子育て中の世帯を支援する活動、子ども食堂、学習の支援、地域で暮らすさまざまな世代の人たちとの交流事業や、児童養護施設等への支援活動に役立てられています。

### 高齢者が安心して暮らせる地域づくりに

一人暮らしの高齢者のために、ボランティアが訪問する安心見守り活動や、地域から孤立をなくすことを目的とした、ふれあいサロン等の活動に役立てられています。

### 障がいのある人たちの社会自立のために

障がいのある人たちの社会参加支援、就労活動に必要な機器の購入助成、または福祉施設への福祉車両整備等に役立てられています。

### 地域で活躍する福祉ボランティアの育成や研修に

学校で行われる思いやりの心を育てる福祉教育や、地域で福祉の担い手を育てるボランティア研修会等に役立てられています。

### 被災者とボランティアを支える活動のために

大規模な自然災害が起こった際に被災者とボランティアをつなぐ「災害ボランティアセンター」の設置・運営支援や、被災した福祉施設の復旧支援等に役立てられます。



# 2022年度役員名簿

役職	氏名	所属
顧問	高田朋英	末広第一
会長	福島政昭	末広地区市民委員会
副会長	丸山慶洋	末広地区市民委員会
〃	佐藤伸	末広東地区市民委員会
〃	柴田恵美子	末広地区民児協
〃	鏡香代美	末広東地区民児協
総務部長	吉田義浩	末広アカシヤ
総務副部長	山本守	末広中央第二
〃	天野裕次	末広二・七
〃	佐藤正志	末広中央第一

役職	氏名	所属
会計部長	小林重雄	末広第一
会計副部長	栗山富夫	信友
会計監査	太田勝	末広パーク
〃	山口洋幸	末広みつば
福祉部長	柴田恵美子	末広地区民児協
福祉副部長	富澤保明	末広八区
〃	高田睦浩	東水穂
〃	藤部均	末広親交
〃	阪本早苗	末広北
〃	澤田清	新星

役職	氏名	所属
福祉副部長	戸松寿郎	末広親栄
〃	外山光子	末広東雲
広報部長	柿本憲昭	すみれ
広報副部長	鮫名由美	八親
事業部長	丸山慶洋	末広地区市民委員会
事業副部長	鷺見昌弘	親和
〃	岩藤義廣	末広中央第三
〃	石田悟	しらさぎ

◎各町内会会長は相談役、福祉部長・女性部長は推進委員としてご協力頂いています

## すえひろ地区社協だより作成にあたって

### 指定就労継続支援B型事業所「創房みなみな」様

旭川市末広2条3丁目1-18 TEL:46-7712

仕分け・製本作業にご協力をいただきました。ありがとうございました。

### ◆編集後記◆

順調に減ってきたと思っていたら又増加。毎日数字とにらめっこしては一喜一憂。いつになったら以前の状態に戻るのやら。ダイエットのことではありません。

そのような状況下ではありますが、今年度は「ふれあいサロン」、「男たちのふれあい交流」などの事業を再開することが出来ました。

今年度の広報紙にはその様子を掲載してみました。マスクごしではありますが、楽しそうに活動されています。今年度は、参加を見送られた方も来年度は是非ご参加ください。

好評いただいている<軽い運動～筋力アップ>も掲載しました。冬場の運動不足解消に活用されますように。

バランスのとれた食事、質の良い睡眠、適度な運動、そして笑うことで免疫力をアップしていきましょう。

新しい年がみなさまにとりまして、より良い一年になりますように。