

こうち福祉だより

376号
平成30年11月
(2018年11月)
河内地区社会
福祉協議会発行

転倒予防教室 in 魚切

魚切転倒予防教室で三周年表彰を行いました。このサロンは、広島市の第一号の介護予防の拠点として、平成27年10月に地域の皆さんが主体となって運営を開始しました。

もともと魚切では、高齢化が進んでおり、介護・医療ニーズが高まりつつある一方で、サロンや通いの場等の介護予防の取り組みが少ない地域でした。そんな中、地域の方より「身近に集まれる場所があればいいよね」との声をきっかけに、魚切の皆さんに介護予防の拠点づくりについて話をすると、町内会を中心に、多くの方の協力を得ることができ、誰もが歩いて通える集会所を拠点にサロンが立ち上がることとなりました。

魚切転倒予防教室は、立ち上げ当初から参加者は増え続け、多い時で50名の方が来られます。内容は、世間



社協甲斐会長から表彰状を受け取る大田元民生委員

話などをしながらボール体操や脳トレ、座ソラン等、住民自らが講師となり、笑い合いながら楽しく取り組まれています。参加者からは、「スムーズに歩けるようになった」「や「階段の上り下りが楽になった」との声も聞かれており、筋力・体力向上の効果が得られています。

継続は力なり！です。これからもぜひ活動が続けて頂きながら、さらなる健康維持・向上を図ることで、地域に元氣と笑顔の輪を広げていきましょう。

目指せ、元氣100歳！！

三和地域包括支援センター
濱田 伸子

ザ・コーチズソランで感謝

秋を感じ始めた10月3日、魚切転倒予防教室が、広島グリーンヒル病院で開催される秋祭に参加しました。

日頃体操教室の最後に踊っている「座・ソラン」のお披露目です。グリーンヒル病院のリハビリ室が会場となり、車椅子・ベッド等での参加です。

皆さんに少しでも笑顔で帰って頂けるように、負けるが勝ちじゃんけんゲームをしたり、ソランのかけ声をお願いしたり、一緒に踊っても頂きました。楽しい交流が出来たかと思えます。次回お会いする時には、もっと上手に踊れるように練習しなくては！練習すればまだまだ小学校運動会の3・4年生のソランのように踊れるようになるかも？など意欲がたまりました。



誰もが参加できる魚切集会所にて健康体操の一環で行っています。興味のあるかたは是非ご参加下さい。音楽にのって楽しく運動できますよ。



健康ウォーキング & 芋煮会

今年もやります 第3弾！

体を動かしたくなる秋です。紅葉を眺めながら一緒に歩きませんか？食欲の秋も満喫できる一挙両得の企画、大好評につき今年もやります！若い方もお子様連れで参加してみませんか？

日時 11月10日(土)
午前10時～12時30分
場所 魚切ダム・白川集会所
集合 白川下原バス停付近
9時30分
もしくは公民館9時10分
(車で送迎します)



申込み 町内会回覧に記入
持ち物は背負えるように
小雨決行します

花の植栽について (冬から春用)

爽やかな秋晴れが心地よい季節となりました。山の木々に紅葉の始まりが色付きが目に移りはじめました。「河内地区内のゴミ収集所を花で飾る」植栽にご協力ください。

(いきいきポイント対象事業です)



植栽の日 12月1日(土)

時間 午前9時30分～11時頃
場所 河内公民館
公衛協会長 日本 治男

安心安全なまちづくり年末大会

12月1日(土)17時30分より、平成30年度河内地区安心・安全なまちづくり年末大会を河内公民館の大集会室にて開催いたします。

地域住民みんなが、犯罪の被害にあわないよう、安全で安心して住めるまちになるように、防犯意識を高めていきたいと思えます。



第1部
◎佐伯警察署
生活安全課の防犯講話
◎今年もやります
防犯紙芝居

第2部
◎JA河内支店前で
イルミネーションの点灯式

多数のご参加をお願いします。

河内地区安心・安全なネットワーク
代表 植木 憲一