

交通指導員の話に熱心に聞き入る参加者



元気の出る会  
10

### 交通安全教室

## 高齢者事故の特徴は？

→高齢者の交通事故の特徴を説明する「あじのひらき」。歩く人、自転車に乗る人、左側から来る車と衝突、ライトがつく頃に多発、近所で多発



御野地区社会福祉協議会では、月一回程度、「元気の出る会」を実施しています。対象者は障害のある方、寝たきりの方の介護をしている家族の方、引きこもりがちの方、一人暮らしの高齢者等です。参加した人が「元気」で「笑顔」になれる内容が盛りだくさんです。今年度は九回開催されました。十月以降に開催された中から三回の会を紹介いたします。

十月の「元気の出る会」は四日、北公民館で岡山西交通安全協会(岡山西警察署 交通指導員(シルバー・セーフティ・サポーター)二人による「高齢者向け交通安全のお話」を聞きました。高齢者の事故が発生しやすい状況や特徴をイラストなどで分かりやすく説明したり、クイズ形式で参加者の興味をひく内容を、熱心に聞き入っていました。

元気の出る会  
11

### 健康体操教室

## 介護予防につなげよう

十一月の「元気の出る会」は一日、北公民館で運動指導員の赤堀静枝さんの指導による「健康体操」に取り組みました。恒例の「OKAYAMA市市民体操」で体をほぐした後、赤堀さんのリードで、立って行う体操や、いすに座ったままで行える体操などに挑戦しました。参加者はいつまでも元気で自立した生活ができることを目指し、介護予防や健康づくりにつなげようと、各自ができる範囲で積極的に体を動かしていました。

上半身のストレッチ体操に取り組む参加者

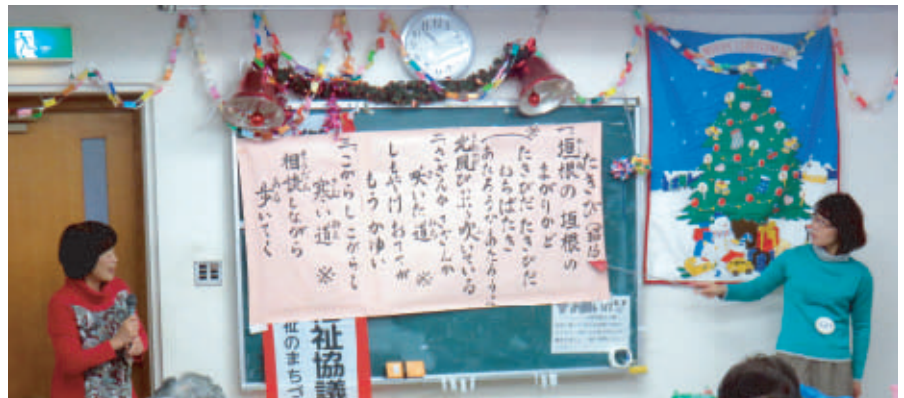


十二月の「元気の出る会」は十一日、北公民館でクリスマス会を行いました。音楽療法士の長谷井恭子さんによる催し「心も身体もほぐしましょう」のほか、「ままかりの会」からのクリスマスプレゼントなどがありました。昼食には、栄養委員の手作り弁当を味わいながら、参加者同士で楽しくおしゃべりしていました。

## 元気の出る会 12月 クリスマス会 楽しく歌い、味わって



栄養委員手作りの弁当に舌鼓を打つ参加者



長谷井さんのリードで、季節の歌をみんなで歌唱



赤、黄、青、緑のポンポンを振って楽しむ参加者

## ふれあい・いきいきサロン

社会福祉協議会が全国各地で取り組んでいる「ふれあい・いきいきサロン」事業は、家庭に引きこもりがちの高齢者を対象に、健康増進と不安・孤独感の解消を目指し、気軽に歩いて行ける場所で、地区のボランティアと茶飲み話をしたり、ゲームや軽体操をしたりと楽しい時間を過ごしていただく仲間づくりの活動です。

御野学区で活動している7つのサロンを紹介します。(順不同)

①主な開催場所 ②開催日時 ③問い合わせ先

#### ■いきいきサロン北富

- ①北富公会堂 ②第3木曜13:30~15:30
- ③片山節美(学南町二丁目)

#### ■大和町一丁目 和サロン

- ①岸本宅 ②第4金曜10:00~14:00
- ③岸本恵子(大和町一丁目)

#### ■いきいきサロン三野

- ①三野公会堂
- ②第2火曜13:30~15:30
- ③小合照子(三野本町)

#### ■いきいきサロン ふきのとう

- ①三軒屋ふれあい会館
- ②第4土曜11:00~13:00
- ③宮野照子(津島東二丁目)

#### ■いきいきサロン さくらんぼの会

- ①町内集会所ほか
- ②町内会行事に合わせて実施
- ③近藤昌弘(北方二丁目)

#### ■よっかいちサロン

- ①北方四日市公会堂
- ②第1月曜10:00~12:00
- ③大和田勝造(北方四丁目)

#### ■宿ふれあい・いきいきサロン あすなる会

- ①宿公会堂 ②毎週火曜13:00~15:00 ③明神証(宿)

令和2年度も御野地区社会福祉協議会では引き続き「元気の出る会」を実施します。「元気の出る会」についての問い合わせは、各町内の民生委員をお願いします。



栄養委員の手作り弁当