

第60回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日 時 平成24年5月9日（水） PM 1:00～PM 3:00
場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*134号 カンボジア？がれき？ さまざまな劇場型勧誘に注意
販売する商品や権利を、別業者が購入額より高値で買い取るなどと言って
買うように仕向ける劇場型勧誘の相談が多くなっている。
一度お金を支払ったら取り戻すのは極めて困難です。
うまい話を持ちかけられてもきっぱり断りましょう。

2. 高島公民館案内／高島公民館館長 岸 仁

- ①高島公民館の年間計画
- ②高島公民館 20 周年計画の説明
- ③シルバー大学（年間スケジュール）の案内
- ④新講座／ストレッチ講座の説明
- ⑤高島と旭竜の交流計画
- ⑥災害マップの活用方法



以上6点の説明をして頂きました。岸館長のPR。

3. 指先を使って何時までも元気で若々しく／岡山市社会福祉協議会・松尾敏子先生

高齢者になると指先を細かく動かす運動が少なくなります。

その点「折り紙」は、完成の形を考えながら、細かく指先を動かすので、

「呆け防止」の運動には最適です。

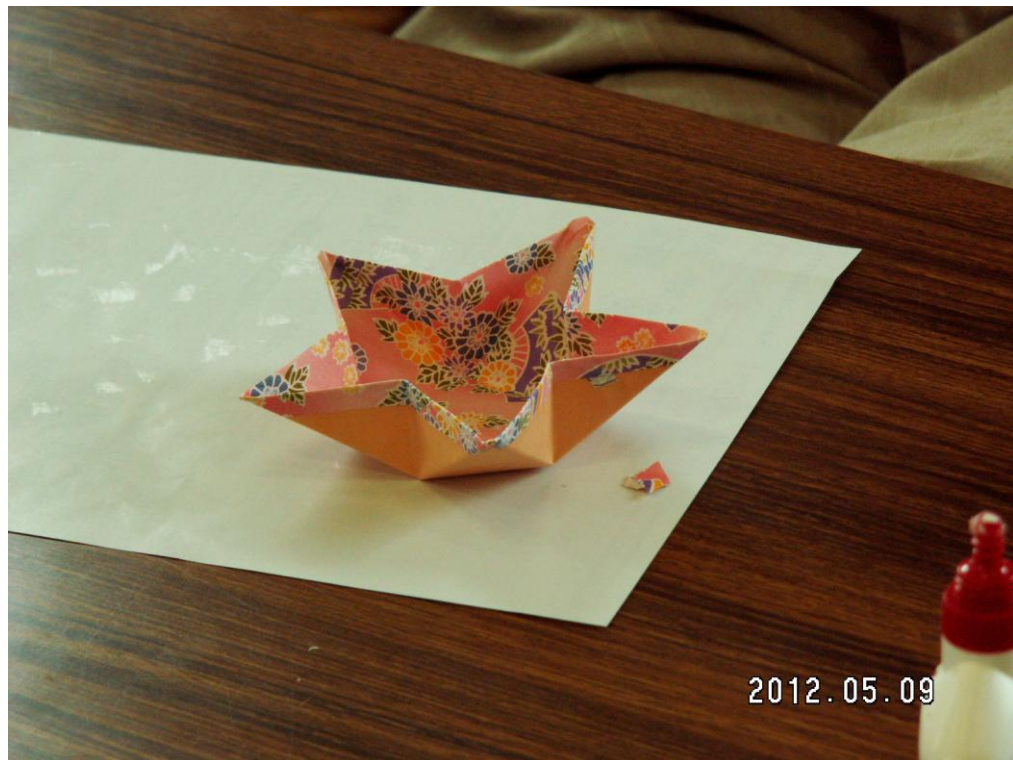
中井町内会では3年前から「健康・開運のツル」を折っていることを聞いておりますので、今日は「星の器トレイ」作りを実行しましょう。

A4 サイズの長い方を 8mm カットした用紙を用意しました。

難しくてなかなか前に進まず一個作るのに一時間かかりましたが
全員満足して取り組みました。



松尾講師と奮闘する参加メンバー。



四苦八苦しながらも、美しいトレイが出来上がりました。

4. ストレッチ体操／包括支援センター高島サブセンター、社会福祉士・西山由起

折紙で疲れた指、腕、肩、頭のリフレッシュに、10分間ストレッチ体操を実行。
ストレッチ体操は、体の隅々までに新鮮な血流を行き渡らせることが目的です。
その為には、全身の筋肉を「しなやかに」することが必要です。

◎高齢者に油断大敵／転倒の原因

1. 薬を3袋以上飲んでいる。
2. 1年以内に1週間以上の入院をしたことが有る。
3. 一年以内に転倒したことが有る。
4. 転倒するのが怖いので、外出を控えてしまう。
5. 遠出がおっくうになる
6. 物に掴まらないと立ち上がれない。
7. トイレに間に合わなかった事がある。
8. 肉、卵、魚類を食べない。
9. 趣味に興味が無くなった。
10. 片足で立っている事ができない。

以上10項目のうち、5項目以上あてはまると要注意です！！

5. お楽しみ抽選会／今日の運勢は・・・・

6. 出席者

大森武生、勝、茂子、光子、裕子、敏子、仁、中村初子、中西啓次、青井幸子、岸仁高島公民館館長、岩坪夫婦、門脇正彦、松本美智子、松田千鶴子、山中国之、西山由起、松尾敏子、19名