

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「星の器トレー」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。



2012.05.09



2012.05.09

松尾講師と奮闘する参加メンバー。



2012.05.09

四苦八苦しながらも、美しいトレー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りがれない。
7. トイレに間に合わなかつた事がある。
8. 肉、卵、魚類を食べない。
9. 趣味に興味が無くなつた。
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き要注意です！！！

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