

## 第98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27年7月8日(水) 午後1:00～3:00

場 所　中井公会堂

### 1.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

\*215号　消費生活相談は「188」

悪質商法等による不適切な表示に関するトラブル、製品やサービスなどによる危険や危害などについて相談したいときは「消費者ホットライン＝局番なしの**188**」を！

**188**へ電話すると音声ガイダンスインダス流れ郵便番号を入力すると地域の消費生活センター等をご案内します

一言アドバイス

岡山消費生活センタ／**086-803-1109**。この電話番号を電話機の近くに張り付けておいて、疑問があつたらすぐ電話しましょう。

### 2.中区社会福祉協議会からのお話／那須克文

中区には包括支援センターは3箇所「高島サブセンター」、「中区福祉事務所内」、「桑野ふれあいセンター内」です。桑野ふれあいセンターは本部を兼ねていますから他の地区より直結しています。

「いきいきサロン」活動は平成13年度からスタートし、現在全国・北海道から沖縄まで全国で立ち上げています。

現在、岡山市内240ヶ所あり300ヶ所を目指しています。その中で「中井町内会・いきいきサロン」は、6年前の結成ですから大変な先輩格です。

平成30年度から介護保険制度が変わる予定で  
「要支援1～2はサロンなので元気」を合言葉で活動する予定です。

脳を強化する「ことば・遊び」／中区福祉協議会・堀田さん

高齢者にとって「コミュニケーション」は非常に重要です。「耳が遠くなる」など会話だけでだけでは、うまく「コミュニケーション」がはかれません。そこで「文字」、「絵文字」の活用がはかられてきました。

\*新しいサービスは文字を書くことで解釈や間違いを少なくするのです。

漢字の読み方 頭の体操／読んでみてください

別紙 ①こいのぼり ②ふんか ③すずむし ④かぐやひめ ⑤はち、あり  
 ⑥むしめがね ⑦てんとうむし ⑧うらしまたろう ⑨やまびこ ⑩きめて、じゃんけん  
 ⑪とびうお ⑫マリア ⑬こびと、こども ⑭サンタクロース ⑮キャリアウーマン  
 ⑯じてんしゃ ⑰そこなしみま ⑱みえけん, やまがたけん ⑲しあげはなび ⑳げんかん、トイレ

1	2	3	4	5
魚空	山怒	虫涼	ハケ姫	健虫
6	7	8	9	10
虫	虫々	人龜	岬	手決
11	12	13	14	15
獣	聖	人	覃	外女
16	17	18	19	20
車	沼	県	花火	戸入
		県	火	
		県	×	



例

リ 杉

太りすぎ

漢字を作ってみましょう！



### **3. ぼけないストレッチ／いきいきサロン担当者・大森武生**

両手の指先運動ストレッチする、岡山市民健康体操

### **4. 歌声喫茶・なかい**

唱歌、童謡など 10 曲以上唄いました。

声を出すことは喉の筋肉増強になり「誤嚥性肺炎予防」になります。

### **5. お楽しみ抽選会**

今月も「何が当たるかな」ドキドキしながら楽しみました。

### **7.出席者**

大森武生、貞子、勝、茂子、光子、満寿子、中西啓次、青井幸子、梶田恵美子、  
実盛泰子、山崎清子、松田千津子、本間英子、田中節子、山中国之、門脇正彦  
社会福祉協会（那須、堀田） 19名