

## 第 100 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 9 月 9 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

#### \*228 号 衣服のすそを踏み、思いがけない怪我に注意

高齢者の事故では、転倒事故が多く、悪くすれば、転倒により骨折、長期入院、そして寝たきりになることも予想されます。  
転倒の危険を避けるため、日常生活でこまめに体を動かし、体力、注意力やバランス機能の維持を心がける事。

#### \*229 号 物干し竿に 10 万円支払わされた、移動販売に注意

「10 年前の価格で販売」の声につられて注文し、使いやすい長さに合わせてもらった。ところが 3 本 13 万円請求された。「高すぎる」と値引きを要求したが、長さ調節の加工費と言われ、9 万円支払った。  
長さの調節などサービスと思ったのが落とし穴です。

#### \*230 号 国勢調査の調査員が直接電話で質問することは有りません

国勢調査では、預金額、収入など財産に関する質問事項は有りません  
直接調査員が電話やメールで個人の情報を聞く事は有りません。

岡山消費生活センター／086-803-1109 または局番なし 188

### 2.挨拶／100 回記念 岡山市社会福祉協会地域福祉課・上杉課長

いきいきサロンは平成 12 年から始まり現在市内 305 ヲ所開設されている  
地域活動に生かし、介護者を少なくしたいという主旨で行われている。。

\*ひまわり福祉相談センターの案内／いろいろな相談ができます。

### 3.高齢者の健康について／社会福祉士・河原二三子

河原さんは包括支援センター「高島サブセンター」初代の責任者です。  
そして中井の「いきいきサロン」の設立を指導してくれた「組織の産婆さん」でもあります。その「いきいきサロン」が100回記念を迎えました。  
100回記念の講師が「河原さん」というのも深い絆です。

#### \*「健康寿命」を延ばすためにする事

- ①体に気を付けよう 自分の健康は自分で守る（食事、運動、睡眠）  
病気は早期発見、早期治療
- ②心はいつも朗らかに くよくよしない（加齢は避けられない）  
悩みは皆にお裾分け（ストレス解消法）
- ③これからどう生きる 各個人それぞれちがう（自分で考えよう）

#### \*前頭葉の体操

1～120 までを声を出して出来るだけ早く数え終わるまでにかかった時間を計る  
次の言葉を 2 分間で出来るだけたくさん覚えましょう  
みどり おかし ねがい へんか やすみ こうじ しごと ひなた うねり  
みなと すすき あかじ かぞく ふくろ せなか くすり ながめ らせん  
どうろ わだい はたき めがね たきび こども きいろ さとう まきば  
多ければ多いほどまだ若い

#### \*難読漢字を読んでみて

\*中級難読      \*般若   \*日和   \*苗代   \*怒涛   \*匿名   如実   \*野暮   \*布袋  
\*未曾有   \*仏頂面   \*定款   \*柔和

答え／ハンニャ、ヒヨリ ナワシロ、ドトウ、トクメイ、  
ニョジツ、ヤボ、ホテイ、ミゾウ、ブッチョウズラ、テイカン、  
ニュウワ。

\*上級難読      \*狼狽、\*流暢、\*反故、\*凋落、\*啖呵、\*時化、\*竜頭、  
\*螺旋、\*嫡男、\*女婿、\*舅、\*傀儡

答え／ローバイ、リュウチョウ、ホゴ、チョウラク、タンカ、シケ、  
リュウズ、ラセン、チャクナン、ジョセイ、シュウト、カイライ。

### 4.お楽しみ抽選会

今回は 100 回記念として豪華用品が沢山当たりました。

## 5. 歌声喫茶なかい

今回も唱歌、童謡を沢山歌いました。

昔うたった歌を歌うことは「認知症予防音楽治療」となるのです。

## 6.出席者／

大森武生、裕子、茂子、光子、貞子、満寿子、中西啓次、山崎清子、  
松田千津子、田中節子、山中国之、門脇正彦、岩坪正幸、郁子、梶田恵美子、  
実盛泰子、青井幸子、中村弘子、河原二三子、上杉課長  
以上 20 名でした。