

# 151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 令和元年12月11日（水） 12：00～14：00

場 所 中井公会堂

## 中井町内会・いきいきサロンの組織が新しくなりました！！

\* 「中井町内会・いきいきサロン」は、12月例会を以て、発足して151回、即ち12年7カ月を経過しました。これは偏にサロンに参加している皆さんの協力のお蔭と感謝申し上げます。

中井町内会・いきいきサロンは、設立時の町内会長大森武生と民生委員山中国之さんのコンビが運営を担当してまいりました。今年16年間の長期を頑張ってこられました、山中国之さんが民生委員を定年退職となり、役員会の選出により新しい民生委員を町内会長大森健一さんが兼務されることとなりました。

その為協議の結果、中井町内会・いきいきサロンの新担当は下記の通り決まりました。

☆会長 山中国之さん

☆顧問 大森健一さん（中井町内会長兼民生委員）

☆会計兼総務 大森武生

今後3人体制で頑張ってまいりますので、よろしくご協力をお願い申し上げます。

## 1 特殊詐欺報告／門脇正彦

\*353号 衣服に火がつく、着衣着火に注意 !!

袖や裾が広がっているデザインの衣類やスカーフ、ストールなどは、火を使う際に身につけないように注意しましょう。

\*354号 深刻な高齢者の消費者被害見守りで防止しましょう。

叔母が、通帳に3000円しか残っておらず「生活費が無くなった」と私の母に相談し

てきた。母と一緒に叔母の家に行くと、「化粧品が山のように」積んでいた。

調べると、長期間に渡って契約していたようで、約500万円支払っていた。

叔母によると、担当者から「こちらが質問すること全てに「ハイ」とだけ答えるようにと言われ、契約を強要されていたという。

「おかしいな！！」と気づいたら下記の電話に、相談下さい。

岡山中央警察署 086-270-0110、消費者センター 局番なし 188

## 2. 冬の最適入浴法／めばえ薬局・健康情報 LIFe 12月

1. 温熱作用／ 暖かいお湯によって血管が拡張し、暖まった血液が全身を巡るので新陳代謝が活発になり疲労物質や老廃物除去されて疲労回復。神経の過敏性が抑えられ、痛みを抑える効果もあります。
2. 水圧作用／ 水圧が体全体にかかります。特に足や腰といった心臓より下にある部分の静脈やリンパ管を圧迫することにより、心臓に血液が押し戻されやすくなり、血行が促されます。
3. 浮力作用／ お湯に浸かると浮力によって体重が 10 分の 1 程度になり、その為空气中で体重を支えたり、姿勢を維持するために緊張した筋肉や関節への負担が軽減され緊張がほぐれます。

### \*冷えた体を芯から温める入浴法

- お湯の温度はぬるめがおすすめ。
- 全身浴で肩まで浸かる。
- トータルで 10~15 分浸かる。
- 入浴剤を上手に利用する。
- 湯冷めに注意する。

## 3. 年忘れ昼食会 と勉強会

### \*毎年 12月はお弁当を取り寄せ、「年忘れ食事会」を開催します

今年も「年忘れ昼食会」を開催し、サロン組織が刷新された機会に、今までのサロンの歴史を振り返り、勉強会を開催いたしました。

### \*サロン創業時、産婆さんの役目

一番バッターは、福祉行政空白地帯・高島中学校区に包括支援センター高島の責任者として赴任された「河原二三子」さんです。

高島中学校区は 21 町内会で組織されておりました。河原さんは挨拶がてら各町内会長、民生委員を訪問し「福祉行政の現状について説明」され、「いきいきサロン活動」もその一つだったのです。

当時、高齢者の福祉行政は始まったばかりで、大半は挨拶だけに終わったとのことです。まさに「中井町内会・いきいきサロン」を生んだ産婆さんの役目だったのです。

その点中井町内会は異色でした、新しい事業の好きな町内会長、高齢者との交流に苦労されていた民生委員の山中さんは、真剣に話を聞き、勧めた勉強会にも参加し、一発で「中井町内会・いきいきサロン」が結成され、実働されました。高島校区は現在でも21町内のうち「いきいきサロン活動」が行われている町内は、8町内にとどまっているようです。

### \*苦労の連続の16年間。民生委員・山中さんのお話

山中さんが民生委員に就任された当時は、生活に問題を抱えた高齢者も他人にオープンにせず、むしろ隠す傾向にあり、従って民生委員が家庭訪問し面談することが出来にくい環境でした。面談し心を開いて頂くため、いろいろな活動を行いました。面談入口はケア必要な高齢者の発見です。

町内を歩き回り「新聞や郵便物がそのままになっているご家庭」、「夕方になり、電灯が点灯しないご家庭」などを再訪問し、お話を聞きし問題の解決法をご相談してきました。

### \*新民生委員・大森健一さんは、

#### 特別養護老人ホームの事務長経験者、「特養運営の裏話」

大森健一さんは卒業後、大阪の民間企業に就職、経理、総務畠を体験。岡山の実家の都合で岡山に帰り、就職活動した。今後発展の予測が見えたのが「人口の高齢化に伴う介護サービス」だと考え、介護サービスの勉強をやり直したそうです。  
そして総合・養護老人ホームに就職、理事事務、総務部門長をやりながら、介護の現場実習を体験し介護資格を取得しました。その間、実介護の問題点、いろいろ体験されております。  
いろいろ裏話も飛び出しました。

## 4、お楽しみ抽選会

### ・最後の月なので、景品予算をいつもの50%アップ

クリスマス用品、正月用品、いつものお徳用消耗品、あなたのはしい景品が当たった？

## 5、歌声喫茶・なかい

声を出すことは、ストレス解消には最適／今日は女性歌手中心です。

## 6、出席者

大森武生、紀子、裕子、満寿子、光子、茂子、幸子、健一、実盛泰子、本徳靖子、青井幸子  
樋口政恵、門脇正彦、岩坪郁子、梶田恵美子、田中節子、国藤、山中国之、河原二三子、

19名