

なごやかメイト

令和2年2月1日 第154号

発行者 名東区なごやかクラブ連合会

名東区上社二丁目50番地

電話 052-778-3099

http://kurouren.chu.jp/

令和元年度 **健康づくり講演会** 1月29日(水) 区役所講堂 参加者175名

1 講話「回想法の基礎的な理解」～懐かしい過去を思い出し、ともに語り合う～ (7頁の資料配布有)

講師: 日本福祉大学福祉経営学部 助教 本間 萌(めぐみ)先生

回想法は、高齢者が昔の経験や思い出を語り合う、心理療法のひとつです。1963年に米国の精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱したもので、認知症の治療法として注目されています。回想法治療は、①心と脳に良い影響を与え、②他者との関わりが促進される、効果があります。また、つらい体験や苦しい思いが語られるときは、静かに耳を傾け、深く共感する。焦って慰めたり、「そんなことはない」などと即座に否定したりしないなどが、良い聞き手の条件とされています。名古屋市は、認知症予防リーダーを養成し、地域のサロンや認知症カフェ、福祉施設などで活動して貰っています。(写真右2枚組、LPD 白抜きユニフォーム着用の11名)



2 講話と体操「笑いながら楽しく脳トレ体操」

講師: 大須賀達子先生(写真上)

高齢者は、自分のことは自分で考えてすること。立つ、座る、歩く機能が低下しないよう、ロコモ体操をしてください。実演した、10のリズム体操(グーチョキパーも入れる)やヨッコラショ、かかとゴツン(と下ろす)などを、一日数回やり、外に出て日光にあたってください。おしゃべりは脳トレになります。

3 保健センターから

新型コロナウイルスによる肺炎が危惧されています。丁寧な手洗い、うがいの励行で感染を防いでください。
健康福祉部長 春山孝二

写真応募ありがとうございました

令和2年1月号の第一面を飾る写真をお送りいただいた方とその作品をご紹介します。

1、横山一郎さん(名東学区)

「東山公園の一万歩コースからの初日の出」
撮影時刻: 令和2年1月1日午前6時54分



2、入門利夫さん(貴船学区)

「牧野が池の初日の出」・「本郷公園の日時計から未来へ」



3、倉橋雅彦さん(猪子石学区)



4、藤井幸栄さん(貴船学区)

「猪高緑地の日の出」
撮影日: 令和2年1月3日



令和元年度 市老連女性代表者会懇親会

1月23日(木) 木曾路

女性リーダー研修会のまとめと「楽しい話合い10か条」を各区で検討した結果の発表がありました。その後懇親会があり同じテーブルの方と各区の現状の報告、困り事などの意見交換をしました。

第4回区なごやか連女性代表者会

1月28日(火) 第1会議室

- 1、今年度の反省
- 2、次年度の学区女性代表者の確認
- 3、印伝模様のパスケース作り
糸と針を使わず両面テープで作ります。
(敬老パス、敬老カードが入ります)
※敬老手帳は区役所福祉課へ持参すると敬老カードに変更して貰えます。
高針稲穂会の宇津野さんを講師にお迎えしパスケースを作りました。1時間程で出来、印伝模様の洒落たパスケースに皆さん満足そうでした。
報告者 藤井幸栄

お詫びと訂正 メイト153、教養講座二時限 田中憲弘先生は田村憲弘先生の誤りでした。お詫びして訂正します。 広報部

区なごやか連ホームページはQRコードでも見ることができるようになりました。ご活用ください。 広報部



おしゃべりサロンII(114)

●シリーズ●
“私の独りごと”

西山学区
西山長寿会 第三クラブ

当学区は1967年に四つのクラブ(第一～第四)で活動を始めましたが、会長のなり手がないために次々に解散し、2019年4月からは、第三クラブのみとなりました。西山学区は、人口約、18,200人で名東区内では一番大きく、65歳以上の高齢者数は3,238人と聞いています。

さて、私が第三クラブの会長を引き受けたのは、2011年のことです。

2013年に第一クラブの会長がお亡くなりになられて会は解散、その一部の人が第四クラブに移りました。

2018年には、その第四クラブの会長が、後継者を求め始めましたが、引き受け手がなく、結局2019年3月で解散となりました。

なお、第四クラブの会員47名は、長寿会第三クラブに入り、今日に至っています。

学区でただ一つとなった第三クラブも、80歳代が大半を占めていて、70歳代前半までの若い方の入会募集を、敬老会などの場を借りてやっていますが、入会される方はいません。

応募者もないのは、入会すれば、自動的にお役(役員)を押し付けられると思われているからでしょう、子供会などと同じです。

会の会計処理も会長が全てをやらなければならないので、名古屋市の老人クラブ運営補助金は頂いていません。

第三クラブの活動は、くろうれんメイト107号(2016年3月)と変わりませんが、学区内の高齢者は、気のあった方たちでサークルを作って、活動をしているように見受けられます。

会長 加藤隆巳

なごやかメイトの声 (54)

シニアスポーツリーダー
研修会の感想

蓬来学区
磯村富枝・石山喜美雄
杉浦孝明・早川鈴江

研修会の翌朝、参加された4人の方に電話口で語って頂きました。

59磯村富枝さん(S06年生まれ)

“えらかったけど、楽しかった。上体起こしは、全くできなかった。点数は?、覚えていません、(笑)。”

58石山喜美雄さん(S11年生まれ)

“開眼片足立ちが、7秒と意外なできだった。6分間歩行も楽しかったし、合計点も38でBクラス、まあまあだが、上体起こしでは、回数の数え方の説明が不十分で、正確さにかけたことが残念だった。”



57杉浦孝明さん(S18年生まれ)

“前屈が最悪だったが、週3日の、6kmウォーキングとGGのお陰でまあまあの結果と思う。でも、次回誘われたら、お断りかな。”



60早川鈴江さん(S20年生まれ)

“開眼片足立ちも、前屈もよくやれたように思う。が、握力は28kgと少かった。点数は、38で、Bクラス、楽しい2時間でした。”



(お名前の中の数字はゼッケン番号) 広報部 石川

郵便はがき



「世界寺子屋運動

書き損じはがきキャンペーン」

あなたの書き損じはがきが、文字を知り、学ぶ喜びで、子供たちを笑顔にします
一枚でもOKです、2月21日(金)までに、
区なごやか連事務局へお持ちください。

「世界寺子屋運動」名古屋実行委員会

☎ 052-581-5691 ☎ 450-0001 中村区那古野 1-47-1

～第28回めいとう福祉まつり～

(2月23日(日) 名東スポーツセンター)

ご家庭にねむっている品物を

バザーに提供しませんか

受付場所

- ①名東区役所訓練室
- ②名東区社会福祉協議会
- ③学区ごとに、定められた場所

受付期間 2月13日(木)～19日(水)

連絡先: 社協福祉まつり実行委員会事務局

☎ 052-726-8664

理事会報告1月10日(金)

- 1、令和2年度区なごやか連事業予定(案)
- 2、体育・社会・健康福祉 各部の運営体制の検討

今後の予定

- ◆3月3日(火)市老連 GG 区対抗団体戦
- ◆3月5日～6日 一泊研修旅行 越後湯沢・富岡製糸場

編集後記

来年度の計画を立てる時節になりました。皆さんのクラブでも、行事内容・取り・予算を考へておられると思います。毎月一回、会員の皆様に、区なごやか連などの情報をお伝えしている「なごやかメイト」も、近々に予算を決めることになりそうです。

26年度の一月号をカラー化し、以降毎年新年号をカラーにしてみました。

今年30円程度で、年十二回が可能ですが、今年度は、試みとして、六回だけカラー版としました。皆様からの、カラー化を望む声が大きかったです。来年度は、通年希望版が実現できれば、来年度は、通年希望版が実現できるかもしれません。

お便りをお待ちしています。

石川