

# まちしるべ



皆さんこんにちは、お元気ですか？今回は7月から活動を再開したサロン「百華」をご紹介します。

## サロン「<sup>ももか</sup>百華」

### 百歳まで生きよう!・・・(越河地区)



男性陣の参加が多い。最高齢は91歳!!背筋ピンです。すごい!

こんにちは、サロン「百華」です。越河地区の老人会「第二長生会」から発足した「百歳体操」主体の仲良しサロンです。会員は16名(男7名、女9名)、百歳体操以外にも簡単な脳トレゲームや白石音頭で踊りを楽しんだりしています。会員からは「体の調子が悪くなった。」「みんなと一緒にしゃべりができて楽しい。」などと嬉しい声が聞こえてきます。

毎週1回の百歳体操ですが、月末の会では茶話会を開き、コーヒーを飲みながら楽しく盛り上がっています。



いきいき手帳をチェック。R2,2月撮影

#### ○最近の困りごと

会員16名のサロンですが、諸都合でなかなか全員が集まらないのが悩みです。それでもお互いに連絡を取り合っているので、これも「地域の絆」を強める手立てだなと感じています。

#### ○サロンの情報

代表者名	半澤弘治(ハンザワ ヒロジ)	参加費	1人当たり 毎回100円
活動目的	集いの場、見守り、健康体操	参加条件等	特になし
開催日(頻度)	毎週1回 月曜日	協力・連携団体等	越河第二長生会 サロン「陽だまり」
開催場所・時間	越河公民館 9:30~11:30	運営財源	会費・社協助成金

## 3密を避けて、屋内外で楽しめるフィンランド生まれのゲーム

### 『モルック』

子どもから高齢者まで  
みんなで一緒に遊べる

モルックは、老若男女と一緒に楽しめるフィンランド生まれのゲームです。遊び方はボウリングのようですが、技術もさることながら戦略が重要で、脳トレ効果も抜群です。簡単に見えて奥の深いモルックの魅力にきっと皆さんもはまってしまおうでしょう。こんな時だからこそ3密を防ぎながらもみんなで楽しめる「モルック」がお勧めです。フィンランドで世界大会も開催され、日本チームも参戦しています。社協では2セットご用意しました。是非お試しください。

(1チーム4~6人の対戦形式です。一度に8~12人で楽しめます。)



# 密閉・密集・密接を避けなければならない昨今ですが、集い場を作ろうと、各地域が動き出しています。なぜ・・・？

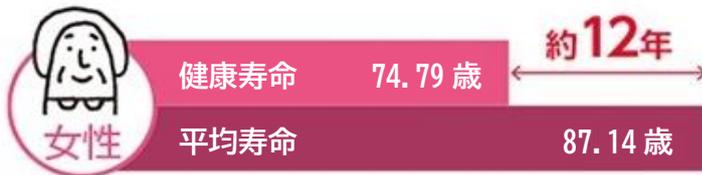
それは地域の皆さんが **元気で健康で楽しい老後『健康長寿』** を真剣に考え話し合いをされているからです。

日常的に介護などのお世話にならずに自立した健康的な生活ができる期間のことを「健康寿命」といい、「平均寿命」とは大きな差があります。

皆さんが「健康長寿」であるためには、「楽しみ」「生きがい」「やりがい」を共有できる誰かとつながることが大切です。

## 平均寿命と健康寿命のギャップ

内閣府、平成30年版高齢社会白書より引用



例えば・・・



楽しい!  
次回が待ち遠しい!

おだちができた♪

参加してみよう!



こんなはずじゃなかったのに...  
寂しいな



元気はつらつ  
まだまだいっぱい  
楽しむぞー



健康長寿

「健康寿命」にかかせないもの  
それは・・・  
「人と人のつながり」

フレイル=虚弱な状態

「虚弱な状態」にならないように、きちんと食べて、できる範囲で体を動かし、『人と人のつながり』を大切にしながら、楽しく「健康長寿」を目指していきましょう。

「楽しみ」「やりがい」「生きがい」そして・・・  
それらを共有できる「誰か」とつながることを地域で実践したい！

誰でも「いつまでも元気はつらつ！」でいたいもの。でも物忘れが進んだり、足腰がうまく動かなくなったり、耳の「聞こえ」が悪くなったり・・・それも自然なことです。誰もがずっと変わらずにいられるわけではありません。それでも、互いに相手を思いやり、助け合い、支え合うことで地域の継続につながる場合があります。普段からのご近所同士でのつながりは、災害時などでも強い絆を作ります。生活支援コーディネーターは、仲間と一緒に楽しめる集い場作りをサポートするため、日々活動しています。



白川地区

市が主催するオレンジ・カフェの見学・体験を経て、7月に「白川地区オレンジ・カフェ」が立ち上がりました。齋藤秀人生活支援コーディネーターを中心に、3週間に1回水曜日の10:00~11:00に白川公民館にて開催中です。



大鷹沢公民館ふれあいサロンで、参加者に楽しんでもらえるようにと、脳トレゲームを手作りする谷津亜矢子生活支援コーディネーター。いずれは地域へ出向き、出前サロンをしたいと構想中です。



大鷹沢地区



小原地区

今年に入ってから3つの新しいサロン立ち上げに関わった四竈ミエ子生活支援コーディネーター。四竈さんに聞けば、小原地区のことは何でも教えてもらえます。情報誌「カマちゃん通信」も毎月発行する努力家です。



以前から目標だった深谷地区内の各サロン代表者による情報交換会を実施した安彦洋子生活支援コーディネーター。深谷公民館ホールには安彦さんお手製の「深谷地区お宝マップ」が展示されています。



深谷地区



齋川地区

齋川地区での新しいサロンの第1回目に参加して、楽しい手遊びを披露する成澤一男生活支援コーディネーター。会場は大いに盛り上がり、成澤さんも地域の皆さんもとても良い笑顔でした。



楽しいレクリエーショングッズが増えました！  
皆様の集い場で是非ご活用ください。



### ★カーレット 卓上でカーリングを体験!!



マット:長さ360cm×幅60cm×厚さ2.5cm(60cm×6分割可能)  
ストーン:赤・青各6個、重さ:280g±20g 直径:6.5cm  
※収納キャリーバッグ有り

今回追加になった  
4つのグッズを  
ご紹介します!

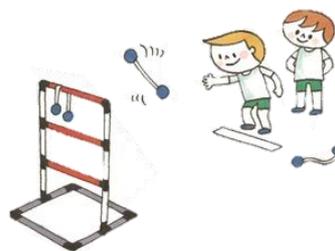
カーレットはカーリングのゲーム性・楽しさを損なわずに、手軽に場所を選ばずどこでも行えます。

チームでスコアを競い合う「連携・戦略・戦術」は脳トレ効果抜群です。

### ★ラダーゲッター 3世代交流も可能!!



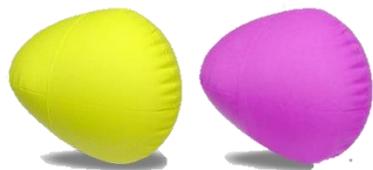
本体:2組  
幅61cm×奥行68cm×高さ100cm  
重さ2kg  
得点板:1組  
専用ボール:黄・青各6個



両端にボールがついたヒモをラダー(はしご)に向かって投げ、上手に引っ掛けてポイントを競います。簡単そうに見えますが、目測と力加減が意外に難しい。

### ★チームふらば～るボール(大)

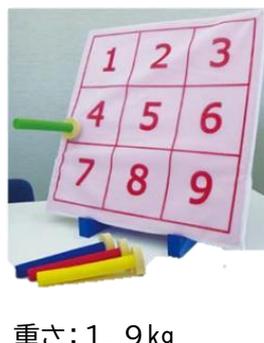
変わった形の柔らかいボールをワンバウンドさせてキャッチ！ふらば～るの不思議なバウンドについていけるかが鍵です。



直径約43cm ピンクのみ4個有り



### ★安全ソフトダーツ(表裏)



場所をとらずに楽しめます。



重さ:1.9kg  
的:幅60cm×高さ60cm×厚さ1.6cm  
矢:長23cm×直径7cm×太さ2.9cm

### 編集後記

新型コロナの影響でなかなか厳しい状況が続く毎日ですが、ご自身やご家族、ご近所さんはお元気ですか？ 笑うこと、リラックスすることは『自律神経』を整え、自己免疫力アップにつながります。楽しい仲間とまた元気に集えるように「人とのつながり」を大切にしながら、ご自身の体力・筋力の維持を意識して過ごしましょう。

皆さんが集って楽しめる日が一日でも早く戻って来ますように、心から願っています。

発行元：白石市社会福祉協議会 地域支援係 ☎22-5210