

🍀 輝く俳句人 ここに居たり！！

参加者さんの中に俳句を詠む方がいます。昨年詠んだ俳句は、県で入賞したそうです。今年も早速一句詠んで、会館に大きく掲げてありました。皆さんに紹介したいと思います。



『百体の リズムにのりて 年明けり』

(百歳体操を リズムにのって頑張ろう！ 年が明け今年も始まったよ～！)

いつまで体操が続けられる心配。
でも、今年も頑張ろうという思いで詠みました。



思ったより急な石段でした。
息があがりましたよ～(笑)
皆さんも挑戦してみてください！

🍀 継続して参加することで変わったこと

「前沢の秋葉山神社の石段 64 段を登れるようになりました」

「30 kgのお米を持てるようになりました」 など

みなさん変化を感じていました！

🍀 グループの特徴

百歳体操だけでなく、皆で様々な体操を持ち寄って取り組んでいます。

コロナが落ち着いたら、早口言葉もやりたいなあと思っているそうです。

連絡員さん一人に負担をかけないよう、先立ち 4 名で連絡網を作り、相談しながら活動しています。

皆の協力体制が素晴らしいですね。

🍀 グループの自慢

🍏 腰が痛くても、膝が痛くても、高齢になっても参加できるグループ

🍏 穏やかな雰囲気皆が話を聞いてくれるグループ

🍏 若い人も入ってきて、とても心強いグループ

とにかく楽しいグループです！！



編集後記

「よさってくらぶ」活動を再開し一安心と思われた矢先、新型コロナウイルス感染拡大、1/23 に県から「緊急事態宣言」発令となった時は、不安な中での生活だったと存じます。今年は雪も多く、外出の機会も減った事でしょう。皆様の健康維持の為、「自分でできるストレッチ・筋力トレーニング」のチラシは参考となりましたでしょうか？ 暦の上ではもう春ですが、まだまだ冷え込みは厳しい時期です。ご自愛ください。また、皆様にお会い出来る日を楽しみにしております。(ノン)

発行：奥州市地域包括支援センター

発行年月日：2022 年 3 月 1 日

問合せ先：奥州市地域包括支援センター（☎ 直通 0197-34-2199）



since 2017 奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信 ①

2022.3.1
第9号

コロナ禍でも介護予防に努めましょう



今年度もコロナ禍ではありましたが、新規活動開始となったのが 6 グループ、市内全体で 89 グループが活動を行っています。来年度は「よさってくらぶ」の活動が開始となり 5 年目を迎えます。介護予防に取り組む元気な方が増えることは嬉しい限りです。

今年の 1 月に 2 回目の「岩手緊急事態宣言」が出されました。前回と比べると、グループごとに活動方針を決めているグループが多い印象です。「住民主体」での活動が根付いてきたと感じています。

今回の通信では、「よさってグループの紹介」、「それいけ百歳！表彰授与式」、「健康特集」についてお知らせします。

「よさってくらぶ」活動報告！

体験講座も
やってます！

募集中！



よさってくらぶとは…

1 会場 65 歳以上の方が概ね 5 名以上集まり、住民のみなさんが主体となって通いの場を開催し、以下の内容で介護予防に取り組むグループです。

1. 週 1 回以上、最低 3 か月間継続して開催する
2. 「いきいき百歳体操」を、DVD を観ながら毎回実施する
3. 定期的に体力測定を実施する

開催グループを市が応援します。詳しくは問合せ先までご連絡ください。

コロナ禍での活動に迷っている
グループもあるかと思います。
お気軽にご相談ください！



市内全体の活動状況（R4.2.28 現在）

グループ数：89 か所

参加者数：1,250 人

地域別の活動グループ

水沢：38 か所 江刺：25 か所

前沢：10 か所 胆沢：12 か所

衣川：6 か所

健康特集 第二弾！

3月3日は「耳の日」です！

耳の日



ほっといていませんか？ 聴こえにくいこと。

年齢を重ねると聴力は低下してきます。これは音を感知する細胞の数が減るためと言われてます。みなさんの耳の聴こえはどうでしょうか。チェックしてみましょう！

- | | |
|---|---------|
| ☐ 会話中しばしば聞き返す | ⇒ 正常 |
| ☐ テレビやラジオの音が大きいと言われる | ⇒ 軽度難聴 |
| ☐ 銀行や病院などで名前を聞き返す | ⇒ 中等度難聴 |
| ☐ 目の前の電話の着信を聞き逃す | ⇒ 高度難聴 |

耳の聴こえが気になる時には

★心配な時には、早めに耳鼻科を受診しましょう。

★必要に応じて補聴器を使用しましょう。

⇒ **補聴器を購入する時は医師の診断を受けましょう。補助が受けられる場合があります。**



交流したいけど耳が遠いし...
他の人に迷惑かけそう...

閉じこもりは認知症のリスクが大きくなります！
よさってくらぶでは、耳が遠い参加者さんも
一緒に体操を行っています。



字幕入りのDVDを使用しています

★水沢・上町 「よさってくらぶはつらつ交流会」

こちらのグループには、補聴器を使用されている方がいます。字幕入りDVDを使用され、『説明があり分かり易い』と、ご意見をいただいています。

その方は6、7年前に周囲から「聴こえていないのではないかな？」と教えられ、耳鼻科を受診。医師から補聴器を勧められ使用。始めは、『聴き取りにくく大変だった』ようですが、『徐々に慣れてきた』そうです。ご本人は、『早めに受診して良かった』と実感されていました。

週1回、体力作りのためにみんなで
集まるのが楽しいです♪



字幕入りDVDの貸し出しもしています。
お問い合わせは地域包括支援センターまで！



活動グループの紹介

★胆沢・南都田 「南都田 18 部落よさってくらぶ」

『腹話術で年忘れ 心癒される』

胆沢・南都田部落公民館にて令和3年12月20日
よさってくらぶと老人クラブ（18 絆の会）合同で開催しました。

講師：多田野 恒治（ただのこうじ）先生
通称：ただのぼんじさん

およね 108 歳

お名前は？



“笑い生きる力のボランティア”として活躍されています。

きっかけは、多田野先生の紹介記事がR3年12月12日の胆江新聞に掲載され、よさっての時に話題に。「ぜひ、会って聞いてみたい」と強い思いになりさっそく交渉し開催に至りました。

腹話術の登場者 108 歳およねおばあちゃんから長生きの秘訣、健康情報もろもろ、ユーモアを交えての会話があり、みなさんは笑顔いっぱいでした。

先生の演奏に合わせて
「北国の春」の合唱です。

この日は、よさって開始を1時間早めていきいき百歳体操行いました。その後にお楽しみの腹話術。



「およねさん、握手を
お願いしますね。」

☆最後にみなさんと一緒に集合写真です。



およねさんより長生きの秘訣
⇒ ①家の中に閉じこもらない

多田野先生より
「みなさん若いですね。おれも体操やるといいかな？」

長生きの秘訣

- ⇒ ②自分で用事作って動くこと
③死なないこと(笑)



★ 水沢:羽田「よさってくらぶ田茂山スマイル」

受賞された佐藤フチ子さんは施設に入所されていますが、活動のある木曜日には「みなさんの顔が見たい」と休まず参加されています。

「百歳体操はテレビを見ながら体操をするので、忘れても心配なく楽しみながらできます！」



★ 江刺:広瀬「松ぼっくりよさってくらぶ」

こちらのグループは2名の方が受賞されました。
佐藤徳子さんは、秋に腰を痛め休んでいた時もありましたが、今は元気に通っています。
菊池登世さんは、以前体調を崩すことが多くありましたが、今は元気に過ごしており、薬もほとんど飲んでいないとのこと。



★ 前沢「11区よさってくらぶ」

こちらのグループは全グループ最多の3名が受賞となりました。みなさんのご挨拶を紹介します。

後藤キヨさんは、昨年に引き続き2回目の受賞です。「皆さんのお世話を受け参加できています」と話されていました。

桐山ミヤ子さんは「初めて参加したのが、2018年12月。運動がいかにか大切か実感しています。皆さんに会えて幸せ。」

菅野好子さんは「元気であることは外に出ること、皆さんと会うことです」と話し、会場の皆さんも頷いていました。



★ 衣川:南股「河内よさってくらぶ」



こちらのグループは男性2名の受賞です。
菊池喜久男さんは4回目の受賞であり、当地区の最高齢者でもあるとのこと。
菅原宏さんは、怪我で腕が上がらなかったようですが、体操を続けたことで回復されました。
「よさってくらぶに通うことはみんなの目標であり、2人に続けと頑張っています。体操を続け『ピンピンコロリ』を達成させてほしいです。」と連絡員さんよりお言葉がありました。

通いの場「よさってくらぶ」通信 ② 「それいけ百歳！」表彰授与式を行いました

2022.3.1
第9号

例年、奥州市文化会館（Zホール）を会場に「奥州市介護予防推進大会」を開催し、「よさってくらぶ」に継続的に通っている90歳以上の方を「それいけ百歳！」として表彰しておりました。

今年度も新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、グループに出向き表彰させていただきましたので、その様子をご紹介します。

「それいけ百歳！」表彰基準

- 1 90歳以上の方（昭和6年4月1日以前生まれの方）
- 2 令和3年10月時点で活動しているグループで継続的に参加している方
上記該当者として、各グループより報告があった方を表彰しています

祝 水沢:南「山崎町よさってくらぶ」

「それいけ百歳！」表彰の最高齢者 吉田知恵子さん（97）

当日はご本人の体調不良により出席はできませんでしたが、一緒に参加している娘の吉田智子さんへ代理受賞を行いました。

グループのみなさんから花束を渡す予定としていましたが、垂れ幕でのお祝いとなりました。



この受賞は本人だけでなく山崎町よさってくらぶの受賞だと思っています。皆さんのおかげです！



祝 胆沢:小山「100才体操によさって」

「やったぜ百歳！！」表彰 菊池 キヨシさん（101）

市内のよさってくらぶ参加者の中で最高齢であり、4年続けたの受賞です。今回はじめて100歳になられたことから「やったぜ百歳！！」として表彰させていただきました。同グループの佐藤ノブ子さんは「それいけ百歳！」表彰での受賞となりました。



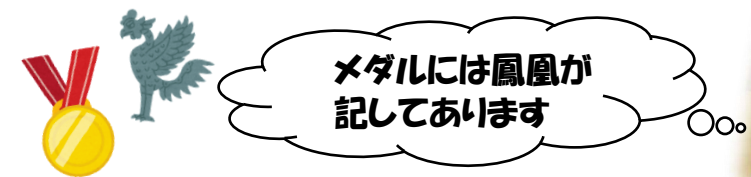
キヨシさんには賞状とトロフィーを贈呈しました



新田伸幸副市長よりご挨拶です

★ 水沢:上町「よさってくらぶはつらつ交流会」

この日は寒い日でしたが8名の方が参加されていました。表彰式後、みなさんで受賞された安倍ミツエさんを囲みメダルを眺めていました。



メダルには鳳凰が記しております



★ 水沢:南「中上野よさってくらぶ」

受賞された遠藤トモさんより「私を見本にという声が聞こえてくると嬉しいですが、自分自身頑張らなくちゃと思っています」と話され、祝福の拍手が送られました。



グループのみなさんより鉢植えのお花が送られました ☆



★ 水沢:常盤「東中通り親和会よさって」

受賞された大崎ミオさんは、令和2年8月から参加されています。連絡員さんからは、「皆さんのお手本です」とご紹介がありました。

大崎さんは「これからもできる限り頑張りたいです」と話されていました。



★ 江刺:岩谷堂「如月よさってくらぶ」

受賞されたのは小松愛子さん。午前中はデイサービス、午後はよさってで体を動かしています



どんなメダルもらったの？
見せて、見せて♪



★ 江刺:広瀬「愛の森よさってくらぶ」

2年連続で受賞された菊池キヨ子さん。連絡員さんより、「昔からお年寄り『屋敷のお守』と言われ、お年寄りがいなくなるとその場所が軽くなると言われています。キヨ子さんは集落のお守^{もり}となるようにこれからも頑張ってください。」とお



★ 江刺:稲瀬「石関よさってくらぶ」

いつも元気で過ごしている後藤チエ子さん。「皆さんのおかげで通えています」とお話していました。



包括の職員と
パシャリ ✨



★ 水沢:常盤「さわやかよさっての和」

平成29年4月から活動をしているグループです。佐藤拓（ひろく）さんは当初から参加されています。1年前から夫婦で参加されており、この日も2人仲良く並んで来ていました。



元気の秘訣は裸足
でいることです！



★ 水沢:黒石「高清水よさってくらぶ」

3年連続の表彰を受けた菊地克雄さん。「皆さんの元気な笑顔を見て通っています。これからも、それいけ！とみんなで押してほしい。皆さんも付いてきてほしいです。」とお話されていました。



★ 胆沢:小山「よさっておたのしみくらぶ」

いつもニコニコしながら参加されている菅原キヨさん。「皆さんの中でも大先輩です。身体も丈夫ですが口も丈夫で、いつも楽しかせてもらっています」とご紹介がありみなさん笑顔も見られていました。



★ 胆沢:小山「おおばだっしゃよさってくらぶ」

みなさんと
甘酒で乾杯です！



受賞された佐々木哲さんにみなさんからお花のプレゼントです。手書きのメッセージもありました。

