

すずがみね

[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会
広報紙編集委員会
TEL&FAX 209-0331
Email suzugamine-shakyo@nifty.com



春は めぐる

今年の春は、コロナウイルス感染症防止対策のために非常事態宣言も5月末日までにのび、鈴が峰地区のサロンや行事も中止や延期になりました。終息の出口が見えないまま、鈴が峰地区社会福祉協議会では、令和2年度総会を「書面審議」とさせていただきます。

花が満開です。木々も若い葉をつけ初夏に向かう季節を迎えています。季節はめぐります。家にこもる生活を強いられています。

花を見に少しの外出はと思います。

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、鈴が峰会館の使用が出来なくなり、ふれあいサロンも中止になりました。本号ではさまざまなサロンの特集を組みました。それぞれのサロンの楽しさや取り組みを紹介します。

折り紙教室

毎月約20人が集まり、昔懐かしい折り紙から現代の折り紙、季節や行事にちなんだ作品を、千代紙・色紙・包装紙などさまざまな紙を使い楽しく作成しています！！

指先を使うことで、頭や気持ちもイキイキ！脳が活性化されます。

平らな一枚の紙から
うまれる感動と達成感
を毎回感じています。



囲碁・将棋サロン

会員約20名、それぞれ人生経験豊かで味があり
コクがあり、話が面白く楽しいサロンです。

古希近い方でカッコいい碁打がおられます。
入会金十万円の婚活サークル「バスツアー」に
嬉々として参加されてる
方がおられます。

人生イロイロ咲き乱れ。
今だに青春されています。
羨ましい。



大きな声で歌う会

仲良しの友人や歌の好きな人が、月に一度集まれば約50人の大合唱団！懐かしい唱歌や童謡、歌謡曲からJポップまで・・・ピアノの演奏に合わせ、おもいきり大きな声で歌います。一時間半の間ずーと歌って笑って腹筋や表情筋も鍛えられ、心と体の健康にひと役！ふた役！！の楽しい会です。



鈴ラン体操

今日は！私たちは毎週金曜日、介護施設「ともの家」の一階ホールを借りています。会員は50名。始まると皆んなで「1, 2, 3, 4・・・」と声を出しながら動かします。「足が軽くなった。腰が伸びて気持ちが良い。」など効果がみられます。体操に来れば笑顔に会える、話しができると喜んでます。

元気ががんばりましょう！



どんぐりウォーク

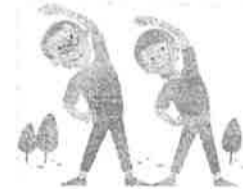
毎月第3木曜日の10時から1時間程度のウォーキングを実施。自由参加で年会費は無料です。今年は牛田バラ園、元宇品、西条酒蔵通り、宮島等に行きます。

草津「潮風タウンウォーク」(年会費100円)とコラボして、実質月2回の機会があります。2グループの年間予定は鈴が峰会館1階下足箱横に置いてあります。自由にお持ち帰りください。一緒に気持ちよく歩きましょう。

鈴が峰ゴリラ会・ラジオ体操

♪新しい朝がきた～♪ ラジオから流れる歌と同時に、清々しい朝の空気を胸一杯に吸い込み、音楽に合わせて体を動かす！「ラジオ体操は子どもの頃以来」という人も自然に体が動くのが不思議！見た目以上に運動量が多く、第2体操までしっかりと息が上がります。

昇る太陽と朝の空気！
素晴らしい町！を改めて
感じられます。



ふれあいサロンのお誘い (きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

折り紙教室 毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	囲碁・将棋サロン 毎週火・木・土・日 13:00~16:00 代表者 吉本 場所 鈴が峰会館	大きな声で歌う会 毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 加藤 場所 鈴が峰会館	麻雀教室 毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 鈴木 場所 鈴が峰会館	いきいき体操 毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本・宮本 場所 鈴が峰会館	
みどりの会 毎月第2土曜日 16:00~17:00 会館前の公園清掃	子育て広場 毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	カラオケ愛好会 (年輪会) 毎月第1木・第3金曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	ピンポン教室 毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 山本 場所 児童館	どんぐりウォーク 毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	

新型コロナウイルス感染症防止のため自粛の生活が続いています。身体を動かす機会も少なくなっているでしょう。広報誌「市民と市政」1690号(広島市広報課発行)の記事「いまこそやっておきたい おうちで健康体操！」の一部を紹介します。詳しくは「市民と市政」で。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えています。自宅でできる体操を続けて、いつもの日々が戻ったときに元気に活動できるよう備えましょう。

今回は、特に高齢者に実践してほしい体操を作業療法士の矢田さんに教えてもらいました。

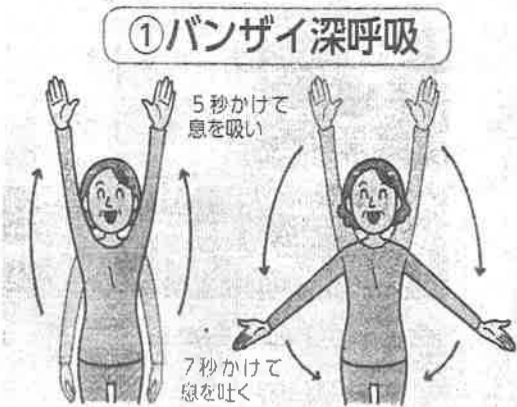
岡地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)



⑤かかと落とし

テーブルを軽く持ってかかとを上げてストンと下ろします。1日10回

効果 ふくらはぎの筋肉を鍛えます。かかたと刺激を与えることは骨にもよい刺激になります



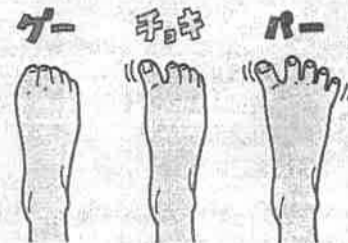
①バンザイ深呼吸

5秒かけて息を吸い

7秒かけて息を吐く

息を吸いながらバンザイ！ 息を吐きながら手を下ろす。胸をしっかり広げます。酸素をたくさん取り込みましょう。1日3回

効果 肋骨と肋骨を広げ、背骨を伸ばす運動です。加齢により固くなりがちな胸から脇の柔軟性をアップします



②足指じゃんけん

後出しじゃんけんで、反対の足に勝ってみましょう！

効果 歩くために必要な足指の筋肉を鍛えます。脳トレにもなります

③立ち座り

椅子に座って足を肩幅程度に開き、ゆっくりと8秒かけて立ち、8秒かけて座ります。テレビを見ているとき、コマーシャルの時間にお尻を浮かせておくなど、ながら運動におススメ。1日10~20回

効果 太ももの筋肉を鍛えます



作 尾上育子さん

ここに気を付けて！
●痛みのない範囲で行うこと
●安全な環境で行うこと
●体操中は息を止めずに「いち、に、さん…」と声に出して数を数えましょう

日赤募金にご協力

ありがとうございました。

募金総額は 292,650円でした

がん体験者・ご家族のつどい

「がん体験者・ご家族のつどい」を始めて2年が経過しました。毎月第1水曜日13時から「鈴が峰会館」で患者さんご家族等が集まり、がん情報を交換したり、悩みや心配なことを語り合ったり、また、俳句を皆さんと楽しんだりしております。二人に一人はがんになる時代と言われて久しいのですが、「がん」と告知された時の不安や悩み恐怖は計り知れないものがあります。また、不確かな情報も氾濫しております。安全安心な場で体験者同士が語り合い分かち合うことで、こころが少し軽くなって過ごせると感じてます。

一人で悩まないで一緒に話してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

(がん医療ネットワークシニアナビゲーター・佐々木 佐久子)

がん体験者・ご家族のつどい

楽しいおしゃべり会です

一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です

日時： 6月3日(水)
13:00~16:00

対象者： どなたでも
場所： 鈴が峰会館2階
がん医療ネットワークナビゲーター
佐々木 佐久子

問合せ先： 鈴が峰会館(金曜日午前中)

☎ 209-0331

どんぐりウォーク

新型コロナウイルス騒動が沈静化していることを願って5月の例会を実施します。(特別警戒期間中なら中止)。

日時： 5月28日(木)10:00

集合場所： JR新井口駅

目的地： 牛田バラ園

持参品： 飲み物、帽子、タオル、雨具

★2020年度 満3歳児保育《りす組》の募集をしています。

※満3歳児保育とは3歳児年少組に入園する前の年齢の子供たちのうちに、満3歳に達した幼児が幼稚園に入園し、保育を受けることです。すなわち保育年数が4年になります。

※定員18名に達するまで随時入園受付を致します。(3歳の誕生日を迎えられた次月より入園て来ます。)

詳細を当園ホームページにも載せておりますのでご覧ください。

新型コロナウイルスの影響で説明会等は行ないませんが、個別にて説明や見学はしていただきますので、まずは幼稚園までご連絡をください！

お待ちしております。

井口ルンビニー幼稚園 082-277-1813

鈴が峰地区社会福祉協議会及び広報紙編集委員会へのメールでのお知らせは、suzugamine-shakyo@nifty.comまでお知らせください。編集内容に対するご意見もお待ちしています。(鈴が峰地区社協・広報紙編集委員会)