

介護予防サポートリーダー通信

2021.7.7 No.5



公民館カフェ 活動紹介



今回は、高根町箕輪横森の『ひまわりクラブ』のご紹介です。
『ひまわりクラブ』は、女性7名・男性4名・サポーター3名の計14名で、5年目になります。ここでしか会わない人、毎日のように犬の散歩で会う人など参加者は様々。来ない人には参加者が自発的に電話をし合う仲の良さです。電話では『今日公民館カフェじゃん。忘れと一け?』などと聞いていました。『始めた時は90近い方が手作りの小豆が入ったお手玉を作ってきてくれたり、体操したりしていったよ。』『3時間位やってたじゃんね』『体操後のお茶が楽しかったけどどね』とみんなで昔話に花を咲かせていても、いざ体操になると皆さん真面目にやっています！（約1時間の体操も、皆さん笑顔ですよ～☆）
サポートリーダー手作りのポスターや補助金で購入したボールや体操の綱、ござや座椅子、CDラジカセなどをフル活用！参加者の中には、『参加するようになってズボンが立って履けるようになったことが嬉しい！』『月1回会うことで、お互いを確かめ合っているさ～（笑）』と。公民館カフェの課題の一つでもある男性参加者に参加してもらう秘訣を聞いたところ、『男性はシャイだから。でも、時間が決まっているのも良いと思う』とのこと☆
コロナ禍の中で、できない事、制限を強いられてしまっていることがたくさんあります。それでも、参加者の声を聞き、出来ることを最大限に、コロナ予防しながらの『ひまわりクラブ』でした。

良いと思ったらすぐに手作り♪



体操する時は
まじめにやらだ～



キッチンカー訪問



7月1日に高根の西割南部センターで行っている『なかよしクラブ』へ、キッチンカーの訪問がありました。



公民館カフェの時に、「うちにも来てほしい!」という希望があれば、地域の介サポまで連絡を！ つなぎ北杜[TEL:0551-38-0664]

保健師から…
介護支援課から…

熱中症に注意しましょう！

高齢者の熱中症は、半数以上が自宅で発生しています。
高齢者は自宅を涼しく。
若い世代は屋外での作業中・運動中に注意が必要です。
1時間ごとに、コップ1杯の水分を心がけましょう。



仲間らと フォーク 続けて 呆け防止

コロナ禍で 趣味を奏でる 大正琴

避ける前に 見えたらいいな コロナ菌

コロナ世 全国制覇 子らに夢

まず見るはお悔み欄より コロナ数

皆で考える
介護予防・フレイル予防 川柳