

# 笑いで健康、人生 100 年！

兵庫県高齢者生活協同組合

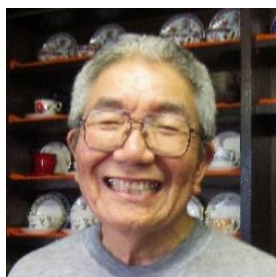
神戸中部支部ニュース

発行人：神戸中部支部支部長 武市靖雄

電話：078-511-6604

No.005

2023年4月



## おしゃべりカフェちゃっぷりん 祝 100 回

理事・神戸中部支部 支部長 武市靖雄

3月の活動で、「おしゃべりカフェちゃっぷりん」が100回を数えました。記念すべき100回には参加者でお好み焼きをつくり、ビールで乾杯。そして、翌101回にはぜんざいをつくって皆で食べました。

「笑いと健康で元気に100歳を！」

## 兵庫平野あんしんすこやかセンター <いきいき百歳体操>

管理者 山口 美子

「いきいき百歳体操」は兵庫区馬場町にある県営住宅の集会所で、毎月第2・4土曜日に開催されており、毎回15～20名の参加があります。あんしんすこやかセンターも後方支援として参加させていただいています。

この体操は平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。筋力運動では、負荷の変えられる重りを手首や足首に着けてゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。介護予防効果が実証できるとして全国に取り組みが広がっています。



神戸市でもその取り組みは広がっており、昨年には兵庫区南部のいきいき百歳体操のグループが集まり、「生き百のつどい」が開催されるほどです。

平野事業所ホームページ：<http://www.kourei-h.org/office/hirano>

平野事業所ホームページのQRコード



### ◆脳トレクイズ：次の漢字を合体させて熟語を作ってください。

例) ト 人 - - - → ( 天 下 )

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| ① 土 - 牛 人 寸 → ( ) | ⑥ □ - 玉 土 → ( )   |
| ② 木 木 木 木 木 → ( ) | ⑦ 立 □ 日 未 心 → ( ) |
| ③ 木 - - □ → ( )   | ⑧ 土 人 - □ → ( )   |
| ④ 門 月 其 日 → ( )   | ⑨ 禾 十 火 □ → ( )   |
| ⑤ 門 日 寸 日 土 → ( ) | ⑩ 言 牛 延 - → ( )   |

※答えは裏面をご覧ください。

## 「100歳まで元気」が合言葉 ほのぼの荒田

責任者 前波 朱実

ただいま13名が参加されてます。朝の挨拶に始まり、ストレッチ、手指の体操等1日の身体の準備をします。

音楽教室の時間です。模造紙に書かれた歌「あんたがたどこさ」を歌います。鳴子を持ってもう一度リズムに合わせて、カチャカチャと楽しく頑張ります。マスクの中で歌うのは大変。

3番まで歌い、振りを付け、素晴らしい笑顔で終わります。これがとても大事なことです。楽しいですよ。みんなで一緒にやりませんか？この指と一まれ！

**連絡・問合せ先：090-4644-3742 (いきいきサロン・エリアマネージャー 岩瀬奈美)**



## 「出かけやすくなった春、安全に外出しませんか」～高齢者にやさしい靴ってなに？～



3月25日(土)午後13時～、平野事業所の兵庫平野あんしんすこやかセンターが後方支援をしているグループ

「いきいき百歳体操」に、高齢者生協こうべ(福祉用具レンタル・販売)の管理者・齊藤さん(写真)に来ていただき、この春に外出しやすくするための一つとして『高齢者に優しい靴』の紹介をしてもらいました。



高齢期になると特に外反母趾などの足の変形などで一般的な靴では合わない方が多くおられます。高齢者に優しい靴はそのような足でも安心して履けるよう設定されています。「転ばぬ先の杖」ならぬ「**転ばぬ先の靴**」とも言えるほど、自

分に合う転倒しにくい靴を履くことは筋力をつけることと同じように大事なことでと言えます。**実際に靴を見て触ってもらいました**が、「あら、素敵な色～、ちょっと履いてみたいわ」と試着会になっており、盛況でした。

この春、コロナ感染も落ち着き気候も良くなり徐々に外出される方も多いかと思います。まずは転倒しにくい身体づくり、そして靴の見直しをして、楽しく安全に外出できるよう、平野事業所からも外出支援など地域の高齢者の介護予防の取り組みを行っていきたいと思います。

(兵庫平野あんしんすこやかセンター 管理者 山口美子)

### ※脳トレクイズの答え

- ①特大 ②森林 ③日本 ④期間 ⑤時間  
⑥国王 ⑦意味 ⑧大吉 ⑨秋田 ⑩誕生

### 【神戸中部支部委員会の予定】

- ◆開催日時：4月27日/5月25日/6月22日  
※原則、第4木曜日16:00～17:30  
◆場所：珈琲の店ちゃっぷりん(兵庫区下三条町7-1)

### 平野事業所が地域に貢献できることは…

3月1日、平野事業所の西側にあった平野小学校跡地が公園としてオープンしました。連日、放課後になると遊具や球技で遊ぶ子どもたちの声でにぎわいます。

先日、事業所の管理者を中心に地域貢献について話し合いました。その中で自治会やPTA 団体など地域団体が加盟している組織に加盟したり、「子ども110番」に登録を試みたりと高齢者、ママさん世代、子どもたちと交流ができないかとの意見が出されました。

事業所として掲載記事(靴の講習会)のような、例えば公園を使って、訪問介護や福祉用具がママさんや子供たちに車いす体験会をする企画など、いろいろ計画していきます。

### 【所長:寺尾建のつぶやき】

公園で母親と遊具で遊ぶ幼児を眺めながら、先日、成人(20歳)を迎え、学生生活を終えた長女と次の進路を決めた次女(17歳)の幼いころを思い出していたのですが「私自身、子育てに参加していた記憶が・・・」です。

平野事業所  
兵庫区下三条町 8-20  
所長:寺尾

- ケアステーションひらの 訪問介護(574-4886/和田)、居宅介護支援(574-4820/寺尾)
- 高齢者生協こうべ 福祉用具・生活支援(078-512-3737/齊藤)
- 兵庫平野あんしんすこやかセンター(078-574-4812/山口)