

あったかふれあいセンター まちなかサロンかわら版



2018.9月号

あったかふれあいセンターまちなかサロンってどんな所？

年齢問わず、どなたでも無料で利用していただける地域の皆さんの居場所です。
須崎市には現在、8店会(旧ゆたか駐車場横)、新町(フラワーガスさん隣)、山手町(集会所)の、それぞれ3つの地域で利用されています。
開所時間内は自由に、皆さんの好きな事をして過ごしていただけます。ちょっとした困り事や気になる事があればスタッフにいつでも声をかけてください。内容によって適切な関係機関に連絡もしていますので、小さい事でもかまいません。遠慮なく相談してください!!

利用者さんの今月のひとこと

- * 百歳体操にも、男性の参加が増えたらいいなあ (60代 男性)
- * 今年で平成が終わり、新たな年号を迎える。
新しい気持ちでサロンへ参加し、ゆっくりと体操をしたいと思う。(70代 男性)

夏休みの小・中・高校生の参加イベントをおこないました!!

～8店会～

この夏もピカッと光り輝くボランティア「ピカボラ」を募集。今年は、高校生2名のボランティアさんが来てくれました。夏休みの宿題を小学生に教えていただき、一緒にお昼ご飯も食べて、利用者の皆さんと多世代交流の一日となりました。宿題がひと段落ついた午後は、本紙「かわら版」の裏面で活躍されている「まっさん」が、子ども達と高校生、利用者みなさんに「まっさんクイズ」とオリジナルの手品を披露し、充実したサロンとなりました。

8月8日には、日頃から将棋に励んでいる利用者さんと対戦、交流するため、高校生の男の子達が誘い合って遊びに来てくれました!! 学生さんのパワーに負けないよう、将棋を楽しんだみなさん。とても良い刺激になったのではないかと思います。次回も学生さんの参加が楽しみです♪

また、ボランティアの和田さん協力のもと、8月17日に、アロマ石鹸づくりをおこないました。たくさん子どもさんが集まり、ラベンダーの香りの中、賑やかに工作を楽しみました。今回のイベントをきっかけに友達同士になり、一緒にわいわいと遊ぶ元気な小学生にパワーを貰いました!!



若いもんは
将棋もえらいよ!!



ハートに星
いろんな形の石鹸を
作ったよ♪

～新町～ ささえ愛 “認知症サポーター養成講座”

毎月第3土曜日に開催している“ささえ愛”のテーマである“認知症”について正しく理解し、認知症になっても住み慣れた場所で安心して生活していけるよう、温かく見守ってくれる方が地域に増えることを願い、認知症サポーター養成講座をおこないました。

この日は、ボランティアとして、多田さん、中平さん、吉岡さん、そして須崎高校の学生さんが参加してくださり、寸劇では名演技を披露してくれました!! 劇を通して、どのような声掛けをすればうまく伝わるか考えたり、自分だったらどんな声を掛けて欲しいかをみなさんで話し合い、認知症の方への対応方法を考えることができました。学習の後には、尾崎さんから甘いスイカの差し入れがあり、みなさんで美味しく頂きながら和気あいあいと15時まで過ごしました。

今回、高校生が参加してくれたことで、普段とはまた違った明るい雰囲気になり、楽しく学習できたのではないかと思います。

今後も、住みよい地域作りが出来るよう、継続して盛り上げていきましょう!!



しんまち 大城栄養士さんによる栄養学習会をおこないました!!



須崎市役所 大城栄養士が来所してくださり、『残暑を乗り切る食事法』として、減塩の工夫を交えながらお話していただきました。この日は、高知県立大・美作大学の実習生も参加し、食器の準備から配膳、片付けまで、みなさんで協力しておこない、料理をして美味しく、又、栄養についても楽しく学習することができました。

日頃から、健康や栄養を心掛けた食生活を送っている方も多いかと思いますが、今回の学習会でのアドバイスや工夫を生活に積極的に取り入れ、今後も元気に過ごしてあったかふれあいセンターに遊びにきてください!!



9月 イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7 ＜8店会＞ 将棋(12時～15時)	
	10 ＜山手町＞ 介護予防の日 (13:30～)	11	12	13 ＜しんまち＞ 食事会(12時～)	14	15 ささえ愛
	17 お休み (敬老の日)	18	19	20 ＜8店会＞ 食事会(12時～)	21	
	24 お休み (振替休日)	25 ＜しんまち＞ 将棋(10時～13時)	26 ＜山手町＞ 食事の日 (体操12:30～)	27	28 ＜8店会＞ ・将棋(12時～16時) ・16時までの日	

★お知らせ★

※ 新町 ※
9月7日(金) 16:00～19:00
 ゆるキャラ前日祭
 開催の為、開所します！！
 トイレ休憩や休憩所としても
 気軽にご利用ください♪

※ 山手町 ※
 介護予防の日
9月10日(月) 13:30～
 高知県立大・美作大学実習生による
 認知症学習会を開催します！

まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪

- ① 或る人が四角い月を見たとき、どんな月？
- ② スイカはスイカ割りではカラのお茶碗は？
- ③ タネなしスイカのタネはどこにある？
- ④ 10本うえた大根を4本ぬいた、あとはいくつ？
- ⑤ ねだんをきいてからたべうたべものは？
- ⑥ 耳できかず、口に入れてきくのとは？
- ⑦ 口から出るのはセキ、では出てこないのは？
- ⑧ 比白さんがもっている魚の名前は？

＜答え＞

- | | |
|---------|---------|
| ① _____ | ⑤ _____ |
| ② _____ | ⑥ _____ |
| ③ _____ | ⑦ _____ |
| ④ _____ | ⑧ _____ |

先月の
答え

- | | | |
|----|----|----|
| ①着 | ②力 | ③油 |
| ④愛 | ⑤密 | ⑥独 |