

# 宮の風

宮校区社会福祉協議会だより

第29号

令和元年8月1日発行

「介護講習会」に参加して

米留 むつ子

六月十七日、宮コミュニケーションセンターで成人学級・女性学級会

同の講習会があり、たくさんの方々が参加されました。

題は「認知症予防」、講師は県介護福祉会の介護士堂福豊子氏でした。豊富な介護職の体験と知識を踏まえ、認知症予防の話をトピックとリズムカルに楽しく話されるので、あっという間に二時間過ぎました。

生活習慣の改善で認知症予防の三割は予防できるとのことです。

生活習慣病の予防と改善、バランスの良い食事、良い睡眠、

積極的な社会参加、知的活動、禁煙等、まだまだ私達にも改善すべき事があると気付きました。

## 介護講習会



## 子育てサロンおやつ作り



吉田地域ソフトバレーボール大会 20名参加

吉田地域ソフトバレーボール大会

あいご主事 北園 順子

六月二十三日、日曜日吉田体育文化センターにて、ソフトバレーボール大会がありました。宮校区では今年

は、一チームの参加になりました。

三十代、四十代、五十代、六十代の宮校区の男女が汗を流し、けがもなく声を掛け合いながら楽しくプレイすることをできました。

参加する為には年齢制限がありますが、来年も今年以上に宮校区が一丸となり、たくさんの方々が参加して頂けるように協力していきたいと思っています。

子育てサロン 中島 裕子

平成十七年度の鹿兒島市との合併時に、松下先生の鶴の一声で（お忘れでは？）、宮校区子育てサロンが始まりました。

毎月第二金曜日午前十時から十二時まで、牟礼岡子育て支援センターの先生による、親子でのお遊戯や工作、

講師を招いてのエアロビクスやヨガ、おやつ作り、ヘアアレンジ、クリスマスなどの季節の行事を行っています。

す。参加者は、入れ替わりますが、最初の頃のお子さんはもう中学生になり、会うとびっくりしてしまいます。これからも未就園児や赤ちゃん連れのママ達に、楽しいひと時を過ごしていただけるように、お手伝いしたいと思っています。

ちとしています。

たくさんのご参加をお待ちしています。



☆ 高齢者（老人）クラブに参加しましょう！

松下 正

高齢者のリスクは、お金・健康・孤独といわれています。内閣府が六十歳以上に地域社会への参加を聞いた調査があります。

今日行くところがありますか？・行く所がある（三

四、四パーセント）残り六パーセントの方は、出

番がないこととなります。これから先、高齢化の時代

が進みますと、ますます朝起きて今日はどこかに用事

があるかなど考えた時、出番のない人が増えていきま

す。

私たちは、校区の中で会員の仲間作りを通して出番

の少ない方々とみんなが集える場所を工夫していく

べきです。

具体的には、集落でのサロン・グラウンドゴルフ同

好会・カラオケ同好会・慰安旅行等、誰かがそんな楽

しい集いを考えてほしいと思います。

\*宮校区には、宮長寿会と吉水あけぼのクラブがあ

ります。強制ではありませんが、是非ご加入して頂き楽

しい活動ができればいいと考えています。

編集後記

原稿依頼を快くお受け頂き、無事に発行

することができました。本当にご協力あり

がとうございました。校区内で、ニュース

があったら教えてください。「宮の風」に掲

載します。宜しくお願いします。

窪