

支えあいが育む・地域の和

ふれあい馬宮

2017年9月号
(通巻第46号)

発行者 会長 岡田 悟
馬宮地区社会福祉協議会
所在地 さいたま市西区
西遊馬 533-1
TEL&FAX 048-626-2766
ホームページアドレス
<http://mamiya-shakyo.com/>



特集

老いてなお、楽しい人生

元気で自立した生活を送るために

県外視察 馬宮地区合同研修

茨城県 水戸市・つくば市をたずねて

平成29年6月18日(日)曇り空の中、社会福祉協議会・民生児童委員・主任児童委員・各地区自治会長・ボランティア総勢42名の参加で茨城県に親睦を兼ねて研修旅行に行きました。

先進 介護ロボットとは

初日は、つくばのショッピングセンター内にあり、買い物途中誰でも気軽に立ち寄れるサイバーダインスタジオで、介護ロボットの見学をしてきました。

事故や病気で思うように歩けなくなつた人に装着することで、歩行を支援します。

本来、足の腿に着けるセンターを腕に着け、実際に体验してみました。

腕を曲げると、運動してロボットの足が曲がり、また、腕を動かさ

なくとも、曲げようと考

えるだけで、ロボットの足が曲げよう



心地よい脳への刺激がリハビリを促す！



『シルバーリハビリ体操』 介護認定者が減少

二日目は、水戸市内「茨城県立健康プラザ」を訪問、「シルバーリハビリ体操」の体験と普及活動の説明を受けました。



脳は、ロボットを装着したことで上手く歩けたという感情を学習、コントロールする能力を持つとの事で、リハビリへの意欲にもつながるのだそうです。

ドイツでは保険も利き、100人以上が利用して歩けるようになつております。

地域の介護予防を図るために

『シルバーリハビリ体操』を考案し、体操指導士を養成してその普及に努め、三つの問

とする脳からの指令が、極微力な電気信号となつて筋肉に伝わり、ロボットが動く仕組みです。

このことで上手く歩けたという感情を学習、コントロールする能力を持つとの事で、リハビリへの意欲にもつながるのだ

多死・孤立死問題と、三つの問題の波に見舞われるとの解説がありました。

高齢者が高齢者を支える

組みは是非参考にしたいところです。平成17年から始まつたこの活動で、県では今年度中に一万一千人の体操指導士の養成を目指しています。

題の波に備える茨城県の取り組みは是非参考にしたいところです。平成17年から始まつたこの活動で、県では今年度中に一万一千人の体操指導士の養成を目指しています。

高齢者が高齢者を支える

組みは是非参考にしたいところです。平成17年から始まつたこの活動で、県では今年度中に一万一千人の体操指導士の養成を目指しています。

シルバーリハビリ体操の普及活動は、世のため・人のため・自分のため「三ため」活動と呼ばれ、実際に介護認定者が減少したという結果からも、おおいに意味のある活動だと思います。(杉山記)



科学的に裏付けられた筋肉強化シルバーリハビリ体操

今日も元気!!…仲間と一緒に頑張れる



「今日がいちばん若い」故俵萌子さんの言葉です。自分の健康のため、身近な小さなコミュニティから新しい友達づくりをはじめてみませんか？馬宮の仲間があなたを待っています。



健 康 体 操 会

指扇住宅団地内公園
AM 6:30～
毎日

- 季節を感じながら体を動かしています



プラザ朝の体操

プラザ中央公園
AM 6:30～
毎日

- 広がる第1、第2、第3体操の輪



ニッ宮南自治会

集会所「みらい」
AM 10:00～
毎週水曜日

- 月1回プロの運動指導があります



飯田新田老人会

春陽苑
AM 10:00～
毎月1回

- 大勢の参加をお待ちしています



今年、社協岡田会長から、運動で筋力を保つを図り、転倒に気をつけ、寝たきりを予防しましよう」と挨拶がありました。
次いで、地域包括支援センターより熱中症予防に、喉が渴く前の水分

介護予防「健康体操教室」
世代間交流
「ペットボトルボウリング大会」

10年目となる120名の参加を得て、7月1日馬宮コミセンで開催されました。

健康教室＆Pボウリング大会が

プラザ盆踊りの会

プラザ自治会館
PM 4:00～
毎月第2・4水曜日
●気軽に健康体操、盆踊りを楽しんでいます



ご長寿おめでとうございます

本年度も自治会主催による敬老会が各地区で開催されました。当地区の敬老対象者（75歳以上）は2千452人で、年200人程のペースで増加しています。高齢化率で見ると、さいたま市では岩槻区に次いで西区が二番目に高く、西区内では馬宮地区が一番高い高齢化率となっています。長寿国の日本ではありますが、ただ長生きというのではなく、元気で自立した人生、いわゆる健康寿命を延ばして欲しいところです。皆様、これからも、ますますお元気で、日々楽しく過ごされますようご祈念申し上げます。



補給に心掛けをとの注意喚起と健康講話・運動の実践指導へと続きました。

休憩後行われたPボウリング大会では今年、馬宮・土屋中学校にて馬宮東小児童の生徒に加えて馬宮応援もあり、皆さんとても素敵な笑顔でした。

見守り推進委員会開催

福祉委員委嘱式・認知症サポーター養成講座

地域の福祉委員さんを
知っていますか

福祉委員って何?
どんなことをする人?

ますます進む高齢化は馬宮地区
においても同じです。福祉委員と

は、地域の高齢者を日々見守る安
心サポートです。当地区では、

全自治会に世帯
数に応じた人数
の福祉委員を配
置し、民生委員
と連携しながら
活動しています。



では、事例に対し活発な意見交換
が進み、このような場の必要性を
感じます。終了後、「認知症の人を
応援します」という意思を示すオ
レンジリングが配付されました。

今年度、初
めて支部ごと

に、地域の皆
さんへ「認知
症サポーター
養成講座」が
左記のとおり
開催されます。
この機会に是非
ご参加ください。

支部開催 認知症サポーター養成講座

※ 詳細は回覧板で

- 第一支部(二ツ宮)南区自治会館 みらい
平成 29 年 11 月 15 日(水) 10 時 ~
第二支部(北部)上サ自治会館
平成 29 年 10 月 15 日(日) 13 時 ~
第三支部(右岸)飯田新田自治会館
平成 30 年 2 月 3 日(土) 14 時 ~
第四支部(中部)土屋自治会館
平成 30 年 1 月 18 日(木) 13 時半 ~

第7回 絆コンサート・イン まみや

入場無料

(コミセン多目的ホール)
12月3日(日)

開場 午後1時~

開演 午後1時30分~

出演 1部 つちや吹奏楽団
2部 マリンバプロムナーズ

お知らせ

編集後記

暑い夏が過ぎ、
動きやすい季節

となりました。この秋、身近で気軽に楽しめる健康づくりを始めてみてはいかがですか。

各自治会で見守りの役割を担う
委員の皆さんに、①認知症を正しく
理解し②温かい気持ちで見守り
つつ③いつもサポート出来るよう
心掛ける、という大事なポイント
が示されました。グループワーク

認知症を正しく理解して
地域の見守りに活かしましょう

8月4日「夏休み福祉体験」が
馬宮児童センターと地区社会福祉
協議会の共催により、コミニテ
イセンター二階で開催されました。
福祉教育活動を18年実践して
いるボランティア「シャンティ」の

協議会の共催により、コミニテ
イセンター二階で開催されました。
福
祉
教
育
活
動
を
18
年
実
践
して
いるボランティア「シャンティ」の

子ども 社会 福祉体験



指導の下、小学二年生～中学一年まで15人の子どもたちが、事前指導を守り真剣に取り組んでいました。車椅子とアイマスクをつけての白杖疑似体験ではペアを組み、交替で障がい者と介護者両方を体験し、「怖かった、緊張した、楽しか

さいたま市では3年に一度、民生委員が訪問し生活状況や緊急連絡先などの調査を行います。
調査対象: ①70歳以上の一人暮らしの方
②70歳以上の方が含まれる世帯で65歳以上の方のみで構成される世帯

ご存知?
高齢者実態調査
始まります

った」との声が聞かれました。
今日の体験が、障がいに対する偏見を無くし、思いやりをもつて手をさしのべ、声掛けができる第一步になればと願っています。
誰もが共に生き、仲良く暮らせる街を皆でつくって行きましょう。

馬宮地区内の多くの場所で健康づくりの活動が続けられています。今回その一部を紹介、近所で多くの仲間と一緒にすることが楽しく長続きする秘訣かもしれません。心も身体も元気に、さあ一步!