

支えあいが育む・地域の和

# ふれあ馬宮

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

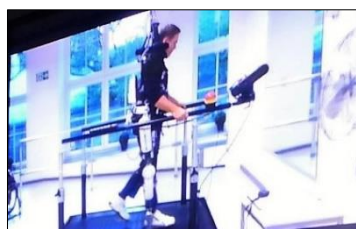
平成29年6月18日(日) 曇り空の中、社会福祉協議会・民生児童委員・主任児童委員・各地区自治会長・ボランティア総勢42名の参加で茨城県に親睦を兼ねて研修旅行に行きました。

## 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**サイバーダイナスタジオ**で、介護ロボットの見学をしました。

**事故や病気**で思うように歩けなくなっ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サーを腕に着け、実際に体験してみました。



腕を曲げると、連動してロボットの足が曲がり、また、腕を動かさなくても、曲げようと考えるだけで、ロボットの足が曲がります。

## 心地よい脳への刺激がリハビリを促す！



とする**脳からの指令**が、**極微力な電気信号**となって筋肉に伝わり、**ロボットが動く**仕組みです。

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っており、日本でも早急な対応を望むところです。

## 介護認定者が減少 『シルバーリハビリ体操』

二日目は、水戸市内「**茨城県立健康プラザ**」を訪問、介護予防のための体操「**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。



始めにスライド(東日本大震災前に製作)で、日本は、2015年に年金問題、2025年に医療・介護問題、2035年に

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。

地域の介護予防を図るため『**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

## 加齢は宿命！ されど老い方は変えられる



科学的に裏付けられた  
筋肉強化シルバーリハビリ体操

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年から始まったこの活動で、県では今年度中に一万一千人の体操指導士の養成を目標にしています。  
**高齢者が高齢者を支える**体操指導士養成講座の受講資格は①茨城県民であること②60歳以上であること③地域の介護予防推進に関心があること④定職についていないことです。

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した。(杉山記)



# 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  
お待ちしております



## 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



## 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」

健康教室&Pボウリング大会が  
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。  
10年目となる

今年、社協岡  
田会長から、  
運動で筋力  
保持を図り  
転倒に気を  
つけて、寝  
たきりを予  
防しましょう  
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、喉が渇く前の水分



補給に心掛けをとの注意喚起  
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  
の生徒に  
加えて馬宮  
東小児童の  
応援もあり、  
皆さんとても素  
敵な笑顔でした。

## 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2000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せんが、  
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。

## 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ターです。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。

6月24日、見守り推進委員会

(全体会)を開催し、福祉委員の委嘱式及び研修会「認知症サポーター養成講座」を実施しました。

**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**

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



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。この機会には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**

### 子ども 社会 福祉体験



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、コミュニケーション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「シャランティ」の

指導の下、小学二年~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た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

**ご存知？**

### 高齢者実態調査 始まります

始まります

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。調査期間：平成29年10月~12月。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

西区高齢介護課 620・2667

### 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。

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。今回その一部をご紹介、近所で多くのお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、さあ一歩！