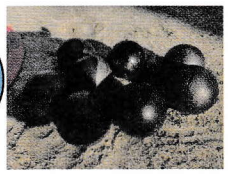
小田南だより

2023年
新春号
第52号

●発行●尼崎市「小田南」地域包括支援センター

お元気グループ紹介①



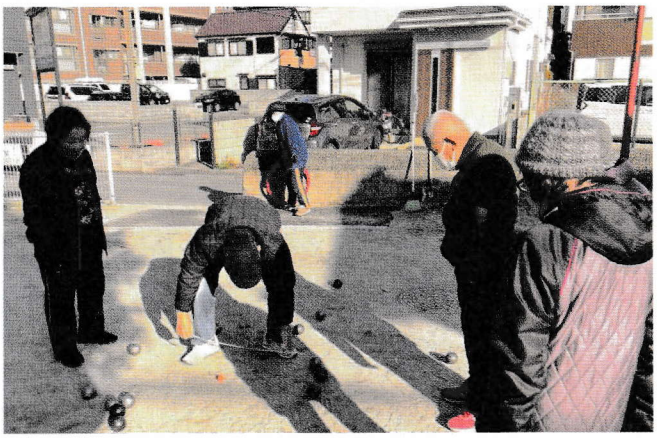
スポーツクラブ 21 長洲　ペタンク

今号より地域のお元気グループを随時ご紹介させていただきます。第 1 回は長洲連合福祉会館前の長洲地区県民交流広場で開催されている「スポーツクラブ 21 長洲」のペタンクグループです。スポーツクラブ 21 は豊かなスポーツライフの実現とスポーツを通した地域コミュニティづくり推進のため 2000 年度に開始した兵庫県の事業です。長洲では 2005 年に「スポーツクラブ 21 長洲」が設立され、ほぼ同時にペタンクも始まりました。長洲のペタンクグループは 2008 年の小田地区ペタンク大会で優勝された華々しい経歴を持っています。

取材の日の 2022 年 12 月某日もメンバーがワイワイと賑やかにゲームを楽しまれていました。

ズバリ！ペタンクの魅力は？

その１　ルールが簡単
その２　小さなスペースでもできる
その３　さほど体力がなくても大丈夫
その４　怪我をしにくい
その５　競技中に自然と会話が生まれる。
その６　ゲームを通してコミュニケーションを楽しめる



地域の皆さんに一言

「アホなこと言うてワイワイやるのが楽しい」「見た目だけで判断せず、やってみたら楽しいよ～」「興味があったら気軽に声かけて。一回体験してみて」「歳いって動けんようなる前に外出て運動して人と話した方がええよ～」

今回インタビューに答えてくれた坂本さん（93 歳：写真右）と濵名さん（90 歳：写真左）。どちらもペタング以外にも多数のスポーツご経験者♪加えて坂本さんは日本画、濵名さんは大正琴など多彩な特技をお持ちだそうです。

活動日時	毎週(月)(金)の 9:00～11:00　雨天中止
場所	長洲地区県民交流広場（長洲連合福祉会館前）
	公園は子どもの遊び場のため、春・夏・冬休みはお休み
現メンバー	70～90 代の約 10 名が参加
	入れ替わりながら現在に至る　年齢制限なし

尼崎市「小田南」地域包括支援センター

〒660-0806　尼崎市金楽寺町２丁目７番７号
TEL：06-6488-0180　FAX：06-6488-0190

twitter @Odaminami_hkt

Instagram @Odaminami_hkt

答え：加湿器（果子付き）

ぽかぽか広場

新鮮野菜販売

多世代交流

ヨーヨー釣り

フラワーアレンジメント

タッチケア

2022年10月23日地域ケアセンターあんしん24(小田南地域包括支援センターの事務所がある施設)で「ぽかぽか広場」が開催されました。

ぽかぽか広場は、地域でともに生活するあらゆる世代の方が、やすらぎ、ふれあい、つながり合うことが出来る場所を生み出すことを目的として喜楽苑が不定期で開催しています。

この日も沢山の方が参加され、ワイワイがやがや賑やかに始まりました。フラワーアレンジメントでは「かわいいねぇー♪」と楽しみながら、男性の方も喜ばれていました。ウッドデッキでは子ども達が真剣にヨーヨーや画用紙の魚を釣り上げ、その姿を微笑ましく見ている方の姿もありました

お手玉演舞では皆んな一緒に身体を動かし、心も身体も温まる時間となりました

出店してくださった皆様、ボランティアでお手伝いいただいた学生の皆様、ありがとうございました。

地域合同防災訓練

2022年10月23日（日）に、地域住民の皆さん、関係機関、行政の方と一緒に「地域合同防災訓練」を開催しました。

喜楽苑（小田南地域包括支援センターの委託法人）では様々なテーマで地域防災訓練を行っていますが、今回は『福祉避難所開設』がテーマでした。実際の運営には地域の方々の協力が不可欠です。そこでグループに分かれ、【防災グッズがある倉庫】【一人当たりの避難ブースの広さ体感】【段ボールベッド組み立て】【簡易トイレ組み立て】といった福祉避難所作りや避難所のイメージをつかむ体験をしていただきました。実際に動いてみて気付くことがたくさんありました。それらを活かして、災害時に配慮が必要な方々の拠り所になるよう、準備を進めていきます。

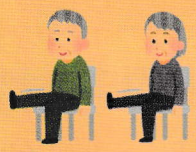
未来の福祉職・看護職の育成に協力しています

小田南地域包括支援センターでは、社会福祉士を目指す学生さんと、看護師を目指す学生さんの実習を受け入れています。「看護師が包括で？」と思われるかもしれませんが、地域看護学として、地域包括支援センターで働く看護師・保健師の役割を知ることや、住み慣れた地域で生活を続ける地域包括ケアシステムを学ぶために医療機関以外でも実習を行っているのです。社会福祉士を目指す学生さんは相談支援業務を学ぶために実習に来ています。どの学生さんも熱心に学んでおり、数年後に様々な場所で活躍されるでしょう。

実習生が訪問等で同行しているときはどうか温かい目で受け入れてくださいますようお願い申し上げます。

2022年秋～冬出前講座のご報告」

フレイル予防教室



2022年11月10日いきいき百歳体操に参加されている皆様を対象に、第1回の【フレイル予防体操伝授会】が小田地区でも開催され、効果的な「いきいき百歳体操」の方法やフレイル予防体操の体験が行われました。

感染予防対策のため、各団体2名までの参加となりますが、代表で参加された方がグループに持ち帰り、伝達していただけたらと思います。

また同年11月24日に2022年度の健康づくり介護予防支援事業の一環で、小田老人クラブ連合会さんに、小田北地域包括支援センターとともにお呼びいただき、フレイル予防（睡眠・栄養口腔）について講演させていただきました。

皆さん、健康意識の高いかたが多く、真剣にお話を聞いていらっしゃいました。途中、唾液線マッサージやパタカラ体操、簡単なストレッチなども取り入れつつ、歯磨きや入れ歯のお手入れ、食生活についてお話させていただきました。

認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターでは地域の皆様からの要請を受け、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターとは『認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者』です。

この秋は、地域の老人会、小学校4年生に受講していただきました。認知症サポーター養成講座は基本テキストがあり、受講される方にあわせて内容をアレンジしています。老人会では小咄をはさみつつテキストに沿って説明、小学校ではクイズ、動画、高齢者疑似体験を実施しました。

介護サービス教室

マンションの住民さんには事前アンケートで質問の多かったことを中心に、介護サービスにかかる費用についてお話させていただきました。

複数の人が集まればどこでも出前講座形式で開催させていただきます。ぜひ、お声掛けください。認知症の人にも優しいまちづくりに一緒に取り組んでいきましょう。

フレイルって何ですの？

新型コロナウイルスの影響により体力低下!?

新型コロナウイルス感染症の流行・拡大（いわゆるコロナ禍）となり早３年。当初の予想を超えて長期に及び、自粛生活が続いたことで、高齢者の方々の心と体に大きな影響を及ぼしました。これは東京大学高齢社会総合研究機構の調査でも明らかとなっており、筋肉量の減少や握力低下・ふくらはぎ周囲長の低下・滑舌の低下などが半数に近い高齢者に起こったとされています。また、コロナ禍においても社会参加や人とのつながりが減少しなかった方々には、身体機能の低下が認められなかったことも同じ調査の中でわかっています。

「フレイル」ってなに？

最近よく耳にする「フレイル」ってご存じですか？
加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことを「フレイル」と言います。いわゆる虚弱を意味する言葉で、多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。家の中で閉じこもりがちになると、身体をあまり動かさないことによる生活不活発になり、フレイルが進んでしまいます。

こんなこと思い当たりませんか？

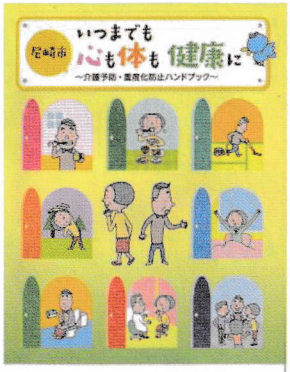
- ☑ あまり歩かない・歩けない
- ☑ お掃除などの日常生活行動が面倒だと感じる
- ☑ いつの間にか食生活のバランスが崩れている
- ☑ お出かけや人とのつながりが減っている
- ☑ 最近、忘れっぽいことが気になる

これらが負の連鎖を起こしてしまい、フレイル状態が悪化するとされています。

「フレイル」を予防するには

フレイル予防の３本柱は、栄養（食・口腔）・運動・社会参加と言われています。フレイルは年齢を重ねることで悪化する一方ではなく、予防すれば元気な心身状態に戻ることができます。フレイルの予防では筋肉を維持する食事と運動で健康な身体を作ることも大切ですが、社会的な人とのつながりを保つことで、安心や生きがいを感じることも大事です。

尼崎市が発行している「いつまでも心も体も健康に～介護予防・重度化防止ハンドブック～」にフレイル対策がわかりやすく掲載されていますので、是非ご活用ください。



「いつまでも心も体も健康に」市役所の他、各地区地域包括支援センターやシニア情報ステーションに設置されています。

さあ！フレイルチェック！

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民フレイルサポーターがフレイルの啓発や、みなさんの筋肉量やお口の機能などの健康状態を、質問票・機器を使ってチェックします。フレイルを予防し、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを楽しく学ぶことができます。市内在住の40歳以上の方ならどなたでも参加できる公募型フレイルチェック会を市内各地のプラザなどで定期的に開催中です。お問い合わせ先は尼崎市包括支援担当 認知症・介護予防担当 （TEL 6489-6356）

謹賀新年

今回の新年号より『小田南のお元気グループ紹介』をお届けします。シリーズ化として、小田南地区で活動する高齢者グループさんをご紹介します！その他これまで同様、地域行事の案内や高齢者お役立ち情報、小田南地域包括支援センターの活動報告も掲載いたします。

皆様の楽しみやご興味につながる内容となるよう、より多くの方に読んでいただけるよう、職員一同張り切って取材、執筆して参ります。

（小田南地域包括支援センター　一同）

編集後記

うれしいことやたのしいことで
さらに輝くこの一年
ぎゅっとハートを温めて
どんなときでも
しあわせな笑顔であふれますように

脳トレ　なぞなぞに挑戦

家電屋さんで、あるものを買ったら、おまけにお菓子をもらいました。さて何を買ったでしょう？

※答えは表面右下