



令和7年(2025年)7月7日発行

ふる里からの在介たより

発行者:大村市在宅介護支援センターふる里

長崎県大村市鬼橋町 1416 番地

TEL : (0957) 27-4500

FAX: (0957) 27-4501

HP 検索: **社会福祉法人 隆明会**

今年の指針

今



梅雨が明け本格的な夏が始まる時期です。外では蝉の大合唱、家の中では夏休み等で孫達の大合唱が聞こえます。いつの間にか庭には朝顔が咲き、季節の移り変わりを感じます。暑い日が続きますので熱中症に注意して、生活のリズムを整えながら体を動かし、この夏も一緒に元気に乗り越えていきましょうね。

私たち『大村市在宅介護支援センターふる里』の職員は、皆さんが『今日も喜びに行こう!』という気持ちになるように、これからも楽しく幸せになる活動を考えていきたいと思います。



『楽習会のつどい』 6月1日(日)に竹松町の西田様宅にて実施

始めに、一人暮らしの悩み事をみんなで語り合いました。その後、体操をして体を動かしました。頭を使いながらの運動や、歌を歌いながらの運動で汗が出ました。15日は父の日…折り紙で時計を作りました。食事はカレーライス、そら豆、玉ねぎの酢の物、ポテトサラダ等々、手作りとても美味しかったです☆



皆さん真剣😊



時計の完成!



大切な語りの場



ボリューム満点☆



『鬼橋クラブ(鬼橋町老人会)』 6月11日(水)に鬼橋町公民館にて実施

円型に座ってもらってコミュニケーションを取りながらレクリエーション「ぼーるおとし」や歌体操を行いました。アイスブレイキングでは、“隣の人を誉める”ことをしました。誉められると嬉しい気持ちになり、仲良くなり、笑顔が沢山みられました。「また、公民館に来たい！」という気持ちが伝わってきました。参加できてない人にも声をかけていただきたいと思います。



「紅白音頭」



レクリエーション「ぼーるおとし」



歌体操



『野菊の会』 6月12日(木)に松原出張所にて実施

熱中症についての話をした後、「笑わにゃ 損！損！」の歌を紹介し、笑いの効果を説明した後で一緒に歌いました。梅雨に入ったため、「かたつむり」や「カエルの歌」など歌いながら体を動かしました。レクリエーションの「ピサの斜塔」では、もう一段！と積み上げた結果、崩れてしまうこともありました。今回も、皆さんお一人おひとりの素敵な笑顔が見られました☆



レクリエーション「ピサの斜塔」：「もう一枚！」と積んだあげく、崩れてしまい、失笑😂



『福重なのはな会』 6月13日（金）に福重出張所にて実施

毎日の生活の中で、その人の生活、生き方、健康に気をつけている事をお一人おひとりに話して頂きました。目も耳も大事ですが、転倒しやすい事や骨粗鬆症、カルシウム不足など足が衰える不安が聴こえてきました。老化防止の運動を取り入れ、今後も公民館活動を盛り上げていきたいと思います。



高齢者自立支援センターふる里（A型）の宮崎さんと一緒に、
しっかり体を伸ばして体操！



『寿会(徳泉川内老人会)』 6月15日（日）に徳泉川内公民館にて実施

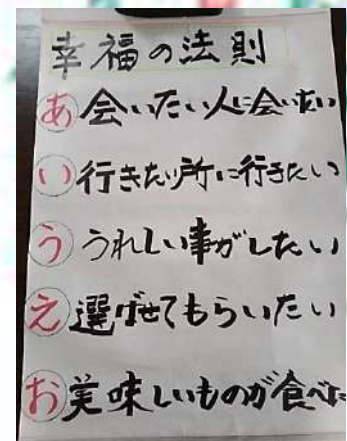
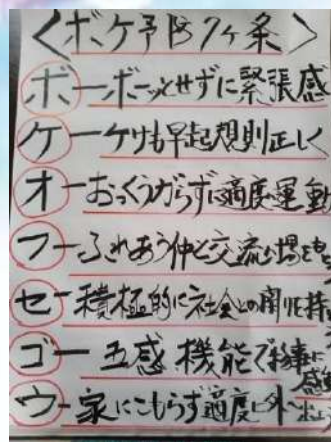
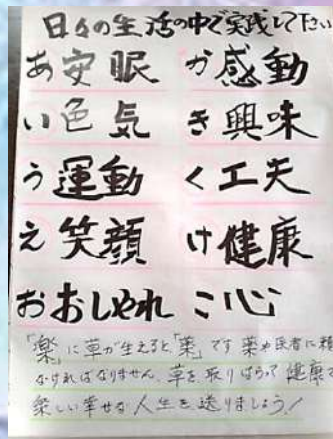
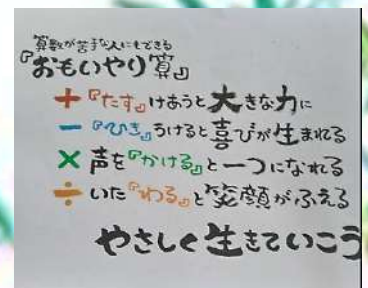
若い年代の方々が多く、座ってだけでなく立っても運動を行いました。皆さん意欲的で、ゲーム等の準備も協力的でした☆



レクリエーション「野菜の詰め放題」

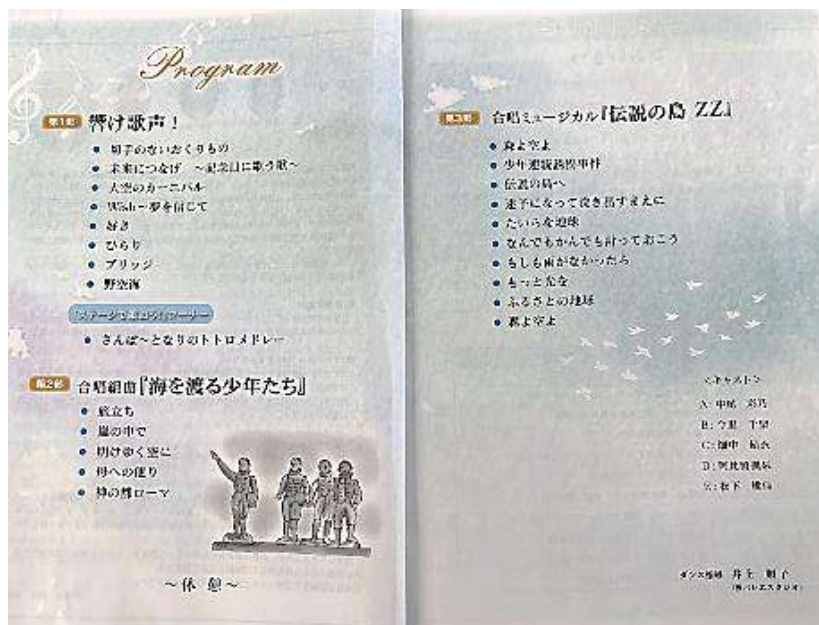


しっかり体操！



『大村少年合唱団コンサート』 6月29日（日）にさくらホールにて

大村少年合唱団第48回定期演奏会、創立55周年記念演奏会が行われました。『長崎や佐世保には立派な合唱団があるのに、大村にはどうしてないのでしょうか。大村にもぜひ少年合唱団をつくってください』と、大村市長あてに届いた少女の投稿がきっかけで結成されたとのことでした。とても素敵な演奏で、感動しました！



大村市在宅介護支援センターは、通称“在介（ざいかい）”と呼ばれています。「ふる里からの在介たより」は、地域活動や研修など各団体の活動などの情報を掲載して参ります。皆様方もどうか親しんでいただければ幸いです。



7月の予定

- ・『鬼橋クラブ』 11日(水) 場所:鬼橋公民館
 - ・『野菊の会』 12日(木) 場所:松原出張所 (毎月 第2木曜日)
 - ・『琴平会』 12日(木) 場所:宮代町公民館
 - ・『楽習会のつどい』 13日(日) 場所:竹松町の西田さん宅 (隔週 日曜日)
- 大村市内全域対象
- ・『小路口本町介護予防教室』 17日(木) 場所:小路口本町公民館
 - ・『福重なのはな会』 18日(金) 場所:福重出張所 : (沖田・福重・竹松地区)

4月から小学1年生となった娘。毎日の宿題や、やるべきことが「この後でやるから」と後回しになっていく中で、どうすればうまく物事が動いていくか悪戦苦闘、一喜一憂する日々。でも、この日々の繰り返し、積み重ねが彼女の将来につながっていく、とすると、一呼吸おいて、心を広く持って接していかなければならない、とは思いますが…なかなか、自分自身をコントロールすることは難しいものです。

マザー・テレサの言葉に

「思考に気をつけない、それはいつか言葉になるから。

言葉に気をつけない、それはいつか行動になるから。

行動に気をつけない、それはいつか習慣になるから。

習慣に気をつけない、それはいつか人格になるから。

人格に気をつけない、それはいつか運命になるから。」 というものがあります。

今年のふる里の指針は“今”です。一瞬一瞬を大切に、積み重ねて生きたいものです。