

令和7年(2025年)8月4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



眩しい太陽の陽射しと共に、賑やかなセミの声に夏本番を感じます。暑さで疲れが出やすい時期ですので、十分な睡眠と水分、栄養補給を心掛けたいですね。元気に夏を乗り切る為、一緒に体を動かして笑顔で楽しみましょう！

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えます。

『野菊の会』 7月10日(木)に松原出張所にて実施

高齢者自立センターふる里(A型)の宮崎さんと共に参加しました。筋トレ・脳トレ・脂肪トレ(少し呼吸が上がるくらいの運動)が大事であること、A型の紹介、日々の生活の仕方に加えて交流の場に出向き、話をして笑って脳の活性化を行うことの大切さを話されました。その後、呼吸を意識しながらの体操、『やさいのおなか』の絵本を使った脳トレなどがあり、「楽しかった!」との声が聞かれました。



ユーモア溢れる話に笑いがおきます



しっかり体操



絵本『やさいのおなか』を使った脳トレ

『琴平会』 7月10日（日）に宮代町公民館にて実施

レクリエーションでは、男性の間に女性が座ってもらいました。男性は顔がほころび、笑いの中でのジャンケンゲームとなりました。リズムダンスは早い曲ではありませんでしたが、皆さん立って楽しく踊って下さいました！



楽しい雰囲気伝わってきます！



あっという間の時間です

『鬼橋クラブ(鬼橋町老人会)』 7月11日（金）に鬼橋町公民館にて実施

円型に座ってもらい、女性の中に男性が入ってコミュニケーションをとってもらいました。また、二人一組になり、ジャンケンで相手を誉めてもらいました。ゲームでは、チーム対抗でスティックを使用してボールを打ち、缶々の中に入れて点数を競いました！



目標を定めて、皆さん、真剣です！



楽しいひと時♡

『楽習会のつどい』 7月13日（日）に竹松町の西田様宅にて実施

体操では、みなさん「久しぶりに汗をかいた！」と話されていました。折り紙は、紙風船を折りました。ベトナム人の奥様が、一時帰国した時に家族で海に行った話をされ、とても素敵な笑顔でした。とても和やかな時間が過ぎていきました。昼食もカレーライスや煮物、サラダ、具沢山の味噌汁で最高でした。



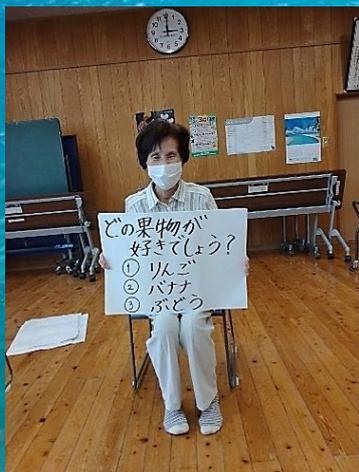
折り紙づくり、今回は「紙風船」



栄養満点・ボリューム満点☆

『小路口本町介護予防教室』 7月17日（木）に小路口本町公民館にて実施

男性の間に女性が座ってもらうことによって和み関係ができ、仲良しになりました。コミュニケーションが出来た所でゲームに入り、問題をチームで考え当ててもらいました。



「夏といえば～好きな食べ物を言って」



皆さん、とてもいい笑顔☆

『福重なのはな会』 7月18日（金）に福重出張所にて実施

高齢者自立センターふる里（A型）の宮崎さんと共に参加しました。大雨だった為に参加者が少なく、普段の半分位の参加者でした。しかし、70代80代の元気な方ばかりなので、「クイズ～2チームでその方の好きな物を当てる」ゲームでは、発見が面白く、大変盛り上がっていました☆



運動機能の説明を話しながら、自宅でも出来る分かりやすい体操を実施



身体の中から歌で元気になる様な替え歌を、仲間と一緒に楽しんで頂く

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の情報を掲載して参ります。皆様方にご覧いただきいただければ幸いです。



8月の予定

- ・『楽習会のつどい』 10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
- ・『琴平会』 10日(日) 場所:宮代町公民館
- ・『鬼橋クラブ』 11日(月) 場所:鬼橋公民館

8月23日(土)に第39回五島列島 夕焼けマラソンがあります。空から見えてくるなんとも言えない綺麗な海の色、いつまでも聞いていたい海辺の波の音、新鮮で美味しい魚や五島牛。夕焼けマラソンはハーフの部と5kmの部があります。五島の美しい景色や夕焼けをゆっくりと感じられるのはハーフの方ですが、今回は無理をせず5kmを選択して頑張ります☆
おたよりのバックに使用させて頂いた五島列島の景色、ナツ、なつ、夏！って感じです。