

令和8年(2026年)7月6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

前へ



梅雨がまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。夏に備えて十分な栄養や睡眠を確保して健康第一に、体を動かしてワクワク楽しい夏と一緒に迎えましょう！

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『今日も笑顔で楽しみに行こう！』という気持ちになれるように、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。

『池田新町ふれあい館』 6月8日(月)に池田新町公民館にて実施

23名参加

「今日は何の日？」や季節の話から始まり、歌体操(大阪ラブソディ)の後、ジャンケンゲームで負けた人は肩を揉んだり、褒めあったり、和やかな雰囲気でした。手遊び・指遊びの後のゲーム「叩いてかぶってじゃんけんぽん」では、笑いがいっぱいでした。100歳の親子さんの仲が良くて微笑ましかったです。



「ジャンケンゲーム」



「ゲーム：叩いてかぶって
ジャンケンポン」



「仲のいい親子さん☆」

『鬼橋クラブ』 6月11日（木）に鬼橋町公民館にて実施 16名参加

今回は体操を中心に体を動かし、笑ったり考えたりして取り組みました。皆さん、「体を動かすのは気持ちがいい」と言われていました。頭を使っての運動も取り組んで、あっという間に時間が来てしまいました。最後は、笑顔でいっぱいでした！



「 ゆっくり、じっくり体操！ 」

『福重なのはな会』 6月12日（金）に福重出張所にて実施

23名＋見学3名参加

ストレッチ体操・リズム体操の後、二人一組や四人一組になってジャンケンゲームを行いました。個人戦ゲームでは、箱の中にある目的の物を手探りで探す、「私をみつめて」を行いました。その後、敬老会に向けて踊りの練習を行いました☆



「ゲーム：
私をみつめて」

「ジャンケンゲーム」

『楽習会のつどい』 6月14日（日）に竹松町の西田さん宅にて実施

7名参加

日常のことをみんなで話し、とても盛り上がりました。スポーツは大谷翔平さんやサッカーの森保監督、政治はトランプさんの事など、次から次と話題が出ました。体操をした後は、豪華な昼食で笑顔いっぱいになりました☆



「豪華なお食事☆」



『徳泉川内老人会』 6月21日（日）に徳泉川内公民館にて実施 14名参加

サッカーワールドカップの試合時間と重なり、参加者が普段より少なかったですが、二人一組になって、ジャンケンに負けた人は相手の肩を揉んだり、ふれあうことの喜び、人間が咲かせる事のできる花は、笑顔☆ふれあい音頭で心ひとつになりました！老人会で、まちかど市民ギャラリーに作品を出されるとのことでした。



「みなさん、いい笑顔！」



「ゲーム：輪投げ」



『祥寿会』 6月22日（月）に植松三丁目公民館にて実施 18名参加

植松3丁目では、老人会に入られている80歳以上の方は130名いらっしゃるとのことでした。高齢者自立支援センターふる里（A型）の宮崎さんが、ふる里の在宅介護支援センターの取り組みや、A型で行われているお勧めの運動を紹介されました。

- ・深呼吸（呼吸が浅いと、しっかり空気の入れ替えが行えない、肺が硬くなる。意識して息を吐いてから、息を吸う）の後、首回し、肩甲骨の運動
- ・ハンドグリップ（グーパー運動）：血行が良くなる、血圧が安定する
- ・椅子に座って室内ウォーキング：浅く座り、足踏みしながら足を段々広げていく。足に合わせて手も挙げる。右足の時に右手、左足の時に左手→今度は右足の時に左手、左足の時に右手を挙げながら行う
- ・シグリング（貧乏ゆすり）
- ・太極拳（体を使って大きく数字や自分の名前を書く）



「深呼吸」



「室内ウォーキング」



「太極拳」

その後、脳トレで頭と体を動かしながらの運動を一緒に行いました。

「右手」と言ったら→「左手」を挙げる

「右足」と言ったら→「左足」を挙げる

次は、左右と手足も反対に

「右手」と言ったら「左足」を挙げる！

介護予防は

- ・筋トレ（週2回は行うといい）
- ・脳トレ（脳と手はつながっている、手の運動も効果的）
- ・脂肪トレ（少し息がセーセーするくらいの有酸素運動。疲れにくい体になる）
が大切。

楽しみをもつこと、こういう場に出てきて、人と話したり体を動かす事は、体にも脳にも大事との話があり、体を動かしながら最後は祥寿会のみなさん、笑顔でした☆



「右手挙げて！ 左手挙げて！」



「歌を歌いながら、考えながら、隣の人の膝を叩く：結構息があがります」



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。皆様方にご協力いただければ幸いです。



7月の予定

- | | | |
|--------------|--------|-----------------------------------|
| ・『野菊の会』 | 9日(木) | 場所:松原出張所 |
| ・『福重なのはな会』 | 10日(金) | 場所:福重出張所 : (沖田・福重・竹松地区) |
| ・『鬼橋クラブ』 | 11日(土) | 場所:鬼橋町公民館 |
| ・『楽習会のつどい』 | 12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 |
| ・『池田新町ふれあい館』 | 13日(月) | 場所:池田新町公民館 |
| ・『小路口本町老人会』 | 16日(木) | 場所:小路口本町公民館 |

郡川沿いをジョギングしていると、ベンチに座ってギターを弾いている人がいました。何気ない日常の中で、こんな風に自然に流れてくる音楽もまた、心地いいものだなあ～と感じながら前に進みました。

編集後記 M.T でした