

令和8年(2026年)9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

前へ



秋の始まりというと、ちょっと寂しく感じるかも知れません。しかし、多くの植物にとっては実りの秋、昆虫達にとっては次の世代へのバトンタッチや冬越しに向けて活発に活動する時期です。私達も、色々な行事を通してワクワクする事が待っています。これからも皆さんと一緒に体を動かしゲームをして、楽しんで行きましょう。

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。

『鬼橋町 なつまつり』 8月8日(土)に鬼橋町公民館横の

グラウンドにて実施

お祭りの前には震度6強や震度7の地震体験が行えました。突然にこんな大きな地震がくると、何もできないことを実感しました。おまつりでは大勢の方で賑わい、『夏』を感じることができました☆



「盛り上がってました!」



「在介の出店は大盛況☆」

『楽習会のつどい』 8月9日（日）に竹松町の西田さん宅にて実施

6名参加

熊本の地震の話や原爆の日で被爆体験された方がいらっしゃったので、話を聞いて語り合いました。その後、体操をして体を動かしました。



「おいしい手作り料理☆」

『琴平会』 8月10日（月）に宮代町公民館にて実施 17名参加

「暑さにも負けず元気でお盆を迎えたい」「公民館で顔なじみの人と交流する事で元気をもらえる」と言われていました。とても活気が溢れていました！“ジャンケンで負けた人が相手の肩を揉む”というゲームでは、大変盛り上がりました！



「ジャンケンゲーム」

「介護予防とは」

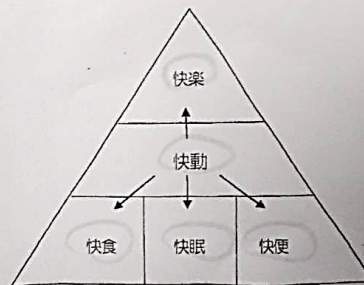


■生活不活発病さようなら

1. 自分の手と口で食べる
2. 座る・立つ・自分の足で歩く
3. 夢・目標・予定・計画
4. 生活の一部・毎日コツコツ
楽しみ ながら
5. 役割がある・人との交流
(プラスのストロークがもらえる)

社会的交流

■ QOM（動きの質）がQOL（生活の質、生命の質）に大きく影響



■ キーワードは「快動」＝楽しみながら毎日身体を動かしましょう



「講話 介護予防について」

『池田新町ふれあい館』 8月10日（月）池田新町公民館にて実施

12名参加

豆絞りを使っての体操や脳を使っての体操など、和気あいあいの運動でした。
103歳の方の体の柔らかさに、みんなビックリでした！



「和気あいあい☆」

『鬼橋クラブ』 8月11日（火）に鬼橋町公民館にて実施 12名参加

体操では「なかなか腕が上がりにくい」、頭を使っの運動では「右左、思うように動かない」と笑いが絶えませんでした。レクリエーションの紙コップボウリングでは、真っ直ぐ転がすのが難しく、しかし紙コップが落ちると大喜びでした☆



「紙コップボウリング」



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ければ幸いです。



9月の予定

- | | |
|--------------|---|
| ・『琴平会』 | 10日(木) 場所:宮代町公民館 |
| ・『野菊の会』 | 10日(木) 場所:松原出張所 |
| ・『鬼橋クラブ』 | 11日(金) 場所:鬼橋町公民館 |
| ・『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 |
| ・『沖田町老人会』 | 14日(月) 場所:沖田町公民館 |
| ・『池田新町ふれあい館』 | 14日(月) 場所:池田新町公民館 |
| ・『福重なのはな会』 | 18日(金) 場所:福重出張所 |

ついこの間、令和8年が始まったと思っていたら、もう9月になりました。

月日が経つのは、本当に早いものですね。だからこそ、日々の営みを大切にしていきたいものです。

編集後記 M.T でした