November
11月

令和８年(2026年)11月９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

@FURUSATO_RY

今年の指針

前へ

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。秋を代表するモミジ（紅葉）とカエデですが、植物学的には同じカエデ属だそうです。また、モミジの語源は「もみづ」という染物をする際に色が変化していく様になぞらえた言葉から。カエデの語源は何と葉の形がカエルの手に似ているからという事です。調べてみると、色々面白いですね。これからも皆さんとお話をしたり体を動かして、元気いっぱい笑顔で活動しましょう！

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『今日も笑顔で楽しく過ごそう！』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。

『楽習会のつどい』 10月4（日）に竹松町の西田さん宅にて実施　8名参加

体操と介護についてみんなで話し合いをしました。その後、元衆議院議員の山田勝彦さんが来られ、今の社会情勢で盛り上がりました。手作りの食事で笑顔いっぱいになりました。



「西田さん宅」



「多良山系が見えます！」



「何から食べるか迷います☆」

『野菊の会』　10 月 8 日（木）に松原出張所にて実施　7 名参加

体操の後、脳トレ体操、口腔体操、歌を歌い、絵本『やさいのおなか』では、皆さん、なんの野菜なのか釘付け。最後は A 型の宮崎さんの地元について、面白おかしい観光案内がありました☆



「これはなんの野菜でしょう？」

近頃あるあるの出来事

・忘れ物　取りに戻れば　また忘れ
・旅支度　昔はおしゃれ　今くすり
・出直して　また確かめる　ガスの口
・止まるたび　無理に用足す　バスツアー
・久しぶり　笑顔で挨拶　名が出ない
・飲んだっけ　チリ箱覗き　確認す



ボケないための日常生活

（脳は使えば発達　鍛えれば再生）

・料理　包丁で皮むき（手を使う　お手玉もよい）
・昔覚えた歌を思い出しながら声を出して唄う
・友人と会話する
・孫、子供と遊ぶ
・日記をつける
・外出する（普段と違う出来事があると脳は活性化する）
・笑って過ごせ　つくり笑いでも効果あり

いきいきサロン

健康の極意　10 か条

1，人と話をマメにする
2. 手先を使う
3. 雑用をマメにする
4. 昨日のオカズを思い出す
5. 他人の長所をほめる
6. 大いに笑う
7. 病気と仲良く
8. 歌を唄う
9. いい歳をしてのオシャレをする
10. サロンを楽しみに参加する

『福重なのはな会』　10 月 9 日(金)に福重出張所にて実施　24 名参加

なのはな会は、地域密着型。雰囲気にすぐ溶け込み、全員が身内の様でレクリエーションも盛り上げて下さいます。お手玉体操から始まり、ジェスチャーゲーム、ゆらゆらピラミッドを行い、歌体操では一円玉の旅がらすを皆で踊りました。







「ゲーム：ゆらゆらピラミッド」

『鬼橋クラブ』　10 月 11 日（日）に鬼橋町公民館にて実施　18 名参加

体操では、時折笑いが出て楽しい運動でした。ゲームでは、二人で競い合ってピサの斜塔をしました。折角積み上げたのに最後に崩れ、なかなか優しいようで難しいゲームで盛り上がりました。



「鬼橋町公民館」



「公民館前は畑が広がります」



「ゲーム：ピサの斜塔」

『沖田町老人会』　10 月 12 日（月）に沖田町公民館にて実施　18 名参加

体操と、介護保険についての話をしました。皆さん、おひとりおひとりがいい表情、いい笑顔をされています。



「みなさん、いい笑顔☆」



「沖田公民館」



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。皆様方にどうか親しんでいただければ幸いです。



11 月の予定

・『楽習会のつどい』	1 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
・『福重なのはな会』	6 日（金）	場所：福重出張所
・『池田新町ふれあい館』	9 日（月）	場所：池田新町公民館
・『野 菊 の 会』	12 日（木）	場所：松原出張所
・『寿会（徳泉川内老人会）』	16 日（月）	場所：徳泉川公民館

つい最近知った『ハチドリのひとしずく』より
「森が燃えていました　森の生きものたちは　われ先にと逃げていきました　でもクリキンディという名のハチドリだけはいったりきたり　くちばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは　火の上に落としていきます
動物たちがそれを見て　「そんなことをしていったい何になるんだ」といって笑います
クリキンディはこう答えました　「私は、私にできることをしているだけ」」
いま、できることは・・・

編集後記　M.T でした