

# 羽根学区 福祉だより

第 57 号

R4.12.15

## 高齢者防犯教室 「不審電話がかかって来たら、家族や警察に相談を！」

11月28日(月)羽根学区市民ホームで岡崎市防犯交通安全課の講師を招いて『高齢者防犯教室』が開催されました。参加者は46名でした。

学区内における窃盗犯罪の発生状況を踏まえ、侵入盗の防犯対策について、①犯罪に遭わない(自主防犯) ②犯罪を起こさせない(地域防犯) ③犯罪を見逃さない3N(ない)運動を説明されました。

また、高齢者が被害に遭いやすい特殊詐欺の特徴として主流であったオレオレ詐欺からカードのすり替え等の手口に変化している。被害防止のため、『現金・キャッシュカード+暗証番号・ATM』のキーワードに注意し、不審電話がかかってきたら、家族や警察などに相談することが重要であることが教示されました。



八田安全安心活動部長(左)と岡崎市派遣講師



熱心に聞き入る参加者のみなさん

## 子ども会ふれあい祭りの開催

11月6日(土)お天気にも恵まれ三年ぶりに子ども会ふれあい祭りが開催されました。会場は羽根小学校体育館と羽根学区こどもの家でした。合計13のブースには各町子ども会の趣向を凝らした様々なアトラクションが用意されておりました。右のコーナーは各ブースのキャッチコピーです。

主催者の羽根学区こども会育成者協議会によれば、児童の予約だけでも500名弱で保護者の方々も入れれば優に600名を超す一大イベントとなりました。コロナ禍で大きな歓声こそ自粛されておりましたが、会場のそこここから伝わってくる笑顔は観ているこちらの方が癒やされる気がしました。



用意された13のブースのキャッチコピー



アトラクションでの熱戦(?)風景



## ふれあい訪問

羽根東3区 10月21日

午前中に民生委員・福祉委員・総代の3名で訪問をしました。

民生委員以外の2名は本年度からの新人で、当初は緊張しながらの訪問でした。今回は4回目で、玄関が開いていてお会いした瞬間に笑顔になりました。「2カ月って早いですね」から始まり、近況についての話も含め週4日ほどのトレーニングジムに通っているなど、会話も弾みました。

笑顔でお会いし、おしゃべりした嬉しいひと時でした。



## 秋のウォーキング教

10月25日



羽根学区社教委員会女性部主催で、「ウォーキング教室」が開催されました。

講師は健康運動指導士・ヘルスケアトレーナーとして岡崎市や幸田町でウォーキング教室や軽登山教室を開催する大久保豊子さん。

受講生20名は、ひざや腰を痛めないためにはどんな歩き方をすればいいか、講師の先生から教わりまずは平坦な場所を歩くことから始めました。最初は普通に、次は歩幅を半歩広げて、そして腕を後ろに引いて。するとどうでしょう、皆さん歩き方がぐんとよくなりました。

さらに、野鳥の森公園のアップダウンを生かして上り坂や下り坂の歩き方を教わりました。上体を上に伸ばし、右足を前に出し左足を少し曲げることでひざや足首に負担をかけない歩き方になりました。



「腕をしっかり振って」

「背筋はピンと伸ばして」

「ストレッチは大切」

「さあ、歩きましょう」

## 庄司田地区防災訓練

10月23日



天候にも恵まれ各町内から221名(うち子ども34名)の皆様の参加で、消防署・消防団員の方々の協力を得て行いました。

各町内の近隣待避場所で、安否確認や一時避難者シートの記入などを行い、集団避難訓練場所の庄司田公園へ向かいました。参加者の皆さんによる、テントや簡易トイレの組み立て体験、また車椅子や担架に人を乗せての実施訓練、そして水消火器の実施体験も行いました。いざという時のために、しっかり練習しておくことが大切と感じた訓練でした。



221名集合！



テント張り



避難者チェック



水消火器体験



担架実施体験

## いこいこ西光院岡崎ごまんぞく体操

ごまんぞく体操は、いつまでも自分で自立した生活ができるようにするための体操です。

西光院では毎週 1 回、12~13 名の参加で最高齢は 95 歳の方だそうです。「年に一度、測定をしてもらおうと、前より早く動けるようになっていて励みになるよ」と楽しそうに話していただきました。

羽根学区では、西光院の他、心城寺(戸崎)、羽根東公民館・常光院(陣場)、柱東本町公民館の5ヶ所の会場で開催されています。



手や足におもりをつけて運動する参加者の皆さん

## 羽根学区労連秋季グラウンドゴルフ

10月15日(土)羽根小学校のグラウンドで羽根学区の各老人クラブより、53名が参加して実施されました。爽やかな秋空のもと、ナイスショット・ミスショット・ミラクルショットと入り乱れましたが、皆さん和気あいあい笑顔でのプレーが印象的でした。

優勝スコアは 33 と素晴らしい成績で、「市・老人クラブ連合会長賞」の賞状と、優勝盾が手渡されました。10位も 41 という好スコアでハイレベルな大会となりました。



よろしくお願いします



ナイスプレー！



おめでとうございます

## シニアの暮らし便利帳 ~羽根城南学区版



シニアの暮らし便利帳は、高齢になっても安心して地域で暮らせるように、役立つ情報を掲載した情報冊子です。各地区の総代・民生委員・スクエアガーデン地域包括支援センターなどで構成された委員会で編集しています。ごまんぞく体操のような地域活動、医療・介護事業所などのリスト、訪問・配達サービスの案内など盛り沢山の内容です。“ごみ出しが困難”とか、“買い物が大変”など、困った時にぜひご活用ください。

記載されているサービスは、高齢者だけでなくどなたでも利用できるものもあります。一人暮らしの高齢者の方や高齢者のみの世帯の方、高齢者を支える方々にもぜひご活用いただきたいと思います。便利帳はスクエアガーデン地域包括支援センターで無料配布、または同センターのウェブサイト内でもご覧いただけます。

問い合わせ先:スクエアガーデン地域包括支援センター(TEL0564-57-1133)



編集会議の様子

## はねっこ広場

今年度 5 回目の「はねっこ広場」が 9 月 22 日、乳幼児 11 名、保護者 12 名、スタッフ 11 名、講師 1 名の計 35 名が参加して羽根学区市民ホームで開催されました。

テーマは「歯の健康ニコニコ歯磨き」。岡崎市保健所の歯科衛生士さんが、子どもの歯磨きのポイントなどを、歯列模型(ぬいぐるみ)を使ってわかりやすく説明されました。

今回は遊戯や運動がないため寝てしまう子もいましたが、そのかわりいつもよりお母さん達の会話がはずみ、参加者同士の親睦を深めることができました。



乳幼児の歯磨きの講習

## さわやか健康体操

「さわやか健康体操」は毎月 2 回羽根学区市民ホームで開催されています。9 月は 8 日と 22 日に行われ、参加者は 8 日が 22 名(男性 6 名、女性 15 名、講師 1 名)、22 日が 19 名(男性 5 名、女性 13 名、講師 1 名)でした。

両日とも講師の指導のもと、認知症予防のための脳トレジャンケンや転倒予防のための下肢のストレッチなどを行いました。また、新たに氷川きよしの「勝負の花道」のメロディーに乗せた体操が加わり、皆さん戸惑いながらも一生懸命に振り付けを覚えて楽しく体を動かしていました。



健康体操(9月8日)



健康体操(9月22日)

## 社教秋季グラウンドゴルフ大会

爽やかな秋晴れのもと、社教体育部主催のグラウンドゴルフ大会が 11 月 27 日、羽根小グラウンドで行われました。

競技は 1 チーム 6 人の合計点を競う団体戦と個人戦があり、13 チーム 78 人の参加者が、日頃の練習の成果を十分に発揮して、優勝を目指し真剣にそして楽しく熱戦を繰り広げました。



競技風景



表彰式

## ≪ 編集後記 ≫

★今回の皆既月食は惑星食も伴うものとして 1580 年以來とのこと。それから色々あった。挙げ句、今地球は危急存亡の危機である。次は 2344 年とのこと。今後の危機を見届ける意味でもあと 322 年長生きしてみるか。(Y・K)

★広報部員を長く勤めていますが、何事も大雑把の私、他の委員の文章、レイアウトへのこだわり毎号感心しています。感性の無さを恥じ入るだけです。(E・F)

★広報部に配属になって 3 年。毎号わかりやすくそして見やすい紙面作りを心がけてきました。学区内で催されている様々な活動や行事を紹介していますが、皆さんが記事を読んで参加してみたいなと思ってもらえると幸いです。(H・O)

「羽根学区福祉だより」 第 57 号

■発行年月日 令和 4 年 12 月 15 日  
■編集・発行 羽根学区福祉委員会  
委員長 杉 浦 博  
広報部長 安 川 政 男