

福祉のひろば

■2019年9月15日発行

■発行者

真野学区社会福祉協議会 広報部

(背景写真：家田地区を望む)

令和元年の

夏のお元気サロン

■元号が令和となった7月11日、89名の参加をいただき、「夏のお元気サロン」を開催しました。

■午前の部は、歯科衛生士さんに、「口腔機能について」の話しをしていただきました。「口腔状態の衰えは、様々な不具合のはじまり」ということで、口の周りの筋肉の衰え、嚥下機能の低下などは、誤嚥性肺炎を誘発するだけでなく、食欲や栄養状態、運動機能も低下させていくとのこと。そのためによく噛んで食べることの大切さ（噛む刺激が脳に伝わると胃液が出やすくなる・歯周病や虫歯の予防・唾液が増える・脳の活性化）を教えていただき、予防する為のマッサージや舌や口、頬の体操を一緒におこないました。

■午後の部は、お囃子と拍手の中、一枚の座布団にどっかり座り、笑いを誘う落語の始まり、アマチュア落語家「近江落語会」による真野寄席を開催しました。●アマチュアと言いつつプロの様な3人の噺家、漫談家が自慢のネタをさげて登場。●開口一番は、「笑交亭爆笑さん」、演目は「相撲場風景」大相撲の仲間と柵席で観覧、熱の入った相撲とともにお酒も進み一升瓶を空に、用便を辛抱しきれずに空になった瓶に用をたす。仲間がビールの熱燗が出てきたと大騒ぎ……。●二番は、「笑交亭えくぼさん」、演目は「初天神」夏祭りに繰り出した親子、「父ちゃん鉛ごうて」に始まり夜店の鉛屋と父親の鉛談義……。●三番は、「ねっと家小骨さん」、懐かしい歌謡曲、唱歌をギターで弾き語り全員で合唱。続いて漫談では、車運転中ダンブが接近、あわや大事故に、運よく無事帰宅、安堵から塩で体と車を清めた話を妻にすると、妻から心配どころか、保険いくら入っていたと返され…話に落ちがついたところで…ジャンジャン。

■参加者、スタッフ一同、うっとおしい梅雨を吹き飛ばす笑いの渦に包まれた、楽しいお元気サロンとなりました。



お元気で長寿さん紹介



奥野 善夫さん

大正15年10月7日生まれ(満93歳)

大津市真野佐川町在住

■五男一女の次男として誕生され、戦争が激しくなってきた昭和20年に海軍平海兵団に入隊、終戦を舞鶴で迎えられました。■昭和27年に結婚。一男二女に恵まれ、現在は

は県内県外に、孫7人、ひ孫1人がいらっしやいます。■長男が戦死されたこともあり、終戦後は真野佐川町で主に農業に従事され、耕耘機、田植え機、コンバイン等が無い時代においても、最大時には1町8反の田圃を夫婦で耕作されてきました。■今も毎日電動シニアカーで二箇所の畑へ行き、玉ねぎ、トマト、スイカ、大根、白菜等々四季折々の立派な野菜を収穫されています。■若い時から手先が器用で、農業の傍ら板金業にも長年携わっていました。特に竹細工が得意で、今でも秋から冬にかけては竹籠作りを日課にされておられます。毎年真野学区の文化祭に立派な竹籠を出品され、また、佐川の大半の家庭には奥野さんから頂いた大小の竹籠が何個もあり、それぞれ重宝されています。■長寿の秘訣は、早寝早起き（毎日19時就寝6時起床）、毎日1合の晩酌、一日5～6本の喫煙（銘柄は懐かしい「新生」でしたが、今は販売中止により「わかば」）、新聞の熟読、一週間に2回のゲートボール、趣味の相撲観戦だそうです。益々のご長寿をお祈り申し上げます。



真野っ子サマー塾

■真野学区社会福祉協議会では、7月21日から24日までの4日間、寺子屋プロジェクト事業として「真野っ子サマー塾」を開催いたしました。

■この事業は、夏休み等の長休みの宿題や学習を支援することで、子供たちの交流や居場所づくりを目的とする事業です。私たちは、子供を預かる事業であることから、「安全第一」を念頭に、楽しく参加できるプログラムを目指し取

り組みました。

■初日の21日は、「ラジオ体操&みんなでクイズ」を開催しました。びわこ成蹊スポーツ大学の先生と学生の指導のもと、清々しい朝のひと時をラジオ体操で体をほぐし、「真野に関わる〇×クイズ」を全員で楽しみました。

■参加してくれた子供たちや保護者が、クイズの結果に歓声を上げる光景は、相互のふれあいを深める事が出来たものと信じています。

■22日からは、寺子屋塾として開催し、三日間で延べ128人の参加をいただきました。

■いずれも午前中は、宿題、学習の時間とし、午後からは講師の先生をお迎えし、低学年でも出来る「ペーパークラフト」や「色水の不思議な世界」「ミニミニロケット」等の実験、オンラインのコップづくりに挑戦した「ポーセラーツ」を楽しみました。

■今回、自主的に応援をいただいた小学校の先生方や講師としてご指導いただいた先生など、実施にあたりご支援・ご協力をいただいた多くの方々に心から感謝申し上げます。

■学年ミックスでグループ分けしたことで、始めは戸惑いもありましたが、上級生が下級生の面倒を見たり、宿題を教える子もあり、寺子屋としての意義を感じました。■また、昼食は、席をフリーとし、スタッフもテーブルに加わり、にぎやかな食事を共にしたことは貴重な体験となりました。

■修了式で、来年も参加したいと言ってくれた子供たちの笑顔に、開催して良かったと勇気づけられました。冬休みにも予定をしています。参加を待っています。



真野学区社会福祉協議会

顧問	上田 駿一郎	会計	岡本 新次
会長	井上 俊生	事務局長	川端 俊司
副会長	中村 星二	事務局員	西條 久代
副会長	尾木 八重子	事務局員	今井 真知子

真野学区福祉委員紹介

担当地区	委員名	担当地区	委員名
中村	川端 善三	佐川	高間 駒藏
	村上 武史		岡本 新次
	瀬津 栄枝	大野	松本 君枝
	川端 郁子		森口 江利子
	森 千鶴		野間 美鈴
沢	今井 初美	大野団地	山根 豊三
	森 須賀子		荒屋 幸代
浜	山下 文江		石橋 恵子
	勝山 敦子	家田	庄田 恵子
	山口 優子	谷口	井上 好江
東浦	波田 恵美子		中塚 和美
	杉岡 久江	中村が丘	田中 哲志
北村	濱本 美紀		廣田 清司
	濱本 世津子	駅西口	泉 優美子
普門	奥野 久仁枝		太田 原逸子
	井上 績	アトレ	能口 可奈枝
	谷 あや子	レークパレス	中橋 禎介
	井上 千鶴		藤井 幹男
	馬場 一美		

各地区のふれあいサロン

アトレ ふれあいサロン

■アトレでは、4月に真野川河川敷にて、お花見大会を開催しました。少し肌寒い中、みんなで美味しいお弁当を食べ、美味しいお酒も飲み、平成最後の真野川の桜を老若男女で楽しみました。

■6月には、ビッグエコーにてカラオケ大会を開催しました。懐メロ有り、アニソン有り、デュエット有り、洋楽有り、バラエティに富み、住人の方々の日頃の姿とは又違う一面を発見できたり、大声で合唱したりと、健康的に皆でストレス発散でき、楽しい一日を過ごすことができました。



普門 ふれあいサロン

■3月5日（火）普門自治会館で46名の参加のもと春のふれあいサロンを開催しました。午前は真野の家「歩歩」（小規模多機能型居宅介護事業所）さんから施設の内容について説明を頂きました。今回のメインイベントは、松田直人さん率いる志賀ウクレレ同好会「ナレオハワイアンズ」の皆さんによるハワイアン演奏とフラダンスです。大いに盛り上がりしました。



■午後は、ビデオ鑑賞。今回も「やすし、きよし」のなつかしい漫才で大爆笑…楽しいサロンになりました。

東浦 うぐいす会

うぐいす会のひばりさん

■毎月第一水曜日開催のうぐいす会。キーボードを囲んでスクリーンに映る歌詞を見ながら楽しく歌っています。毎回20人前後のメンバーが集います。年に二回はお弁当が提供される豪華サロン。今年も8月はお弁当を食べ、その後の時間は余興タイムとなりました。うぐいす会のひばりさんの登場です。歳もまさにひばりさんと同い歳でひばりさんになりきります。あでやかなステージ衣装の登場に、会場は大喝采。歌い終わった後は、握手して回るなど、余興タイムは大いに盛り上がりしました。



大野団地 ふれあいサロン

■当団地では、昨年から気軽に参加していただき、面白かったテレビ番組のことや、お孫さんの成長ぶりなど、わきあいあいと語らい絆を深めております。

■令和の新時代に入り、ふれあいサロンを5月24日、6月28日の両日に開催し、10名の方が参加しました。

■5月はお茶とお菓子を食べながら、6月はお茶とたこ焼きをつまみながら、家事、自慢の料理、趣味、ペット、健康など日常の話題を語り、楽しいひと時を過ごしました。



谷口 ふれあいサロン

■晴天に恵まれた6月13日、28名の参加を頂き、谷口ふれあいサロンを開催致しました。

■午前の部は、すこやか相談所堅田あんしん長寿相談所の方々に、①血圧測定 ②夏を元気に過ごす為のアドバイス ③椅子に座って「おおつ光ルくん体操」をご指導頂きました。

■昼食をはさみ、午後の部は、みんなで歌いました。「大阪」と「東京」にまつわる懐かしい歌を歌いながら、若かった時代に思いを馳せたり、時を忘れた楽しいひとときでした。

■歌を楽しんだ後はティータイムで、普段会えない方と楽しくお話しされていました。

■帰り際にたくさんの方々から、「たいへん楽しい時間でした」と言って頂き、サロンを終える事ができました。



中村 ふれあいいきいきサロン

■6月20日（木）何と83歳の手品師、「山本和男さん」によるマジックショー、ネタを見抜こうと目を皿の様に見入っていましたが、さすがにお手並みは一流、ただただ見とれるばかりでした。

■この元気の秘訣は、一日に次のことを心がけ実行されているようです。

- ・1回大きな声で笑う
 - ・10人と話す
 - ・100文字を書く
 - ・1,000文字を読む
 - ・10,000歩を歩く
- 是非、見習いたいものです。

■続いて、恒例のキーボードと津軽三味線の生演奏をバックに、「旅行」をテーマにたっぷり25曲歌いました。津軽三味線のソロ演奏3曲では本場津軽にいるような郷愁を覚えました。大勢で歌うことが認知症に大変効果があるようです。歌うサロンに参加し、楽しい日々が送れる事を願った、一日でした。

令和元年度 第35回 中村

ふれあいいきいきサロン

・会場 中村会館
・日時 令和元年 6月20日（木）
13時30分～16時00分

プログラム

☆13時30分～14時30分
2年ぶりのマジックショー
山本和男さん

☆14時30分～14時45分
お茶タイム

☆14時45分～15時45分
おなじみキーボードと津軽三味線のツラホレーション
尾木さん&石田さん
みんなで歌おう

☆15時45分～16時00分
お楽しみ抽選会
主催・自治会（福祉委員） 共催・老人クラブ 民生委員

中村が丘団地 ふれあいサロン

■私たち中村が丘団地のふれあいサロンは、発足以来20年近くになります。週1回に活動日を増やして早一年が経ちました。

■特にテーマを設けて特定の方々に世話をさせて頂く事のようなものは何もありませんが、DVDで懐かしいメロディを聞きながら楽しいひと時を過ごしたり、我が家に珍しい古い文献が出てきたとそれらを持参した方の説明を聞きながら、毛筆で見事な絵と文章はなんて書いてあるのかと色々と頭を捻りながら、時には冗談も交え「ああだ、こうだ」と話をはずませています。

■「ふれあい喫茶 中村が丘」は開催日が増えた分、のべ参加者も増えています。年齢と共に身体が思うようにならないのが現実ではありますが、いつまでも若く健康でありたいのは皆同じです。これからもこのサロン活動を通して心身ともに健康を維持していきたいと考えています。



活動の コマ 真野地区民生委員児童委員協議会から

子育てサロン



■8月9日、昨年よりもひときわ厳しい暑さを感じる夏休みに、子育て中の保護者を対象にサロンを開催しました。

■今年も「スクラップブック」を制作しました。子供の誕生や家族との記念パーティ、旅の出会い、入学、卒業記念などの思い出の一杯詰まった写真を持ち寄り、台紙の中心に写真をおいて、周囲に思いの装飾を施しました。楽しかったこと、

嬉しかったことの思い出が一段と蘇るオンラインの作品ができあがりました。

■今回は、夏休み中でもあり、赤ちゃんとともに小学生も同伴。子供たちも気に入って、主役のお母さんから、いつの間にか制作を子供たちがするという微笑ましい光景もあり、親子で楽しいひと時を過ごしていただきました。



真野幼稚園に招かれて



■今年も、4月に民生委員や社会福祉協議会の有志で真野幼稚園3歳児見守りボランティアに寄せていただきました。じいじ先生、ばあば先生と大もて、引っ張りだこ。はしゃぐ声、動き回る元気な園児、ついていくのが精一杯。元気をもらいに行ったはずがクタクタ。先生方のご苦労に脱帽。可愛い子供たちの健やかな成長を祈っています。又声をかけてください。