

いばふーる通信

社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設 **いばふーる**
TEL 077-536-3111
<http://www.liverpool.or.jp/>

2015・3月号 Vol. 115 ひと足早く、鼻で春の訪れを感じる今日この頃！



2/10 まん天珍どんクラブ お腹の底から笑わせて頂きました。

【新地域支援事業】 「健康講座（生き生きと健康に！）第11回目」 2月のテーマ “運動っていうけど、どんな運動すればいいの” 2月8日・22日



「運動さえしていれば、健康そのもの」なのでしょうか・・・？
というほど、現実には甘くないですね。身体の中で何が起こり、何を求めているのでしょうか。
運動と食事は、生活習慣病に大きく関わっており、高血圧・糖尿病・骨粗しょう症、動脈硬化症、腎臓病、肥満（メタボリックシンドローム）と、あまり関わりのない病名が上がってきます。どの病気も病名は違ってても、全てつながっています。原因は、実は本人の生活習慣にあり、「わかっているもついつい・・・」自己管理欠陥病とも言われています。過剰なエネルギーが身体に蓄えられ、様々な病気の原因になります。そのエネルギーの代謝のしくみを学び、運動により消費する方法、また、特別な運動に頼らず、姿勢を良くすることより今まで使っていなかった深層の筋肉を鍛えることにより、基礎代謝量をアップさせる方向に働くことを理解しました。今までのトレーニングの意味を改めて理解しました。

2/10 まん天珍どんクラブ



インフルエンザによる面会制限の後のこと
もあり、今回はほしのまち(4階)3丁目の
リビングでの開催となりました。

福祉ボランティアとして「みんなで共に笑い、拍手で元気に」をモットーに、県内の福祉施設に赴き、ボランティア活動をされている『まん天珍どんクラブ』の土田様が、2年ぶりにお越しくださいました。チンドン太鼓と鳴りものを響かせながら、怪しげなマスク姿の土田様が登場すると、皆様大盛り上がり!! 皿回しでは、入居者様や職員も一緒になって挑戦し、助けてもらいながらですが、上手に回すことが出来ました。安来節では、職員もお馴染みの豆絞り、鼻には5円玉の出で立ちに! 皆様から拍手喝采でした。いつも以上に皆様の笑顔が多く見られたイベントとなりました。

2/14 田吾作一座



リパプール秋祭りでお世話になって
おります田神太鼓「フェニックス」のメ
ンバーで、山口さんを主宰とする「田吾
作一座」の皆様が来てくださいました。

能登の国に伝わる夫婦豊年太鼓に始
まり、四季を表現した太鼓など盛りだく
さんの演目。地域交流スペースに集まら
れた入居者の皆さんは、太鼓の迫力に圧
倒。中盤では、よこ笛、ギターの演奏に
合わせて「ふるさと」「琵琶湖周航の唄」
などたくさんの唄を皆さんと一緒に歌
いました。1月はインフルエンザのため、
全てのイベントを中止したので、スト
レスが溜まっていたのか、皆さん大き
な声で歌われました。

最後は、初披露の縁起ものの「獅子
舞」、横笛に合わせてのびのびと舞う唐
草模様の獅子舞には、皆さんびっくりそ
して大感激!

2/27 尺八演奏会



『バンフルズ』の皆さんが来て下さいました。前回の演奏会も大好評で、今回が2回目の演奏会となりました。冒頭では尺八とはどのような楽器なのかも解説していただきました。テレビなどで目にすることや聴くことはあっても、なかなか生の演奏を聴ける機会はそうありません。「北国の春」や「浜辺の歌」などを演奏して頂きました。力強く優しくもある尺八の音色に、皆様大変喜んでおられました。

第33回滋賀県社会福祉学会 平成27年2月12日
「自主防災会と福祉避難所としての連携活動の実践」について発表しました！
共同研究者：岸本弘己氏（東町民生委員・防災士）



第33回滋賀県社会福祉学会の災害支援の分科会において、今年度の取り組みについて発表させて頂きました。内容については、昨年8月の「リバブル通信」で紹介させていただいた内容ですが。

平成22年4月に大石学区自治連合会と学区内の医療・福祉事業所が、「災害時の福祉避難所」として協定を締結させていただきました。その後平成24年・25年と連続して災害が発生したのですが、避難行動が発動されることがなく、福祉避難所としての有効性に不安を持っておりました。そこで、昨年7月に、大石学区自治連より、「避難行動要支援者登録」（災害時に避難を希望される方の登録）を実施されました。それをもとに、受け入れ態勢の検討を進め、8月に発生した台風11号の時には、5名の方が福祉避難所に避難された経過や反省点、そして今後の課題について発表しました。

特に、伝えなかったことは、避難は、安全を確保するためのものですが、それだけにこだわってしまうと、家にいても無事だったら避難する必要がなかったと考えてしまいます。避難されたことにより、**本人や離れて暮らす家族の不安が安心に変わった**のです。福祉避難所への避難行動は、安全を確保するだけでなく、**不安を安心に変えてくれる**ものであること。だから、**福祉避難所で笑顔が見られた**のだと。

“大石学区からは、大石学区自治連会長はじめ自主防災会、社協、民生委員、自治会の役員の皆さん、たくさんの方が聴講に来ていただき、ありがとうございました”

“お知らせ” 「健康講座」27年度も継続して実施決定！ 10:00~12:00

今年度、1年間に亘り、体力や健康を維持するため、理学療法士による座学（**身体の仕組み**）と実践（**根拠に基づいた体操**）を実施しました。参加頂いた皆様より、継続して開催をして欲しいとの声を頂き、平成27年度も継続して実施しますので、大石学区の皆様、奮ってご参加下さい。

4月の予定 4月12日・26日 春です！自分のカラダを知り、動かしましょう！

5月の予定 5月10日・24日 「ストレッチ」はなぜ大事？

6月の予定 6月14日・28日 「筋肉をつける」とは、どういうこと？

春よ、早く来い！



春が待ち遠しい今日この頃ですね。少し気が早いですが、リバプール近くの桜スポットをご紹介します。リバプールのお隣にあります大石緑地スポーツ村やその周辺には約100本の桜が植わっており、桜並木を散歩することが出来ます。ご面会にお越しの際は是非ともお立ち寄り下さい。



リバプールデイサービスでは お試し利用実施しています！

こんな方、是非ご利用ください！

- 大人数は苦手。少人数でゆったりと過ごしたい。
- 認知症になっても、自分らしく暮らしたい。
- 同じ敷地に泊り(ショートステイ)があるのも安心。
- やっぱり四季が感じられる環境が1番。



営業日：月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日（土曜日、日曜日が定休）
サービス提供時間：9時45分～16時00分
営業時間：8時30分～17時30分
利用定員：12名

※1日お試し利用を実施しています。（食事代500円要）

詳しくはデイサービス・リバプール(担当：山路)まで
電話 077-536-3111