

【佐伯】講座『みんなで学ぼうやあ！介護や認知症のこと』

誰もができるかぎり住み慣れた玖島で暮らし続けることができるような地域にしたい！と玖島市民センターと共催して第1回の講座を開催しました。地域住民11名や支援者7名が参加し、包括の認知症地域支援推進員が認知症の種類や症状についてクイズや事例を交えて話しました。また、当事者からのメッセージも共有し“自分事”として考えてもらいました。

「認知症すごろく」ではサイコロで進んだコマに書かれた内容について話したり、身体を動かしたりと大盛り上がり♪「すごろくで出た体操をみんなでするのが楽しかった」「重いテーマだけど明るく前向きになれたのが良かった」「シルバー川柳に自分を重ねて笑った」「90歳の人にスクワットのやり方を教わり、自分も頑張ろうと思った」などの感想がありました。

認知症のこと	介護のこと	福祉用具のこと
12月13日(土) 10:00~12:15 0知っているようで知らない認知症のこと ～まずは、事例から知ろうやあ～ 認知症地域支援推進員 谷畑 聡美 さん 家2/29日 8時 0認知症すごろく *注文を間違えるかもしれない? カ7エ	1月31日(土) 13:30~16:00 0食べ続けられるお口作り ～いつまでも、おいしく食べることが大切じゃ～ ～嚥下障害とは?～ ～症状のセルフチェック法～ ～今日からできる予防と対策～ 幹ヶアセンター訪問介護 管理者 石田 敏子 さん	2月28日(土) 13:30~16:00 0認知症の人に寄り添うために ～ちょっとした工夫で暮らしやすくなるんよ～ 0こがぁに便利な物があったんねえ ～生活を支える福祉用具の体験～ 竹の子の福祉用具プラザ つかいち 松本 有起 さん



【佐伯】花かごー健康麻雀(マーじゃん)ー 社協佐伯事務所 ☎72-0868

「花かご」は佐伯中央病院の入口付近にあります。健康麻雀は花かごの活動の中でも人気が高く、メンバーは自由参加で男性が多く8名～10名程集まります。知人同士で集まる場所をつくりたい、一緒に頭と手の体操をしようと10年前に発足しました。麻雀の勝負も大事ですが、「みんなで楽しむ」を第一に活動しており、ここに来ればみんなと会える、家だと話すことはないけど来ればおしゃべりを楽しむことができます。準備や後片付けはみんなで協力して行い、ゴミは持ち帰っています。一人暮らしの方が多く、お休みするときは事前連絡など、お互いを気にかけてあって活動しているそうです。参加者からは「ここで初めて麻雀を覚えた。複雑で飽きがない。みんな熱中している」「たまたま近くを散歩していたら声をかけられた。来れるときは毎回参加している」「麻雀は頭、目、手を使う。脳トレになるよ」との声がありました♪

場所：花かご（佐伯中央病院の入口付近の建物）

時間：毎月第2・第4木曜 12時30分～15時、第3金曜・第4水曜 9時30分～15時 他



編集後記 通信の紙面だけでは佐伯・吉和地域の魅力をお伝えできませんが、取材にご協力いただいた一人ひとりの皆さんが輝くキラリ人だと感じました。皆さん、本当にありがとうございました！

包括さいき通信

発行元 廿日市地域包括支援センターさいき 廿日市津田1989番地 佐伯支所内
☎ 0829-72-2828 営業時間 8:30～17:15 (土日祝休) 第5号 (令和8年2月)

地域の通いの場・サロン特集

年齢を重ねてもできるかぎり心身を健やかに保つことは、誰にとっても望ましいことですよね。そのためには「きょういく（行く）、きょうよう（用事）」があると良いと言われ、さまざまな通いの場に参加することで「認知症リスク3割減」「転倒、うつリスクが低い傾向」「友人と日常的に会う人はそうでない人と比べて死亡リスクが低くなる」という調査結果もあるんですよ♪

廿日市でも、地域に合った通いの場づくりを応援しています。佐伯・吉和地域の魅力的な通いの場、講座、サロンなどについて、ほんの一部をご紹介します。

【佐伯】人権啓発講座と劇団あじさい

人権擁護委員（以下委員）はまちの相談役として、啓発や相談対応を行っています。佐伯では委員による人権啓発講座として「劇団あじさい」さんの協力を得て、二人三脚で長年開催しています。

あじさいさんは毎年自作の芝居で講座をより中身の深いものにしてくれます。現在8名で活動中で、プロ顔負けの脚本、音響、衣装、そして津田弁の言い回し、本番に何が起るか…アドリブ盛りだくさん！

劇団代表は「笑ってくれたら一番力になる。お客さんが上手に乗せてくれて、私たちも頭が活性化してどんどんアドリブが入ってくる」、委員からは「こんな講座をしているのは佐伯だけ、あじさいがあるからやれる。毎年グレードアップしているよ」とのことでした♪



今年度は包括の出前講座『認知症と人権』、そして芝居『田舎のシンデレラ』こんなに素敵な劇団がある佐伯、やっぱり人が何よりの宝物！とあらためて感じさせられます。

【佐伯】リフレッシュカフェ

事務局 ☎080-6337-9680

リフレッシュカフェでは、認知症の人やその家族、地域の人が集い、季節のイベントや地域の事業所・病院職員を招いた講座、手作りおやつのお話、みんなで歌を歌ったりなど、あっという間に時間が過ぎていきます。

お茶を楽しみながら日々の困りごとや思いを話したり、喫茶店の元オーナーがサイフォン式コーヒーを煎れたりなど、趣味や特技を生かした活動もできる場所です。

取材した12月は年内最後でお楽しみ会♪クリスマスケーキづくりや、恒例のビンゴゲームでみんなが笑顔(^^)

デイサービスに行かないという人も、リフレッシュカフェなら行きたいという方もいます。

参加している方が「いつも毎月この日が来るのが楽しみ。そのために元気で頑張ろうと思える」「認知症の夫が最近施設に入った。ここに来て皆に優しい声かけをしてもらえることが支え」「参加し始めてまだ間もないけど、これからもずっと参加し続けたい」と言われていたことが印象的です。

場所：友和の里コミュニティハウス（旧 江島歯科）
時間：毎月第3木曜 14時～16時 ※送迎要相談



【佐伯】まめで元気な体操教室

佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

日頃使っていない筋肉を動かしたり、脳トレを取り入れながら、市が委託した(株)ウェルウェルから専門の講師に来てもらって各所で毎月2回開催されています。

今年度の会場は、玖島・友和・浅原・津田市民センター、権現ハウス、栗栖集会所で、なんとこちら送迎付きです。講師からは「意欲的な方が多く、参加者同士の仲が良くして活気があります。怪我や疾患があっても、完璧に体操しようと思わず楽しんでほしい、外に出て人と関わるためにも、まずは会場に来てもらえるのが嬉しいです」とメッセージをいただきました。

参加者から「一度も休んだことはない。家にいると塞ぎ込んでしまうので、出来るだけ出かけるようにしている。身体だけでなく心も元気になるので、とても良い取り組み」「週1回あればと言う人もいますが、私は2週間に1回がちょうどいい。久しぶりに友達に会えたという気持ちになるのが嬉しい」「10月から参加。周りを見ながら何とか出来ている。今は知り合いが少ないけど、そのうち声をかけてくれる人が出来たらいいなと思って続けるつもり」などの声がありました。



令和7年度
まめで元気な体操教室

「フレイルに勝つ教室」の名前が変わりました！

日頃使っていない筋肉をちょこっと動かして、心も体もすっきり！！
きてみんさい！たのしいけえ～！！

運動のきっかけづくりに…
体を動かす習慣づくりに…
一緒に体を動かして体を元気にしましょう！

場所：佐伯地域6ヶ所 ※送迎要相談
時間：10時～、13時30分～
(詳細はお問合せください)

【佐伯・吉和】いきいき百歳体操 18ヶ所

お問合せは包括まで

「いきいき百歳体操」とは、高知県で開発された100歳になっても元気な体づくり！を目指す体操です。

佐伯地域17ヶ所、吉和地域1ヶ所で毎週1回以上開催されています。浅原の市野集会所では、4～5年程前から開催されています。

いつもは百歳体操を行いますが、時々違う体操も取り入れているようで、取材日はNPOあさはら提供の「冬の体操」の動画を見ながら行われました。参加者は7名、NPOの職員も毎週参加します。この日は体操のほか、保健師等による健康相談、移動販売車もやって来ました。

参加者からは「体操をすると気持ちが良い」「体操後にお茶を飲んで喋るのが良い」「1人暮らしの人も多いので、気が晴れると思う」「来ないと電話がかかってくるんじゃ」などの声がありました。マックスバリュウの移動販売は、体操に参加しない住民も利用します。「前日までに注文しておいたら、普段ない物も持って来てくれる」等、とても助かっているとのこと♪楽しく、元気がもらえて、健康づくりや買い物も出来る集いの場が今後も続いていきますように！



場所：市野集会所
時間：毎週月曜 9時30分～

【吉和】すこやかサロン

社協吉和事務所 ☎77-2883

吉和地域の高齢者、障がい者、子育て中の親子など、誰もが参加できるサロン。お茶を飲みながらの四方山話、食事会、レクリエーションなどを楽しんでいます。桜の季節はお花見にも出かけます。

最近では、高齢者10人程が集まって、百歳体操や脳トレ、間違い探しのプリントなど、みんなでわいわいと答え探しをします。その後は手作りの食事をいただいてお茶タイム。取材日は11月下旬の寒風吹き荒ぶ日。「この冬はカメムシが多いねえ」「そうそう。じゃから雪がようけ降るで」など季節の話題で盛り上がっていました。13時からレクリエーションタイムです。今回は地域のボランティアさんによる音楽レクリエーション。トーンチャイムという楽器を使って、会場みんなで演奏して一緒に歌う一体感のある時間でした♪

最後に、12月のサロン予定表を見ていた方が何気なくつぶやいた一言が、とても印象的。「年末年始は休みが多いけ、わしらにとっては困るよのう」みんなが集う機会はとても大事。そしてこのサロンが参加者の暮らしの一部になっていることがよく分かるのでした。



場所：吉和福祉センター
時間：毎週火曜日 10時～

