

高齢者いきいき案内所人材バンク登録者交流会『きらりんぐ』開催報告

4月17日(火)10:30~12:00 丸亀城芝生広場 参加者6名(男性3名 女性3名)

「本気でラジオ体操！」



春の曇天の中、一級ラジオ体操指導士 森川 禮子氏(高齢者いきいき案内所人材バンク登録者)から、昭和3年に出来たラジオ体操の歴史や、昭和17年からラジオ体操指導員が置かれたことなどを伺いながら、ラジオ体操に本気で取り組みました。第1体操の始めは、つま先は60度、前に出した手は卵を握る形で力を抜いて始まり、すべて左から動き出し、第1体操の体を横に曲げる運動時は、腰に手を置かず、下に下げた状態で、第2体操では脇の下に手をあてるなど、自分が今まで行っていた動きとの違いを確認しました。ラジオ体操は体調を整え、健康を維持するために考案されたもので、しっかり行うことで、体幹も鍛えられます。また、短い時間に沢山の運動を取り入れているので、正しい動きでしっかり行うと、とても体力を消耗することも実感しました。ラジオ体操後は、講師から日本で広く知られているフォークダンスの“オクラホマミキサー”の手ほどきを受け、参加者で輪になってダンスを楽しみました。1級ラジオ体操指導員の森川氏からラジオ体操をしっかり学ぶ機会をデイサービスや施設行事等でとり入れたいと思われましたら、高齢者いきいき案内所までぜひご相談ください。

香川県社会福祉協議会 地域福祉課 高齢者いきいき案内所 担当:平池 ☎087-861-0546

平成29年度読み聞かせボランティア養成講座 課外授業 高松工芸高校工芸科2年への読み聞かせに参加した生徒の感想を抜粋

最後に絵本を読んでもらったのは、いつか思い出せないほど久しぶりで小さな子供に戻ったようで、素直に楽しくて、嬉しくて、懐かしかったです。お話を聞いて特に心に残ったのは、「なくてはならない人になりなさい」という言葉です。そんな人になれるようこれから生きていきたいと思えます。

読み聞かせはとても楽しく、大先輩との会話はもっと楽しかったです。「若いだけで価値がある」、「いるだけでいいの」と言われ、今しかない時間を楽しんで生きていきたいと思いました。

読み聞かせが保育所以来でとても新鮮で楽しかったです。80歳を超えている方が、年齢を感じさせない程元気で明るく、私もこんな風になりたいと思いました。大先輩の話は説得力があり、心に響くものがありました。戦争の話も聞いてよかったです。

今回の読み聞かせで、最初はなぜ、高校生が読み聞かせをされるんだろうと思ってましたが、実際に読んでいただき、絵本からいろいろなことを考え、おもしろかったです。年が離れている方との交流もめったにないので良い経験になり、自身の祖父母ともっと話したいと思うことができました。

「うれしい」という本は、ポエムみたいで、1つ1つの言葉が深くて心に刺さりました。「1人でいる人に寄りそう事も大事。だまってそばにいることも大切」ととても深かったです。短い時間でしたが、楽しく、とてもよい交流会でした。

～生徒感想の一部抜粋～



絵本を読んでもらうって、こちよかったなあ...

編集後記

急激に暖くなったかと思いきや、急速に気温が低下したりと、寒暖差に体調がついていくのが、大変な時期がありましたが、お変わりありませんか。今年度のいきいき案内所は、今まで関わりが少なかった子供や、障がいのある方を理解する機会を少しでも多く持ちたいと思えます。香川県社会福祉協議会では、「街で障害者に出会ったら知っておきたい援助の仕方」の内容を見直した冊子“地域でともに支え合うために—障がいのある方への理解を深める—”を平成30年2月に作成しました。当協議会ホームページにて閲覧できますので、ご一読いただければと思います。 平池



高齢者いきいき案内所 人材バンク登録者交流会『きらりんぐ』

日 時 平成30年5月19日(土) 9:00集合 11:00頃解散
集 合 場 所 生き活きトレーニングセンター(高松市室新町1032番地)
内 容 「ノルディックウォークを体験してみよう！」
1. ポールの使い方
2. 準備体操
3. 歩いて栗林公園に移動、散策
※生き活きトレーニングセンター⇄栗林公園 約4,000歩 栗林公園にて解散可能です。
講 師 ノルディックウォーク連盟 Takamatsu 岡村 龍氏・川淵 秀樹氏
対 象 者 高齢者いきいき案内所人材バンク登録者及び団体 高齢者いきいき案内所にご興味をお持ちの方
参 加 費 300円(ポールレンタル代)
準 備 物 歩きやすい服装、歩きやすい靴、リュックサック、帽子、タオル、お茶等(水分補給)
参加締切日 平成30年5月10日(木) 厳守
お問い合わせ 香川県社会福祉協議会 地域福祉課 平池・石田 ☎087(861)0546/FAX087-861-2664

開催日変更

