

令和5年7月21日から8月20日の活動予定

ふれあいグループ

7月21日（金）強化事業会議
地域包括連絡会議



子育て支援グループ

おもちゃライブラリ
7月28日（金）親と子の相談
8月11日（金）おやつの日

高齢者支援グループ

さわやかクラブ
7月27日（木）Newバゴーン。尺八演奏会
8月10日（木）魚釣りゲーム

今月号は各グループの活動報告を特集いたしました

ふれあいグループ 巡回安全ネットワーク事業実施 グループ長 田中忠義

6月22日（木）、専門的な知識や技術を持つ市内の企業等と連携しながら、地区関係者をはじめあんしん・安全ネットワークの協力者とともに3件の対象者を訪問しました。

電気、ガスの安全点検や家屋点検をはじめ、火災感知機の設置や高齢者を狙った悪質商法への注意を呼びかける等の活動を実施しました。また、古い消火器の引き取りなどもおこないました。



日立市消防本部
多賀消防署



関東電気保安協会



トンカチの会



東京電力
パワーグリッド（株）

高齢者支援グループ 活動から グループ長 石塚睦子

講師を招いてミュージックケアが行われました。音楽に合わせて体を動かしたり、いろいろな道具を使ってボールを落とさないようにみんなで声を出し合ったりと、最後まで笑いの絶えない楽しい時間を過ごしました。

高齢者グループとして今回初めて避難訓練を行いました。左の写真は、水消火器で消火器の実践練習を行っているところです。実際消火器を使ったことがないのでいい機会になったようです。



6月23日（金）に「七夕さま」を行いました。
 天の川や、あみかざりなどで飾りつけをした笹の葉に、参加してくれたお母さんが、お子さんの成長の願いを込めて描いた短冊を飾りました。
 その後、七夕のいわれを聞いてみんなで写真撮りをし、楽しい七夕さまのひとときを過ごしました。



梅雨の中休みの6月10日スクエアステップ体操を取り入れた認知症予防教室を開催しました。

スクエア体操とは、25cm四方で仕切ったマットに順番に足を置くだけのゲーム感覚で出来る体操です。転倒予防、認知症予防などの介護予防に役立つ体操として筑波大の教員により研究開発されました。

インストラクターの足の置き方と同じようにやるのですが、右足を先に置くべきところを左足が出てしまったり、次に進むマス目に足が進まなかったり、脳と足の動きが違って大笑い。



5パターンのステップを行いました。身体も脳も使い、コミュニケーションもできて、楽しく認知症予防ができました。
 ”脳が活性化した” ”また参加したい” ”すごく楽しかった” ”少し疲れた”などの感想がありました。
 参加された皆様お疲れさまでした。
 次回は男性の参加も期待したいです。

熱中症に注意しましょう

暑い日が続いています。今の時期暑さ慣れていないので注意しましょう!!
 水分塩分補給や涼しい部屋で過ごし、お風呂は40℃以下にしましょう。
 こんな症状がみられたら重症化することがあるので早めに対処しましょう。

熱中症患者の半数以上は65歳以上の方です



体調が良くならない時は医療機関を受診しましょう。