

すわふくし

令和7年2月20日から3月20日の活動予定

ふれあいグループ

2月21日（金）包括連絡会議

介護支援グループ

2月28日（金）普通救命講習会
3月18日（火）第4回グループ会議

子育て支援グループ

おもちゃライブラリー
2月28日（金）節分
3月14日（金）おもちゃ遊び

高齢者支援グループ

さわやかクラブ
2月27日（木）オーバルボール
3月13日（木）ミュージックケア（社協）

報告

第2回地域活動活性化事業開催

令和7年1月20日（月）、カラフルコーヒーで、第2回すわレインボーカフェが開催されました。この事業は、地域活動活性化事業の一環として、あんしん安全ネットワーク登録者の「孤独感の軽減、健康増進」等が事業目的です。今年度は7月1日から試験的に実施しています。

今回、諏訪地区の高齢者5名が参加されました。諏訪地区社協（ふれあいグループ、介護支援グループ）、日立市社協、地域包括支援センター小咲園、関係する施設のケアマネジャー及び諏訪ひまわりの連携で開催されました。地域が主体となった先進的な取り組みとして村本県会議員も見学にいられました。

高齢者の皆さんは地域モビリティで集まり、バリスタ全国大回優勝のメンバーが淹れるドリップ珈琲を楽しみ、介護グループの作るお好み焼きやカラフル珈琲の新作スイーツ、芋アイス等に舌鼓をうつなど、会話も弾み、終始和やかに進みました。帰宅時にはお土産のお好み焼きを片手に、皆さん口々に「また参加します」と言って帰って行かれました。今後も定期的開催していきたいと思ひます。



お好み焼きが出来るまでおいしい珈琲を飲みながら談話中



お好み焼きを食べた後。歌を歌ったり手遊びしたり楽しい時間を過ごされました。



「諏訪ひまわり食堂」（子ども食堂）が
colorful coffee(カフェ) 開催



諏訪ひまわりの会では、令和元年から介護施設「諏訪ひまわり」で「地域みんなの居場所」となるように「諏訪ひまわり食堂」を開催しています。子どもだけでなく、高齢者、障がい者の方にも来ていただき、子ども100円、大人300円で食事を提供してきました。コロナ禍には、お弁当の配布と形を変え、その後、月4回ひまわりピザの配布を行うなど、継続的に地域の皆様に食事の提供をしてまいりました。

令和7年4月より、開催場所を石内十文字交差点にオープンした「Caffe&Roaster colorfulcoffee」に変更して開催します。ピザ焼き体験会など、子どもに楽しんでいただける企画も実施します。日本一美味しい珈琲も楽しんでいただけます。今後も諏訪コミュニティ、社協他の協力を得ながら沢山の方に来ていただき「諏訪みんなの居場所」となればと思います。

開催日はカフェにて3月に告知します。お手伝い頂けるボランティアも募集しています

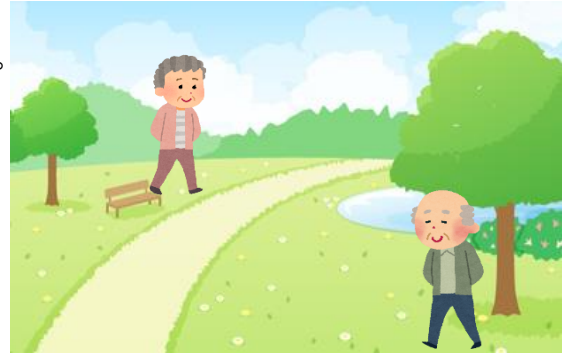


健康長寿のためにこまめに体を動かしましょう !!

冬は、寒くて体を動かすことや外に出ることが億劫になりがちです。座りっぱなしは消費の少ない行動で、健康長寿に悪い影響があることが分かっています。

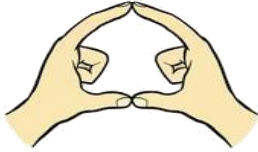
また、中年期までの運動は、内臓脂肪を減少させる有酸素運動が重要でしたが、高齢者は筋肉の減少により、足腰が衰えやすくなり、食も細くなったりすることで、筋肉量の減少を防ぐための運動が必要となります。

まずは、気軽にできる散歩や身近なところから始めてみましょう。



例

- 30分に1回を目安に立ち上がりましょう。
- テレビを観ている時は、CM中に立ち上がり、足踏みをしましょう。
- 椅子に軽く手を添えた状態で、かかとをあげたり、つま先立ちをしましょう
- 日常生活の中で身体を意識して動かしましょう。



サルコペニアチェック

サルコペニアとは加齢による筋肉量の低下を表します。

左下のように 両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを、その指でつくった輪で囲みます。

次のどれに当てはまるかを確認します。

- ① 囲めない
- ② ちょうど囲める
- ③ 隙間ができる

③の場合、筋肉量が減少しているサルコペニアの可能性あります。筋肉量を維持・向上するための取り組みが必要です。

今より少しでも多く体を動かしましょう



笑いの効果

日本では「笑う門には福来たる」という諺があります。

外国では「笑いは副作用のない最良の薬」と言われています。

笑うには、精神的な効果として、次のようなものがあります。

1. 緊張や不安を軽減する
 2. 気分を高揚させる
 3. 免疫力を高める
 4. 記憶力や認知症予防に効果的
 5. ストレスが解消される
 6. 洞察力や発想力を高める
 7. 気持ちも前向きになり、新しいことに挑戦する気力が湧いてくる
- 精神的な安らぎや多幸感、高揚感をもたらします。



笑って福を呼び込みましょう

