

「なの花」フォローアップ講座

「健康づくりサポーターなの花」(簗毛三雄会長)では、地域の高齢者の健康づくり・介護予防をサポートすることで、高齢になっても元気で暮らすことができる地域づくりを推進することを目的にボランティア活動に取り組まれています。



今回は、日頃の活動の振り返りや、さらなるスキルアップのためにフォローアップ講座を開催されました。はじめに、耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)を示す「ヒアリングフレイル」をテーマに株コクア徳井美由紀理学療法士から講話がありました。この状態を放置すると「①心身の活力が低下する ②認知症、うつ状態に陥る可能性が高まる ③聞き間違いの恥ずかしさなどから、コミュニケーションを取ることが億劫になる ④周囲から認知症と勘違いされる」などを招く危険性があるとの説明がありました。また、家族や周囲の理解、早期発見、適切な治療の重要性についても学ばれました。

次に、若く美しく見える姿勢を保つために、松本貴子理学療法士より肩甲骨やわき腹、足にかけてのストレッチや、大殿筋や内転筋を鍛える体操などの指導を受けられました。講座終了後、会員からは「姿勢の大切さを再認識でき勉強になった」や「今後の地域や高齢者施設などの活動で、今日学んだことを活用していきたい」などの感想が寄せられました。

次に、若く美しく見える姿勢を保つために、松本貴子理学療法士より肩甲骨やわき腹、足にかけてのストレッチや、大殿筋や内転筋を鍛える体操などの指導を受けられました。

講座終了後、会員からは「姿勢の大切さを再認識



でき勉強になった」や「今後の地域や高齢者施設などの活動で、今日学んだことを活用していきたい」などの感想が寄せられました。

ガンバルーン体操指導者向けスキルアップ講習会

運動が苦手な人や体力に自信がない人でも気軽に取り組めるガンバルーン体操の輪が広がっています。空気を少し抜いて掴みやすくしたボールを使った体操で、介護予防や健康増進・運動機能改善に効果があります。ガンバルーン体操のインストラクターや指導員の資格を持つ皆さまで、ボランティアグループ「多良木町ガンバルーン体操」(高松知佐子会長)を組織し、地域の集いの場や高齢者施設に出向いて丁寧に楽しく指導されています。

今回は、ガンバルーン体操指導者としてさらなるスキルアップを目的に、NPO法人コーズくまもとから木原博子氏を招き、指導者向けの講習会を開催されました。

講習会では、「ガンバルーン」や「つるかめばんど」を使用した体操のスキルアップをはじめ、筋トレやストレッチについて学ばれました。ストレッチの講習では、ゆっくりとした音楽でリラックスしながらマット上で行う方法などを学ばれ、会場もリラックスした楽しい講習会となりました。



ボランティアポイント交換の期限が迫っています

ボランティアセンターにご登録をいただいている皆さま、ボランティアポイントへの交換を原則3月31日(金)で締め切らせていただきます。スタンプ1個からポイント交換できますので、お早めにボランティアセンターで手続きをお願いします。



次の方々から社会福祉のためにとご寄付をいただきました。皆さまの温かい善意に感謝申し上げますとともに、故人のご冥福を心からお祈り申し上げます。

善意の灯

(敬称略 受付順)

西 久子(故善行)

多3区の1

甲斐美保子(故政治)

黒西4区

福島 輝男(故春代)

多8区の1

安部 征洋(故清光)

久5区

久保田浩一(故ミス子)

黒10区

源島美津秀(故カヲル)

久5区

黒木志津雄(故トヨミ)

久5区

永田 和行(故ハツ子)

久5区

蓑田 光真(故忍)

黒東4区

田中 泉(故信國美代子)

黒1区

