

令和4年度



いつまでも元気クラブ「生涯現役事業」  
ふれあいプラザだより

60歳以上の皆さん、必読です！

開始時間 (変更になる場合もあります)  
午前：10時～ 午後：1時半～  
★・・・一部内容について裏面に詳しく記載しています  
活動中止などのお知らせは、竜王町社会福祉協議会のホームページでも確認できます。

暑い毎日が続きますが、体調を崩さないように気を付けて元気に過ごしましょう。  
竜王町内の概ね60歳以上の皆さんを対象に、健康維持、趣味活動、ボランティア活動、仲間づくり等、元気に活動しています。今月も元気にふれあいプラザへ出かけましょう！  
鏡…鏡ふれあいプラザ、鶴川…鶴川ふれあいプラザ、弓削…弓削ふれあいプラザ

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
DVD ヨガ体操 主に椅子に座ってのヨガ体操です。ゆったりと体を動かす、体幹を鍛えましょう (弓削 午前) 日曜大工 棚やイスなど注文を随時受け付けています。また、一緒に活動していただける方も募集中！ (鏡 午後)	大人の寺子屋 “漢字と計算編” 丁寧に書いたり、しっかり読んだり、脳トレとして一緒に励みましょう (筆記用具持参) (あえんぼクリニック 午前) にこにこ体操 にこにこ楽しく体操をしましょう！タオルをご持参ください (鏡 午後)	ミシン講座 初めは小物作りや身近な物を作りましょう。針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	いきいき健康体操 無理のない範囲で体操をしよう！コロナウイルス感染予防の為、ヨガマットかバスタオルをご持参ください (鶴川 午前) 囲碁・将棋 事前に申し込みください (定員 10名) (弓削 午後1時～4時半)	大人の寺子屋 “大人のぬり絵編” リラックス効果のあるぬり絵に挑戦しよう！色鉛筆やクーピー等を持参ください (鏡 午前)	<p>コロナウイルス感染防止のため以下の点を必ず守ってご参加下さい。</p> <p>① マスクの着用 ② 参加前の体温測定 (37.5度以上あるときは参加不可) ③ 手指のアルコール消毒</p>	
8	9	10	11	12		
DVD ヨガ体操 マイペースで体を動かす習慣をつけましょう (弓削 午前) ミニ卓球でラリー マイラケット持参可。上靴や飲み物も持参ください (鏡 午後)	大人の寺子屋 “計算とクイズ編” 計算とクイズで楽しく脳トレをしましょう！ (鶴川 午前) にこにこ体操 椅子に座ってできる簡単な体操です (鏡 午後)	音読オンライン講座 声に出して読むことで認知症予防にもなります。オンライン参加の方は事前に文章を配布しますのでご連絡ください (鶴川 午後)	山の日	お盆休み		
15	16	17	18	19	20	21
お盆休み		ミシン講座 ミシンやロックミシンを使って作品作りに励みましょう。針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	いきいき健康体操 継続は力なり！仲間と一緒に楽しく体操に励みましょう！ (鶴川 午前) 囲碁・将棋 事前に申し込みください (定員 10名) (弓削 午後1時～4時半)	大人の寺子屋 “そろばん編” 指先を使った脳トレです。初めての方も歓迎します。 (鶴川 午前)		
22	23	24	25	26	27	28
DVD ヨガ体操 ちょっと頑張って椅子でヨガ体操をしましょう (弓削 午前)	大人の寺子屋 “雑学編” 様々な問題にチャレンジしましょう！ (弓削 午前) ゆったりヨガ 講師指導のもと、しっかりとヨガを学ぼう！ ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)	ミシン講座 自分だけの作品作りに挑戦しましょう。針、待ち針は事故防止のため持参されませんようお願い致します (弓削 午前9時半～11時半、午後1時15分～午後3時15分まで) ※お昼の時間は一旦閉館します	いきいき健康体操 体操をして気分をリフレッシュしよう！ヨガマットかバスタオルを持参ください (鶴川 午前) 折り紙を楽しもう！ 「竹取物語」をイメージしたリース飾りを作ります。★裏面に詳細記載 ※要申込 (鶴川 午後)	ミニ卓球でラリー 小さな卓球台で日ごろの運動不足を解消しましょう！上靴や飲み物を持参ください (鏡 午後)		
29	30	31	9/1	2	3	4
DVD ヨガ体操 ゆっくりと体を動かす、体幹を鍛えましょう (弓削 午前) 日曜大工 室内用上靴をご持参ください。 (鏡 午後)	大人の寺子屋 “漢字編” “漢字と計算編”の復習です。繰り返すことでしっかりと記憶に残ります (鏡 午前) 思い出めぐり 昨年、「竜王五感のおもいでアンケート」に協力いただき、カルタになりました。竜王町の思い出を振り返り、皆さんといっしょに交流を図りましょう (鶴川 午後)	音読オンライン講座 プラザでは距離をあけて、自宅からはオンラインで参加しましょう。オンライン参加の方は事前に文章を配布しますのでご連絡ください (鶴川 午後)	いきいき健康体操 (鶴川 午前)	一閑張りづくり 日本の伝統工芸品の一つで、傷んだ竹や木の籠やざるに和紙を張り、柿渋を塗って再生させることができます。今回は小物入れとして作ります。2回目の9/9に完成予定です。 ★裏面に詳細記載 ※要申込 (鏡 午後)	<p>申し込み・問い合わせは・・・ 竜王町社会福祉協議会 生涯現役事業 担当：本藤、澤井</p> <p>電話 58-1475 FAX 58-3739</p>	

# 「いつまでも元気クラブ」活動 8月の案内

お申し込みください

## ゆったりヨガ

講師の指導により、ゆっくりと体を動かし、気分をリフレッシュしましょう！

- 8月23日(火) 午後1時半～
- 鏡ふれあいプラザにて
- 講師：小宮山 和子さん (NPO法人 日本ヨガ連盟)
- 持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)



## 折り紙を楽しもう！

指先を使って、脳に良い刺激を与えながら折ってみましょう！今回は、「竹取物語」をイメージしたリース飾りを作ります。

- 8月25日(木) 午後1時半～
- 鶴川ふれあいプラザにて
- 講師：折り紙サークルの皆さん
- 持ち物：はさみ、ボンド
- 材料費：200円



## 一閑張りづくり(小物入れ)

傷んだ籠を伝統工芸品に再生して使ってみましょう！

- 9月2日、9日(金) 午後1時半～
- 鏡ふれあいプラザにて
- 講師：辻 充子さん(須恵在住)
- 参加費：500円(籠2個分)
- 3個目からは籠、ざる代のみ
- エプロン持参や少々汚れても良い服装でお越しください。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 6月の活動の様子

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 囲碁将棋

人数を制限し、アクリル板を間に設置するなど感染対策をしっかりと5月から再開しました。以前から参加されていた方や初心者の方が参加され、対戦を楽しんでおられました。



## 折り紙を楽しもう！

6月は、小さな可愛い魚たちが泳ぐモビールを作りました。間にはビーズを挟み、ゆらゆらと涼しげに泳ぐ姿に心が癒されます。



問い合わせは・・・竜王町社会福祉協議会 電話番号…58-1475 Fax…58-3739 「いつまでも元気クラブ」担当 本藤・澤井まで

## 令和4年度「いきいき趣味活動」のご案内

\*\*\*\*\*

「いきいき趣味活動」は、1年間講師指導のもと介護予防を目的とし、ステップアップを図りながら活動していきます。初めての方で興味を持たれましたら無料体験をお申し込みください。

### 8月開催講座と開催予定

問い合わせ・無料体験申し込みは、竜王町社会福祉協議会 電話 58-1475、Fax58-3739 担当中江まで

講座名	ふれあいプラザ	開催日	時間
書道	鶴川	8/8(月)	午前
	岡屋	8/9(火)	午後
編み物手芸	弓削	8/2(火)	午前
	鏡	8/23(火)	午前

一年間の受講料(1講座あたり)：5,000円 尚、材料費等は個人負担となります。よろしくお願いたします。

あなたへのオススメは？

## チェックで分かる!タイプ別いつまでも元気クラブメニュー☆

- ①下の質問票(基本チェックリスト)に回答する
- ②回答のうち網掛けの項目数をチェック
- ③右の枠から自分のタイプの確認
- ④オススメのいつまでも元気クラブメニューに参加

さらに元気に!!



No.	質問項目	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
2	日用品の買物をしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
4	友人の家を訪ねていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
8	15分位続けて歩いていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
9	この1年間に転んだことがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
12	身長 cm 体重 kg (BMI= ) (注) (注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) BMIが18.5未満だと「はい」。体重はこの1か月以内の値、身長はメートルに直してください。	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
15	口の渇きが気になりますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
16	週に1回以上は外出していますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると云われますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>

No.1~20までで10個以上当てはまった  
⇒生活が不活発になっていませんか!?様々な活動に参加してみましょう!  
＜あなたへのオススメ＞  
・大人の寺子屋 ・生活や終活などの講座  
・心と体をリフレッシュ~ミュージックケア  
・介護の集い ・えんがわ(現在は休止中)

◎運動機能向上を目指す体操や脳トレなどの自学自習講座

No.6~10までで3個以上当てはまった  
⇒運動器機能が低下しているかも!?今よりも少しだけ多く体を動かしてみましょう!  
＜あなたへのオススメ＞  
・いきいき健康体操 ・DVDヨガ体操  
・にこにこ体操 ・ミニ卓球でラリー  
・ゆったりヨガ

◎体操教室や軽スポーツ等

No.11,12両方当てはまった  
⇒栄養不足(低栄養)かも!?誰かと一緒に食べることも進んでバランスも◎  
＜あなたへのオススメ＞  
・健康体操等 (健康料理教室)  
◎現在は休止中ですが、いきいき趣味活動での料理教室やえんがわ等での交流をしながらの食事を楽しむ等

No.13~15までで1個以上当てはまった  
⇒お口の機能が低下しているかも!?たくさんお口を動かして機能UP!  
＜あなたへのオススメ＞  
・音読オンライン講座  
・音楽で気分転換  
◎発声したり交流したりする

No.16に当てはまった  
⇒閉じこもりがちで生活が不活発かも!?気になるメニューへ思い切って参加を!  
＜あなたへのオススメ＞  
・初めての農園活動  
・折り紙を楽しもう  
・編み物やミシン講座などの手芸講座  
◎気軽に参加できる活動

No.18~20までで1個以上当てはまった  
⇒認知機能が低下しているかも!?脳の活性化や新しい事にチャレンジ☆  
＜あなたへのオススメ＞  
・大人の寺子屋各種、生涯学習講座  
・手芸講座 ・折り紙を楽しもう

◎講師指導の自学自習の講座や作品作り等気軽に参加できる講座に参加してみよう

No.21~25までで2個以上当てはまった  
⇒こころの健康が低下(抑うつ傾向)かも!?気分転換や役割のあるものに参加を!長く続く場合は専門医などに相談を。  
＜あなたへのオススメ＞  
・日曜大工でのボランティア活動  
・農園活動  
・ミニ卓球でラリー  
・作品作り等  
◎自分の特技を活かして交流を図りましょう

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響で現在の状況とは多少異なるかもしれませんが、普段の自分と照らし合わせてください

### ☆回答のポイント☆

- No.1: 家族などの付添なしで外出しているか。車を運転してやタクシーなどは「はい」。
- No.2: 自分で外出し買物をしているか。家族に頼む、電話での注文のみは「いいえ」。
- No.3: 自分で預貯金の出し入れをしているか。来てもらうのは「はい」、家族などをお願いするのは「いいえ」。
- No.4: 電話での交流、家族・親戚の家の訪問は「いいえ」。
- No.6: 昇れるが習慣的に手すりを使う、2階に上がらないようにしているのは「いいえ」。
- No.7: 時々つかまっている程度であれば「はい」。
- No.8: 歩けるだけでなく、歩いているか。屋内、屋外は問いません。
- No.11: 6か月以上かかって減っている場合は「いいえ」。
- No.13: 半年以上前から固いものが食べにくくて、それが変わらない場合は「いいえ」。
- No.15: のどの渇きではなく、口の中の渇きのことです。
- No.16: 週によって異なる場合は、この1か月間の平均で出してください。
- No.18: 自分では物忘れがあると思っても、周りの人から言われていない場合は「いいえ」。
- No.19: 誰かに電話番号を聞いてかける、誰かにダイヤルしてもらい会話だけするのは「いいえ」。
- No.20: 月と日どちらか一方しか分からない、カレンダーを見ないと分からないのは「はい」。
- No.21~25: 昔に比べてではなく、この2週間の状況で答えてください。