

平成
28年度

ひとり暮らし高齢者の集い

歌と踊りでにぎやかに・楽しく過ごした一日でした



去る3月15日、「平成28年度ひとり暮らし高齢者の集い」がホテル函館ひろめ荘において開催されました。南茅部地域内に居住する65歳以上のひとり暮らし高齢者が、住み慣れた地域で元気に安心して暮らせるた

め、社会参加と相互交流の機会を持つてもらうことを目的として開催しているもので、当日はひとり暮らし高齢者72名の参加がありました。

スタートは「中村時子歌謡ショー」と銘打ち、日本クラウンレコード所属の歌手・中村時子さんによる自慢の歌を披露していただきました。

思わず聞き惚れる歌声は、日本クラウンカラオケ選手権北海道大会優勝、全国大会準優勝など数々の実績と、各福祉施設での25年にわたるボランティア活動で培われたよう

で、参加者の皆さんも圧倒されながらも、惜しめない拍手を送っていました。

その後一時休憩を挟み、踊りの披露では、地元「はまなす会」「すみれ会」の皆さんと、恵山地区の「すずらん会」の皆さんによる素敵な踊りと余興が披露されました。

きらびやかな衣装で優雅に踊る姿や、思わず手拍子を打つような楽しい踊りなど、参加者の皆さんも、満面の笑顔と拍手で盛り上がりました。

昼食時は、ボランティアの協力のもと配膳を行い、参加者とともに全員で昼食を美味しくいただきました。休憩時間は、入浴や買い物をしたり、健康チェックを受ける人、お喋りやカラオケで楽しむ人などそれぞれに過ごしました。

集いの最後のお楽しみ、ゲーム大会では、今年も「ピンポン球リレー団体戦」と「ビンゴ大会」を開催しました。

それぞれに豪華な賞品がかかっているところあって、参加者の皆さんも真剣な顔で勝負に挑み、リレーでは思わず反則をしようとしたりするなど、笑いと熱気に包まれて、大変な盛り上がりを見せました。

参加者の皆さん、来年もまた元気でおいでできるよう、お待ちしております。



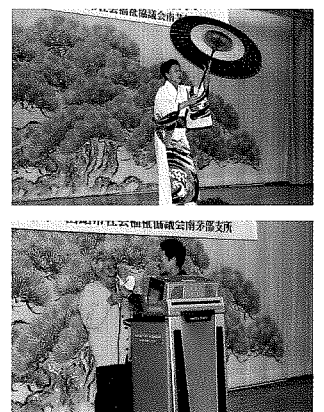
迫力の歌声を披露した中村時子さん



素敵な踊りをうっとりします



ビンゴで一等賞大当たり!



平成28年度

福祉のまちづくりフォーラム開催

～ 健康づくりの生活習慣を考える ～

去る2月22日、函館市南茅部総合センターにおいて『平成28年度福祉のまちづくりフォーラム』が開催され、82名の参加者が集いました。

市立函館保健所東部保健事務所保健師・朝倉美紀氏による、「健康づくりのための生活習慣」と題した講演と、「はこだて賛歌de若返り体操」の実践指導をしていただきました。

肺がんのリスクを高めるタバコについて、禁煙するのに遅すぎることはないことや、ストレスを溜めず睡眠をよ



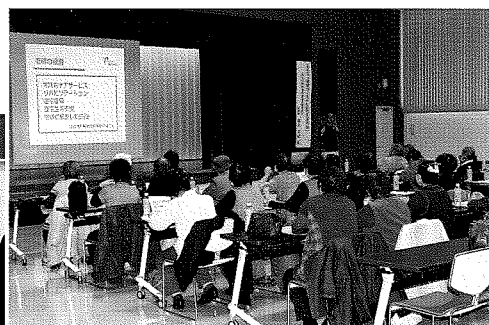
く取ること、特定健診の積極的な利用など、小さな事の積み重ねによって生活習慣を見直していくことで、心臓疾患・脳卒中となるリスクを回避できることを説明していただき、参加者も熱心にメモを取る様子がみられました。

また、函館市が作成した「はこだて賛歌de若返り体操」のポイントを説明しながら、実際の動きを丁寧に指導し、参加者の皆さんも一緒に楽しく体を動かしていました。

休憩時間中には、お薬相談や健康チェックコーナー、社協南茅部支所事業パネル展などを同時開催しました。

後半は、湯川町にある「介護老人保健施設ケンゆのかわ」の主任理学療法士・吉荒龍哉氏よしあらたつやから、介護老人保健施設についての概要や利用できるサービス内容などの説明をしていただき、いくつか参加者からの質問にも丁寧に答えていました。

「はこだて賛歌de若返り体操」は背中とお腹、太ももの筋肉を鍛えることにより、股関節や膝の動きが改善され、段差などにもつまずきにくい足腰を作る効果があります。65歳以上の市民やその家族を対象に、無料DVDを配布していますので（要申込）、東部保健事務所にお問い合わせください。



【はこだて賛歌de若返り体操・問い合わせ先は下記へ】

市立函館保健所東部保健事務所（假法華支所内） ☎86-3033

皆様の心温まる善意を ありがとうございます

地域福祉向上のために役立たせていただいております。

心から厚くお礼申し上げます。(平成29年1月16日～平成29年3月15日受付分)

【社会福祉協議会へ】

◆南茅部地域の福祉に役立ててほしいと

・川汲町	曹 覚 寺 様	20,000円
・川汲町	龍 王 寺 様	20,000円
・昭和	白尻福寿会 様	雑巾 50枚 紙製ゴミ箱 多数
・大船町	匿名希望 様	タオルケット 2枚 タオル 30枚
・大船町	田 中 鉄 朗 様	タオル 20枚 シーツ 1枚 紙おむつ 1袋
・大船町	大 船 高 砂 会 様	タオル・雑巾 25枚
・豊崎町	匿名希望 様	紙製ゴミ箱 多数

【地域のボランティアへ】

◆南茅部地域の収集ボランティアに役立ててほしいと

・白尻町	白尻福寿会 様	リングプル 多数
・木直町	匿名希望 様	リングプル 多数 ペットボトルキャップ 多数
・白尻町	匿名希望 様	ペットボトルキャップ 多数
・安浦町	匿名希望 様	リングプル 多数 ペットボトルキャップ 多数
・川汲町	南茅部郵便局 様	使用済切手 多数

◆ 各地域の皆さん、ありがとうございました ◆



～ ありがとうございます ～

南茅部地域の福祉を支える 平成28年度 社協会員名簿

一 般 会 員

・木直町内会

(敬称略)



● 平成29年度も南茅部地域の福祉推進のため、ご協力お願い申し上げます ●