

「高島あしたの体操」取組紹介 第3弾

「高島あしたの体操サークル」

「高島あしたの体操サークル」では、平成24年から「あしたの体操」に取り組んでいます。サークルの参加者の中から地域で「あしたの体操」に取り組む方も出てくる等、活発な活動を行っています。「地域でしたいけど、地域では『あしたの体操』をしていない」「運動したいけど、どこでしたらいいのかわからない」等の声を聴き、「継続は力なり、継続は体力なり」と誘い合いながら体操を継続して実施されています。



地域包括支援課 (地域包括支援センター) ☎(25) 8150

主催者に聞きました

- Q 1つ活動されていますか? A 毎月2回(不定期)
Q 会場は? A 安曇川ふれあいセンター
Q 参加者はどれくらいですか? A 平均は6~9人。15人程度来られる日もあります。
Q 継続のために工夫していることは? A 強制せず、参加者同士で声を掛け合っています。

参加者の声

- ・体操を続けているからこそ、今、健康でいられると思います。
・いつまでも自分の足で歩けるように、この体操を頑張っています。
・みんなと一緒に運動していると楽しいです。
・腰が悪いのですが、少しでも自分の体で動けるようにしたい。
・筋肉もつき、足も上がるようになってきました。
・寝たきりにならないよう、早いうちから鍛えることが大切だと思います。
・姿勢が少しよくなったように感じます。

すてきな作品をお待ちしています!

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。なお、メールで投稿される場合は、漢字の直後に( )書きでふりがなを記入してください。★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

▼次回締切 6月25日(木)必着(掲載は8月号)
▼投稿先 郵便→〒520-1592 高島市新旭町北畑565番地 高島市秘書広報課あて
メール→hishokoho@city.takashima.lg.jp



雪みちに 鹿の足跡 添い歩く
普請日 合羽のカラフル 色が咲く
パン切れに 集ふ真鴨や 水温む
喜寿過ぎ みんなおしゃべり 桜の下
春風 シロツメクサと 君の髪
さんやれの まつり太鼓や 大轆
年金を 支える者が 親だのみ
足指で スマホの画面 変える妻
卒園だ 陰の応援 じい・ばあちゃん
年金の 金額見つめ 夢は逝く
小雪舞い 働く夫を 案じおり
春の灯に 企業戦士と 北歐へ
膝に来て 穂のごとくや 曾孫3児
春霞 湖畔にポート 夢のせて
同級会 やんちゃ坊主が 爺ちゃんに
誰を待つ 窓に陣張る 雨蛙
トイレまで 母を探しに ランドセル
梅雨晴れに 志立て 花燃ゆる
五月晴 鯉もおよげば 気がはずむ
ひよ鳥が 二羽が仲よく 屋根の上
余生なを 燃ゆる句作り はげみたし
雉子一羽 色声染みて 堤ゆく
コンテスト 孫舞台立つ 感無量
燕の子 糞を外へ 奇麗好き
下手くそな 5・7・5作り 自分史を
露の葉に 朝日当たりに 緑増す
日中は 軽四、軽トラ 走る町
老い感 スポーツジムで 体鍛え
健康は 自分の努力 家族の宝
しょうぶ園 花より美女に 目が移り
窓ごしの 桜満開 すばらしい
荒れじまい ただで越せない 雪模様
夜宮には 神輿祭りや 触れ太鼓
しだれ梅 今が見ごろ 風吹くな
敦賀気比 師の希叶え 夢叶え
苗代の 老いと共に 小さくなり
木の芽合え 句を届けて おもてなし
春がすみ 黄砂と共に 消えにけり
大哉君 社会人に 旅立つ日
花と咲き 美しき色 何にも変わらず

宮本正太郎(今・上弘部) 沢井美代(朽・岩瀬) 伊庭健博(新・深溝) 鞍田作枝(新・饗庭) 枝常信(安・川島) 河原田勝(今・岸脇) 久保俊明(高・押戸) 上山惟裕(高・城山台) 小谷忠雄(マ・西浜) 保井泰子(安・上古賀) 白井やよい(高・宮野) 枝きぬ枝(安・常磐木) 平井ちく(朽・大野) 山本節子(今・南新保) 中河仁子(今・今津) 北川国重(安・青柳) 丸岡亜希子(新・藁園) 久米良彦(新・太田) 高岡ふじ江(マ・小荒路) 山本忍(高・高島) 提中幸子(新・針江) 吉川明(安・北船木) 伊丹孝子(高・勝野) 山本京子(高・高島) 曾根ケイ子(新・饗庭) 山本美智子(朽・麻生) 池田よし枝(今・今津) 伊丹良子(新・新庄) 奥津とし江(安・川島) 梅村保次(安・四津川) 福井良(安・西万木) 川端昭子(マ・高木浜) 宇井増男(高・武管横山) 前川たつ(新・針江) 金村玉子(マ・蛭口) 駒井堅次(安・北船木) 本城和枝(新・太田) 益本さつき(マ・沢) 藪内叶(今・浜分) 和田阿也子(新・旭)

村はずれ 空家の空に 枇杷黄なり
流鏑馬や 神馬参道 かけにけり
花いかだ 浮きつ沈みつ 流されて
日溜が 竹の子呼ぶや 藪の里
満開の さくら見ながら さくら餅
カーネーション 添え書き可愛い 孫の字で
植木鉢の 桜も満開 花日和
蝸牛 梅雨を喜ぶ 紫陽花も
校庭に 百年桜 いやされる
春めいて 鳥の囀り 聞き入って
山桜 見ているだけで ほのぼのに
曾孫たち 湖辺に石ボン 弾む声
バイク乗り 桜舞う道 見舞う日々
あつお帰り つばめ元気で あいさつに
菜種梅雨 物憂げ断つは 前奏曲
今日も又 我が家は2人 助け合い
残雪が ゆっくり居れよと 花びらに
春爛漫 翼く若さ 希望満ち
雨の中 買うてる水を 苗に播き
花もぐり ちやう黄砂ぞ いや花粉
低学年 大師の桜で お弁当
父の日や 写真の父が 笑ってる
野に生きる 春陽に感謝 種仕度
青い空 ぽっかり雲が 絵の様に
のんびりと 足のむくまま 一人旅
猫柳 川面にゆれり きらきらと
今日も雨 情緒に煙る 嵐山
壮大な 湖桜娘と 孫と観る
比良八荒 終いに安堵 タイヤ替え
焼きいもの 包にほほよせ 佛前へ
「泣かんとき」土を払って くれた人
かいつぶり 乗せて漂う 花いかだ
水鳥も 花かんざしの 海津かな
梅雨の空 てるてる坊主が 泣いている
水温み 蛙の子らが 顔を出し
夫病み 一人守りする 春炬燵
春まつり おはやしけいこ 子等元気
亡き母に 心で詫びる 親不幸
ドローンには チンパンジーに 依頼する

山本喜代治(安・長尾) 山田薫(安・北船木) 野田敏子(新・旭) 駒井重雄(安・北船木) 北川しげ(安・西万木) 上原すみ江(新・太田) 添田富美子(安・常磐木) 寺田義輝(マ・西浜) 松田節子(新・新庄) 穴井由香里(今・梅原) 穴井義夫(今・梅原) 松本せつ子(マ・海津) 頃常芳子(今・今津) 渡辺幸江(新・深溝) 高野龍哉(高・野田) 田辺柱善(マ・小荒路) 船野秀二(今・松陽台) 岡田芳子(マ・沢) 西川五蔵(高・高島) 北坂修(高・武管横山) 小和田富江(新・旭) 墨友光代(今・上弘部) 枝千代子(安・常磐木) 早田弘子(今・今津) 森本幸枝(今・梅原) 日浅優子(新・太田) 桑洋一(新・太田) 坂口その江(マ・知内) 高澤芳枝(今・松陽台) 村田ナミ(高・勝野) 八木宏(高・鴨) 西美津子(高・鴨川平) 西晴明(高・鴨川平) 高橋教子(マ・沢) 澤辺みさを(新・藁園) 高橋レイ子(高・鴨川平) 田中せつ子(高・勝野) 井保孝夫(安・西万木) 川尻耕生(今・松陽台)

「認知症相談ガイドブック」をご活用ください!



市では、認知症の方やその家族が住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができるよう、認知症の方への支援を進めています。今回、認知症を知り、その不安を軽減できるよう、症状の進行に応じた市の介護保険サービスや地域支援など、さまざまなサービスについての情報をまとめた「認知症相談ガイドブック」を作成しました。認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。もし、あなたやご家族、大切な人が認知症になっても、安心して暮らせるように、ぜひ「認知症相談ガイドブック」をご活用ください。
(配布場所) 地域包括支援課(市役所本庁)
(掲載内容)
・認知症の進行と主な症状
・認知症の進行に合わせて受けられるサービスや支援
・認知症予防の考え方
・認知症の方とその家族を取り巻く取組み
・一人歩き(徘徊)時の協力体制

家族介護教室

介護にお悩みの方 一緒に学びませんか?

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。
今回の講演では、認知症の受診から治療に至るまでの過程や診断についての知識を学び、早期発見、治療への手助けに繋げていくことができます。

日時 6月23日(火) 13時~16時
場所 安曇川保健センター すこやかルーム
内容 13時~ 情報交換
14時30分~ 講演「認知症 ~認知症の受診・診断・治療について~」
講師 南草津けやきクリニック院長 宮川 正治氏

申し込み・お問い合わせ
6月22日(月)までに、地域包括支援課(地域包括支援センター)にお申し込みください。