5 May

【かねはちさん情報】営業時間　10時～17時半

2026（令和8年）



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 休	12 休	13 休	14	15	16
17	18 休	19 休	20	21	22	23
24	25 休	26 休	27	28	29	30
31						

～寄り合い処くっつき　5月予定～

5月　1日（金）大正琴
5月　8日（金）松村さんと小物づくり
5月 15日（金）智さんと体操
5月 22日（金）医師会出前講座「マイウエイノート」
5月 27日（金）レクリエーション

<お問い合わせ>

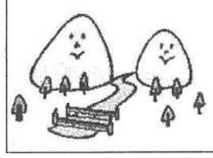
朽木住民福祉協議会　事務局　　電話：25-5730
高島市社会福祉協議会　担当：宮田

～編集後記～

毎日の介護、本当に大変ですよね。1人で抱えないで、ひまわり会に話にきてくださいね。
あいの郷通信ですが、次月号から少しずつリニューアルをしていこうと思います。

あいの郷（さと）通信 VOL. 124

あんしんして、いつまでもの んびりと朽木の郷で暮らせますように



発行：朽木住民福祉協議会　　令和8年5月1日
電話：0740－25－5730

ひまわり会（介護者の会）より

毎月第3月曜日（祝日は休み）に診療所で「ひまわり会（介護者の会）をしています。今回は、その中でてた介護の工夫をお知らせします！この方法、災害時の断水の時と同じ方法です！



準備するもの

- 45ℓのポリ袋
- パットかおむつか凝固剤
- 消臭袋
- ゴム手袋（おすすめはニトリル）
- 養生テープ



① トイレに45ℓのポリ袋をかぶせて、テープで止める
② その上にもう1枚ポリ袋をかぶせる
③ その上にパットやおむつをしく
④ 2枚目の袋を空気を抜いてしばる
※2枚目の袋がもれていたら、1枚目の袋から縛って捨てる
⑤ 消臭袋に入れて捨てる
※手袋は3重にはめて、汚れたら1枚ずつはずしていくといいよ！

３月２７日（金）　高島市民病院出前講座「高血圧について」

朝、本の貸出から始まりました。時代小説や各地の写真集など喜んで借りていかれました。

看護師さんの到着まで準備体操と脳トレを行い、出前講座に備えました。高血圧の話を聞いて、原因となる食事の塩分を減らす工夫について皆さんから質問が多く出されていました。お味噌汁の量を今までの８分目に減らす。お漬物は１日に１回にする。「梅干しは美味しいけれど塩分が強いので、白ごはんが美味しくて、ご飯が進むようなら食べない、ご飯が食べにくいと思った時に梅干しと一緒にご飯を食べるようにしてください」とアドバイスを受けました。自分のいつもの血圧がどれくらいあるのか、知っておくことが大切です。塩分は身体には、なくてはならないものだけれど、多すぎると害がある、水分とのバランスが大切です、とのことでした。

４月１０日（金）♪富士は日本一の山～♪

始まりはいつも頭の上から足のつま先までを動かし、ストレッチ体操で気持ちよくなりました。その後、壁画つくりということで、青と白、ピンクに黄色、緑などの花紙を４班にわかれて丸めていき、下絵の用紙に貼っていきました。できあがった４枚をつなぐと、なんと青空の中、残雪がある大きな富士山とふもとには菜の花や桜の花が咲き広がる素晴らしい壁画が浮かびあがってきました。

最後にはおやつをいただきながら、壁画の景色を見ながら、みんなで「富士の山」を合唱しました。

４月３（金）　時間を忘れてのグラグラ玉入れ

今日はレクリエーションの日、いつものように体操で体をほぐしてから皆でま～るく輪になり、グラグラ玉入れをする。さすが皆さん好きな活動だけあり、グラグラの仕掛けに苦慮していると、いろいろ提案して下さる。ようやく準備が出来、先ずは練習！　玉入れの攻略を考えながらの腕試し。どこへ投げれば良いか分かっている筈…もっと手前・・・今度は奥に・・・等声を掛け合いながら順にお手玉を載せていくが・・・ついにグラグラが来てしまって載せていた仕掛けのお盆がお手玉ごと崩れ落ちてしまった！“ア～～～”と大爆笑。なかなか思ったところへお手玉がのせられません。２チーム対戦し始めると、集中度もアップ。前のめりになって一投へのコントロールの加減に真剣さがにじみ出ます。それなのに、それなのにやっぱり“ア～～～”と声がかれるほど残念無念の大爆笑。沸きに沸いた今回は森本さんチームの勝利でした。皆様お疲れ様。

４月１７日（金）智さんと体操

毎月１回、皆さんやる気満々‼の体操の日です。今日は、特に下腹（丹田）に力を入れての運動でした。椅子に座って足を上下に上げ下げ 10 回。丹田に力を入れながら、じゃんけんグー、チョキ、パー！人とは比べず、自分なりで！息は吸うより吐く方に意識をして！いつも細かく教えてくださいます。熱心な方は質問もされたりして、楽しい時間です。運動のあとは、桜の季節にぴったりな手作りの桜餅をみんなでいただきました。～おいしかった～