



## いきいきシニアサポーターを養成しています！

上島町では、平成26年度から、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して、地域における支援の担い手となるシニアサポーターの養成講座を実施しています。いつまでもいきいきと暮らせるように、

ご自身やご家族の介護予防、さらには地域での支え合いについて一緒に学んでいます。



## 講座後『ささえ愛隊』が誕生しました！

ささえ愛隊とは、昨年度養成講座を修了された方を中心に構成された新しい団体です。今年4月から、「上島町にどんなものがあたらいいか？」また「自分たちにはどんなことができそうか？」といった話し合いの場を設け、趣味や得意なことなど今まで培ってきた経験を生かし、自分たちで楽しみながら無理なくできる活動について検討を重ねてきました。

話し合いの中で、上島町においても独居や高齢者夫婦世帯が増加している現状を踏まえ、閉じこもりや孤立の予防のため「町のお茶の間」があたらいいなと考えました。そこで、お茶を飲んだりおしゃべりしたり、誰もが気軽に立ち寄ることができる「集いの場」を開催することになりました。

## 第1回集いの場を開催しました！

11月11日(水)せとうち交流館において、ささえ愛隊のメンバーが自ら企画・運営し、「第1回集いの場」を開催しました。

お名前ビンゴやうちわを使ったゲームを楽しんだ後、メンバーが得意とする落語を披露しました。その後、お茶を飲みながら自由に会話を楽しみました。

参加者からは、「ひとり暮らしで家にいると誰とも話すことがない。みんなで集まっておしゃべりできて良かった。」「楽しかった。また参加したい。」との声があり、盛り上がり楽しい集いの場となりました。



生名地区  
山本 昊志さん

ささえ愛隊メンバーとして活動しています。趣味の落語を楽しみながらできることをするつもりです。みなさんも私たちと一緒に活動しませんか？



弓削地区  
福田 乙美さん

これからもっと集いの場を増やし、みんなが集まっておしゃべりできる場所ができたらと思います。まずは自分が楽しみながらやっていきたいです。



弓削地区  
加藤 建さん

いきいきシニアサポーターがささえ愛隊に改名…我が身の行く末と思えば、体験の質と量が気になります。やってみよう！参加してみよう！

今後さらに集いの場を開催していくほか、日常のちょっとした困りごとのお手伝いなど活動内容を広げていきたいと思っています。活動に対してご興味のある方々は、各地区地域包括支援センター（保健センター内）までご連絡ください。



★今月号の担当★  
保健師  
西本 亜希子

# 元気アップ体操

## タオル体操

朝晩少しづつ寒くなってきましたが、寒い時こそ身体を動かして、筋肉をほぐしましょう。今回は身近なタオルを使った体操です。

タオルを持つことで自然に肩甲骨周りを動かすことができ、肩こり・猫背の予防になります。是非行ってみてください。

### 方法

①椅子に座り、肩幅くらいの広さで、タオルの端を両手で軽く持ちます。



②背伸びをするように背筋を伸ばし、腕をゆつくりと上に伸ばしながら上げていきます。③ゆつくりと身体を横に倒していきます（腹が軽くのびている感じ）で、10秒間保持しましょう。④続けて反対方向にも行いましょう。⑤10回を目安に行ってみましょう。

### ◎注意

- 痛みのない範囲で無理なく行いましょう。
- 運動時は、呼吸を止めないようゆつくり行いましょう。

## 12月

### 健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

#### ◆生名保健センター TEL 74-0911

健康相談 (★5P)		
1日(火)	10:00~11:00	生名公民館
24日(木)	10:00~11:00	立石港務所
上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
7日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
14日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
21日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
28日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
9日(水)	10:00~12:30	生名公民館
10日(木)	10:00~12:30	生名保健センター
離乳食教室		
16日(水)	9:30~11:30	生名保健センター
まめっこクラブ・おはなし会		
17日(木)	10:00~12:00	生名保健センター

#### ◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康講座 (★5P)		
8日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
9日(水)	10:00~14:00	高井神公民館
男の料理倶楽部 (★5P)		
3日(木)	10:00~12:00	魚島保健福祉センター
ノルディックウォーク教室 (★5P)		
3日(木)	14:30~16:00	魚島保健福祉センター
腰痛・膝痛予防教室 (★5P)		
10日(木)	14:00~15:30	魚島保健福祉センター

#### ◆弓削保健センター TEL 77-3700

健康相談 (★5P)		
1日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
のびのびひろば		
4日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
おたっしゃクラブ合同 (★5P)		
8日(火)	10:00~12:30	弓削保健センター
ちびっちクラブ		
10日(木)	10:00~12:00	弓削保健センター
はつらつ教室 (★5P)		
10日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
17日(木)	14:00~16:00	弓削保健センター
腰痛膝痛予防教室 (★10P)		
16日(水)	14:00~15:30	弓削開発総合センター

#### ◆岩城保健センター TEL 74-0755

健康相談 (★5P)		
18日(金)	10:00~11:00	コミュニティセンター
21日(月)	10:00~11:00	長江公民館
にこにこ広場 (★5P)		
15日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
育児教室〈リズム遊び〉(★5P)		
8日(火)	10:00~11:30	岩城保健センター
シニアサポーター養成講座 (★5P)		
7日(月)	13:30~15:30	岩城総合支所2階大ホール
22日(火)	13:30~15:30	岩城総合支所2階大ホール
認知症予防教室 (★5P)		
24日(木)	13:30~15:00	岩城保健センター

ダメ! 不法投棄  
民課 園上島町各総合支所住



地域によって決められた処分方法に従わずにごみを捨てることは、不法投棄となり、不法投棄と言え、家電製品などの粗大ごみや産業廃棄物が頭に浮かびますが、生活ごみや空き缶、タバコなどのポイ捨ても不法投棄の例外ではありません。

不法投棄は懲役もしくは罰金に処される重い犯罪です。ルールを守った適切な処分を心掛けましょう。

また、不法投棄を発見した場合、投棄者と直接接せず、情報(日時・場所・性別・投棄物の内容・車のナンバーなど)を記録して、各総合支所の住民課までご連絡ください。

「不法投棄は絶対に許さない」という意識を持ち、一丸となってふるさとの美しい景観や自然環境を守りましょう。