

# 令和3年 4月号 上砂川町ケアサポーター レポート

## ゆったりのにんびり



4月22日(木)緑が丘生活館にて行っている「**みどりの会**」に参加させて頂きました。1週間に1回の百歳体操だけでは体が鈍ってしまうので、何か始めよう！とのことで始まった「みどりの会」は同月15日(木)に始まったばかりの出来立てほやほやの会です。また1つ地域独自の活動が増えました！！素晴らしいですね！！

どんなことを行っているかという、ラジオ体操をしてあとは自由！！輪投げがあるので輪投げしても良いし、ラダーもあるので、足の体操をしても良いし、椅子に座って休んでも良いと、往年の歌謡曲など音楽を流しながら行う活動なので、非常にのにんびりすることが出来る会となっています。

会の最初は、ラジオ体操から始まるのですが、皆さんは「**ラジオ体操第2**」は覚えてますか？私は最初の2つ以降は、思い出しながら行ったので併せて脳トレにもなりました(笑)



そのあとは輪投げしたり、おしゃべりしたりとゆったりした時間を過ごしました。中には曲に合わせて踊っている方も居たのですが、皆さん、踊れるのですね・・・すごい。

そんなゆったり出来る**みどりの会**、もう少し暖かくなったら、外で散歩やゴルフなどの活動をとか考えているとのことで今後の展開が楽しみです♪また、「誰でもおいで！」との事ですので、是非是非みどりの会にご参加してみたいはいかがでしょうか？

**今後も、毎週木曜日13:00～、緑が丘生活館にて実施されます。**

裏面へつづく

## 球春ならぬ歩春到来！！



歩春(ほしゅん)と読みます。もちろん、私が作った造語です。

快晴の23日(金)東山で行っている「Go!Go!スマイル東山」に参加してきました。いつもは高齢者住宅内の周回でしたが、その日は、皆がどんどん歩けるようになったことに合わせて天気が良いことから、東町まで歩くこととなり、野外でのポールウォーキングとなりました。

うーん、やっぱり外で歩くって良いですねえ・・・風や川のせせらぎの音とか心地よくて。あと、参加されている方から炭坑時代の東町について色々聞けてとても面白かったですね。「昔、ここに工場があったんだよー」とか「炭鉱時、川が汚かった!」とか、「高校もあったんだよ」とか。ふむふむ、勉強になりました。なにより、いつもより皆さんが元気そうで良かったです。外だったからですかね？

**今後も、毎週金曜日 9:00～、高齢者住宅にて実施されます。**



## 紙ランタン増幅中



同じく、23日(金)鶉本町の「華の金曜日コスモスの会」にも参加させて頂きました。「気になる方」の住居に沿ったコースの設定をされていましたが、ポールウォーキングで歩けるようになったことを踏まえコースの見直しの話が出て来ました。活動について振り返り、試行錯誤されており、素晴らしいなと感じました。ウォーキングの後は、紙ランタンを作成しているのですが、バリエーションが増えており、何個も作っているの、クオリティが高くなっており、どれもこれも綺麗でした。



**今後も、毎週金曜日13:00～、鶉本町生活館にて実施されます。**

次ページへつづく

## 次回のいっしょにあそぼ！の内容

「いっしょにあそぼ！」の内容をいままで記載しておらず、参加してみたいけど何をするか分からないという状況を無くすため、今後は記載していくこととしました。

日程	内容	時間
5月31日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵本の読み聞かせ</li> <li>ふれあい遊び</li> <li>園庭にて外遊び(雨天時:工作)</li> </ul>	10:00 ～11:00

## 今後のケアサポーターレポートについて

「よってけ場」が始まりましたので、メインは「よってけ場実施レポート」になります。しかしながら、「よってけ場」以外の活動に参加されているサポーターさんも多数いらっしゃるのので、今後のケアサポーターレポートは不定期で発行いたします。ご理解の程、宜しくお願い致します。

## 5月のケアサポーター関連イベント

日程	内容	場所	時間
5月17日(月)	カフェまちなか 作戦会議	産業活性化センター (商工会議所)	10:00 ～11:30
5月21日(金)	よってけ場	産業活性化センター (商工会議所)	9:30 ～11:00
5月31日(月)	いっしょにあそぼ！ ※事前予約必要 (定員3名)	認定こども園 ふたば	10:00 ～11:00
毎週火曜日	ぷちもえ	町民センター (送迎あり)	9:00 ～11:30
毎週木曜日	みどりの会	緑が丘生活館	13:00 ～14:00
毎週金曜日	Go!Go!スマイル東山	東山高齢者住宅 集会所	9:00 ～ 9:30
毎週金曜日	華の金曜日 コスモスの会	鶉本町生活館	13:00 ～15:00
各地区週1回	百歳体操	各地区生活館や 集会所	※各地区で 異なります。