

心ふれあい SA吹田通信 第190号

発行 SA吹田 ☎ 090-5015-8597 〒564-0072 吹田市出口町19番2号 ボランティアセンター内
ホームページ <http://sa-renkyo.sakura.ne.jp/active/suita/index.html> ブログ:心ふれあいSA吹田

府 SA 連協歌体操フェスタ2019 メイシアター中ホールで開催 SA 吹田が担当

19期 藤川 安高 記



参加者全員で指体操



31年3月14日(木)10時45分から吹田市メイシアター中ホールに於いて府下歌体操グループの集まり「府SA連協歌体操フェスタ2019」が開催された。開幕で来賓の認定NPO法人大阪府高齢者大学の古矢弘道副理事長、府SA連協の新鞍清彦理事長、SA吹田の今井正三郎会長から挨拶がありその後、演技開始は吹田養成講座生「H&S」が出番トップで演技をする。出番ラストは「吹田市民塾A」の1曲演技の後、市民塾A・B合同で「好いてSU・I・TA」を演技して盛り上がりました。最後には会場の参加者と一緒に「今日の日はさようなら」で終わり、閉会をSA茨木中島英征会長で締めて頂き15時30分盛大成功裏に終る。吹田グルー

プは「市民塾A・BとH&S、なでしこ」の4グループで延べ70人。参加者は25グループ398人でした

それぞれのユニフォームがカラフルだった。今年で10回目、初回SA吹田が山田の武道館で府下の歌体操グループに呼びかけ、歌体操を考案された寺島龍子先生をご招待して開催され、2回目以降府下大和川以南の南地区、大和川から淀川の間の中地区と淀川以北の北地区と分け、この3地区を順番に開催地を決めて3巡目を過ぎています。

そして平成時代終わりの今年には北地区のSA吹田が当番で、歌体操部会のメンバーに多くの役割を担って頑張ってもらいました。

姫路の日本玩具博物館を訪ねて

2月19日

4期生 長澤 慎治

3期生 堀 忠昭

待ちに待った博物館訪問でしたが、前日(2/18)の晴天から一転、朝から雨が降る中、定刻よりやや早く未来館を出発しました。今回の博物館行きは、主としておもちゃ学校4期生、5期生を対象に計画されましたがバスの定員まで余裕があった事から1期生から3期生、そしておもちゃ学校の先生方(OB)にも声かけさせて頂き、総勢28名となりました。

博物館に到着後、井上館長から本館の歴史や館内の概要説明があり、講義室に案内されました。此处では同館長の説明を受けながら、持参した豪華な昼食を取りました。その後、パチンと手を叩く度に出て来る模様が変わる「カラクリ屏風」や簡単な材料で良く回る「風車」を全員で作りました。館長は度々「おもちゃは、その辺の何処にでもある材料を用いてつくるもの」と説明され、実践されています。館長が作られた作品はありますが、全国的に広がっている物も何点かあるとのこと。作品作りの後は館内見学です。見ものは、時代別、

地域別に展示されていた多くの「お雛様」で、内裏雛のお顔の表情が一体一体、似ているようで違って、比較しながら見て回れるのもこの博物館ならではのものです。この他、日本の昔からあり、伝わる各種の凧や独楽も目を楽しませてくれました。日本だけでなく世界のおもちゃも展示されていて、もっと見たいとの思いもありましたが、博物館を出てヤマサ蒲鉾の売店に寄りました。あいにく製造工場が休みで中の見学は出来ませんでしたが、売店は開いていて、それぞれ思い思いの蒲鉾を買って帰りました。道中、ビンゴゲームも行い、渋滞も無く計画通り、未来館に帰って来ました。全員、無事にそして楽しい1日を過ごしました。



健康コラム “健康寿命を延ばそう”

会長 今井正三郎

健康寿命は、介護を受けずに自立している期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性で約12年の差があります(健康寿命:男性70.4歳、女性73.6歳(平成22年))。自立度の低下や寝たきり(要支援・要介護)状態への移行を防がなければなりません。移行する原因は、運動器の障害(23%)、脳血管障害(22%)、認知症(15%)、衰弱(14%)、その他(26%)です。これらを引き起こすのは、寝不足や運動不足、ストレス、栄養不足、不摂生など毎日の生活習慣と密接に関係しています。健康寿命を延ばすには、生活習慣と運動と食事が重要です。今月度は健康寿命をのばすにはどうすればいいのかを口腔機能の観点から述べてみましょう。

NPO法人シルバーアドバイザネット大阪の第1回フレネル予防講座(2018年12月16日)より、オーラルフレネル(活舌が悪くなる、わずかのむせ、食べこぼし、噛めない食品の増加)の改善についてお話しします。オーラルフレネルを改善するためには早期に気づくことが大切です。発音回

数の自動カウント装置(発音回数/秒)があります。年を取っていきまるとこの数値が低下します。低下しますと

パ:唇を破裂させるようにパ、パ、パ、パ、パ→吸う・飲むが難しくなる

タ:舌の先を歯切れよくタ、タ、タ、タ、タ→食べ物を押しつぶせなくなる

カ:舌の奥ののどに押し付けるようにカ、カ、カ、カ→呑み込みが難しくなる

ラ:舌の先をくるくる回してラ、ラ、ラ、ラ、ラ→食べ物を丸められない。

これらの低下を遅らすためにはあいうべ体操が有効です(べは舌を前に出して発音する)。

口腔ケアは小さくてコンパクトな歯ブラシで、鉛筆を持つように磨く。夜寝る前に磨くのが効果的です。①何もつけずに磨く②歯磨き粉はフッ素1000~1500ppm入り、1回0.5gを付けて磨く③うがいは1~2回を、毎日行っていると歯のケアになります。健康長寿の3本柱の栄養・食・口腔機能の定期的な管理により健康寿命を延ばし、ボランティア活動を行いましょう。

福祉教育授業(高齢者疑似体験)

福祉部会 沖村史生

平成最後の福祉教育授業として、2月22日古江台中学校、参加児童数:113名(1年生3クラス)社協:2名、スタッフ(SA吹田福祉部会員)6名参加で実施しました。始めに、「体験セット」の装着方法について先生をモデルに説明。その後11グループに別れ、5・6時間目を連続で実施(随時休憩)しました。今回は、11グループで5・6時間目突っ込み授業を試みたが、さすが中学生!!大人しくスムーズな行動であつた。

残念ながら、最後の反省会においては、一人も質問がなく、小学生時代に比べて「はにかみ」があるのかな!?

なお、平成30年度の福祉教育授業は、年間実施校数:10校、参加児童数:1211名、SAスタッフ:延90名で行うことができました。ご支援・ご協力頂いたスタッフの皆様有難うございました。2019年度もよろしくお願ひいたします。

お知らせ欄

総会でのユニフォーム購入と着用のお願い

来る 4 月 25 日の総会・30 周年記念式典・フェスタに於いて、皆様方には S A 吹田のユニフォーム着用をお願いします。また、ユニフォームをお持ちでない方々には、当日受付にて販売 (1 着 2,000 円) しますので、是非共ご購入をお願いします。

実は、30 周年年記念事業では、主に記念誌 600 部出版するためかなりの費用が発生しておりますが会員の皆様には一切の費用負担を依頼せずに頑張ろうとの裏事情もあります。

S A 吹田ユニフォームはまだ 50 着ほどの在庫があり…即ち未回収金となっているものであり、この式典時に皆様の購入ご協力ですし少しでも回収したいと念じているものです。尚、本件は強制ではなく飽くまでご購入依頼であり、事情ご賢察賜り御協力のほど宜しくお願いします。

心ふれあいS A吹田 3月の主な予定

S A吹田全般	時間	内容	担当	場所
4月5日(金)	10:30~12:00	30周年実行委員会	今井正三郎	総合福祉会館
4月12日(金)	10:00~12:00	役員会	今井正三郎	総合福祉会館
4月10日(水)	9:30~11:30	パークゴルフ	林田弘子	万博パークゴルフ場
4月25日(木)	9:00~16:30	総会・30年式典・フェスタ	今井正三郎	メイシアター3F
4月26日(金)	9:30~11:30	印刷/ブロック会議	笹原/沖村	亥の子谷コミセン
おもちゃ部会	時間	内容	担当	場所
4月3日(水)	10:00~12:00	定例会議	丹羽史朗	総合福祉会館
歌体操部会	時間	内容	担当	場所
4月15日(月)	10:00~12:00	定例会議	加藤昌子	内本町コミセン
国際交流部会	時間	内容	担当	場所
4月27日(土)	10:00~12:00	定例会議	内田格子	千里NTプラザ5階
福祉部会	時間	内容	担当	場所
4月12日(金)	12:30~13:30	定例会議	沖村史生	総合福祉会館

《編集後記》

三月の大相撲大阪場所も白鵬の優勝に終わり、センバツ高校野球の開幕、フィギュアスケートは羽生結弦の銀メダル、イチロー選手現役の引退発表と入学式、入社式、統一地方選挙などいろんな話題の中、平成時代も間もなく終わろうとしています。次の元号はどんな漢字になるか？平成の初めに創立されたシルバーアドバイザー(S A)吹田も途中屈折もあったようですが30周年を迎え、4月に総会と記念行事が開催されます。新年度に向かって広報にも新しい人材が入ってきて欲しいものです。

F・Y