



夏号

発行・編集：福祉のネットワーク永山

事務局：(社福) 多摩市社会福祉協議会

TEL：042-373-5616

第21号：平成28年6月

福祉のネットワーク永山だより

～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～

ネットワーク永山「体操サロン」始めました!

～日常生活が円滑にできる身体づくり～
5年後、10年後の生活を考えて!

日時：**毎月第2水曜日 午後1時30分～3時30分**
 今後の予定：7月13日、8月10日、9月14日

場所：東永山複合施設 B棟1階 ボランティア会議室

参加費：100円

申込：当日直接会場へお越しください。

内容：介護予防リーダーと共に介護予防体操と茶話会

今の身体の状態を少しでも維持するには運動(自分の力で自分を動かすこと)が大事です。



私たち、福祉のネットワーク永山では、定例会内で1年間介護予防体操を行ってきました。その中で、高齢者が元気に暮らしていくために、運動は重要であるという思いに至り、今回の、ネットワーク永山「体操サロン」立ち上げが実現しました。介護予防体操を行った後、茶話会にておしゃべりを楽しみます。

介護予防には、「**筋肉の貯金**」が有効と言われています。「**筋肉の貯金**」があると病気になって寝込んだとき、筋力は低下しますが、ある人となない人では**回復力が違う**と言われています。

寝たきりにならないための「ルーの三原則」

- ①使わなければ退化する。
- ②使いすぎると破壊する。
- ③適度に使えば発達する。



ゆっくりとした体操です。一緒にいい汗かきませんか?
みなさまのご参加をお待ちしています♪



◇ 5-21 居住者懇親会（仮称）

■場所：タウンハウス永山5-21 集会所

■開催日：毎月第3土曜日 18時～21時

地域活動のご紹介♪



当団地（5丁目21番地）では、多摩市社会福祉協議会の「いきいきサロン」の趣旨に賛同し、茶話会を中心とする「サロン5-21」を発足させ、約1年が経過しました。しかし、居住者の一人住まいの方から“夜に話しをする機会がないので、そのような場を作って欲しい”との要望が寄せられたため、茶話会とは趣旨の違う、酒席を中心とした夜の会を始めました。今回で2回目となり、転居されるご夫婦の送別会を兼ねて行い、ご婦人方にも参加

していただきました。次回の開催時に会の正式名称を決定します。

参加費は1家族500円で飲み物持参とし、その他は事務局が用意することになっています。会が拡大し地域の核となればと思っております。



福祉のネットワーク永山とは

☆福祉のネットワーク永山の事業で新たな仲間づくりを！

福祉のネットワーク永山は、永山地区の各団体、住民同士が連携することで様々な地域課題に向き合い、取り組んでいます。皆さまのご参加お待ちしております！

☆福祉のネットワーク永山 今後の予定

- 定例会：奇数月第3土曜日 9月17日（土）
- 瓜生小地区防災組織担当者連絡会：偶数月第3土曜日など
- 永山小・多摩永山中地区防災情報連絡会：偶数月第3土曜日
- さんぽ会：毎月第1、3水曜日 グルメシティ前10時集合
- まち歩き：参加希望者は当日集合場所へ

9月13日（火）昭和記念公園・立川防災館（モノレール多摩センター9時）

- 見守りウォーキング：毎月第2、4月曜日 15時30分集合

瓜生地区：グルメシティ前（永山商店街内）

永山地区：グリナード永山2Fマクドナルド前

- 体操サロン：毎月第2水曜日 東永山複合施設 ボランティア会議室



- ★第3回瓜生小避難所運営訓練
11月下旬実施予定
- ★第3回永山地区合同防災訓練
10月下旬実施予定

表面参照

※まち歩き年会費：¥500
（傷害保険代・写真代・資料代に充当）

※お弁当・水筒・タオル・交通費など持参

サロン☆ふくし

風景を見て歩き、俳句を作る吟行で道に落ちている3枚の名刺が目にとまった。旧古道から丘の住宅地に向かう途中だった。「居宅介護事業所 ケアマネジャー」という肩書の女性の名刺。ケアマネジャー（略称ケアマネ）は要介護者の支援要請を受けて介護サービスの内容を調整し、介護計画書をつくるのが仕事。自らヘルパーを務めるわけではなく介護のコーディネーターである。

名刺がなぜ散らばっていたのか。本人が落としたのか、第三者が故意に捨てたのか。そこから先は推理するしかない。誰か第三者が故意に捨てたのであれば、ケアマネジャーと要介護者との間で何かトラブルがあったとも考えられる。要介護者とは限らない。実際に介護するヘルパーなどが介護計画に不満があり、名刺を捨てて溜飲を下げたのかも知れない。

介護の時代——関係者との信頼関係をいかに保つかもこれからの福祉の課題であろう。

ケアマネの名刺散らばり春埃（凡）