

さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成 30 年 6 月 1 日
No.173 号
逗子市桜山 5-32-1
電話 046-873-8011
info@zushi-shakyo.com



『逗子しおかぜ体操』 やってみよう！

『逗子しおかぜ体操』は、神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部リハビリテーション学科の小池友佳子先生が逗子のために考案してくれた、介護予防を目的とした体操です。①歩いて通える自宅の近くで、②住民同士で、③効果的な体操をしよう、といった3つのポイントがあります。

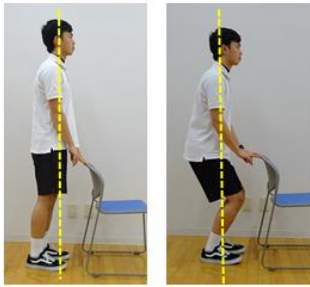
下肢・体幹の筋力向上、バランス能力の改善を目的に作られています。内容は、①ストレッチ→②筋トレ体操→③バランス運動となっていて、全体で40分程度です。基本的にはDVDをみながら行います。

逗子市内では 2ヶ所でスタート！

中部地域包括支援センターが協力しスタートしました。その後は、住民の方々が中心となり継続して行っています。「自分で靴下が履けるようになった」、「1人では続かないけど、週1回みんなで集まると体操ができる」、「階段昇降がいつの間にか楽になった」などの声を聞いています。

バランス運動②上下の重心移動

・軽く膝を曲げる(スクワット)4秒でしゃがみ、4秒で元に戻る



①両足を肩幅に開く
②胸を張って、ゆっくり膝を曲げる

＊膝は90度以上は曲げないように。
＊股関節も、後ろに引くように、しっかり意識して曲げましょう。

今月の ピックアップふくし

認知症予防運動 「コグニサイズ」

体を動しながら頭を使うことで、認知症を予防する効果があります。コグニサイズは、英語のコグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語です。加齢に伴う疾患を研究している国立長寿医療研究センターで開発されました。

ステップを踏んだり歩行動作などで体を動かしながら、しりとりや数を数えたり、歌などで頭を使います。血流を良くすることで脳と身体が活性化します。



課題が終わると笑いがあふれ、親交が深まります。ストレッチや転倒を予防する筋肉アップにも効果的！爽快です。

■毎週火曜日 15時から福祉会館で開催しています(^_^)



膝伸ばしストレッチ
松本谷戸サロン



季節が良くなったら、公園で体操します♪
下桜山しおかぜ体操

自分が住んでいる地域でも♪

高齢になっても住み慣れた地域で、いきいきと生活していらっしゃる方がいます。そのような生活を続けるためには、高齢期になって低下する様々な現象とうまく付き合うことが大切です。適度な運動は、身体面、精神面に良い影響をもたらすと言われています。

興味があり、地域でやってみたい！と思えば、まずはご連絡ください。

問合せ先 中部地域包括支援センター ☎046-872-2480

やってみよう！おうちでできる介護予防

たんぱく質を積極的に

肉や魚、大豆などに含まれるたんぱく質は、筋肉や血管を作るために大切な栄養素です。

年をとると、たんぱく質の吸収が鈍ってきます。

ですから、若い時よりも積極的に食べることを心掛けてください。肉をよく食べる人ほど健康寿命が長い、というデータもあるそうです。魚はもちろん、筋の少なく脂の多すぎない鶏肉がおススメです。



逗子SWC大羽孝児（特別養護老人ホーム逗子ホームせせらぎ）

ちびっこママのためのリフレッシュ講座 陽だまりサークル

「水羊羹で小さな金魚鉢を作ろう」

日時	6月18日(月) 10:00~12:00 (受付9:30~)
場所	逗子市体験学習施設 【スマイル】スタジオ
講師	高橋 裕子さん (おやつ教室~おさんじ~主宰)
対象	未就園児の保護者
内容	和菓子づくり
材料費	300円
持ち物	エプロン・三角巾・筆記用具
定員	15名(先着順)
参加費	無料
申込	6月1日から先着順(土日祝日除く)



イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

おれんじカフェすし（認知症カフェ）

日時：6月15日(金) 14～16時
場所：福祉会館 会議室 100円
対象：認知症の人とご家族、認知症予防に関心のある方

じょうほうCAFE

日時：6月25日(月) 10～12時
場所：福祉会館 無料
対象：スマホ・タブレット・パソコンに興味のある方

逗子おもちゃの図書館

日時：6月5日 12日(火)・23(土)
10～12時
場所：福祉会館 無料
対象：子どもと保護者

みんなでダンス

日時：6月6日(水) 11～12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

みんなでソング

日時：6月20日(水)・23日(土)
11～12時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、歌に興味のある方

みんなでスポーツ

日時：6月2・16日(土) 11～13時
場所：逗子アリーナ 無料
対象：障がいのある方、軽い運動ができる方

健康づくりプログラム合気体操

日時：毎週木曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

認知症予防運動コグニサイズ

日時：毎週火曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
対象：軽度の運動ができる方

健康うたごえ教室

日時：6月1・15日(金)27日(水)
15時～17時
場所：福祉会館 500円
対象：音楽に興味をお持ちの方どなたでも

弁護士相談（予約制）

日時：6月22日(金) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：日常生活に不安を持つ、障がいのある方やご高齢の方

成年後見相談（予約制）

日時：6月27日(水) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：成年後見制度について知りたい方

お知らせ

●土日の福祉会館ご利用について

平成30年4月から、逗子市福祉会館の土日のご利用方法が変更となっております。

土曜日のご利用については、事前に予約していただいた団体のみのご利用となり、正面玄関は空いておらず、通用口からのご利用となっております。あわせて、ロビー等のご利用ができなくなっております。

日曜日・祝日は閉館となりましたので、会館ご利用はできません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

今月の福祉ニュース(p_-)

毎月1回、福祉会館では障がいのある方・認知症の方・ひきこもりの方など、どなたでも自由に来て過ごせる「Welcome Tea Party」が開かれています。そのスタッフの新舛秀浩さん（沼間在住）が、「ひきこもり」について理解を広めるため、ご自身の体験をもとに寄稿してくださいました。

「希望から絶望へ～ひきこもり体験を共有しようと思った理由～」新舛秀浩

不登校だった僕は4年遅れの大学受験にトライした。学習のブランク、中学から高校までの空白、その空白による就職への不安。追い詰められる中、僕は必至で努力した。不登校渦中の体力の低下の改善、昼夜逆転から朝方に変更。電車内で過呼吸になり、電車を克服するため一駅ずつの挑戦、出来る範囲であらゆる努力を試みた。結果、僕は都内の私立大学に合格した。4年遅れの大学合格はスタートラインがようやくみえたような心境だった。

しかし、精神的に追い込まれた末の受験が負担になり、僕は精神疾患になった。そして、自宅にひきこもらざるを得なくなった。

大学受験に向け努力した結果が精神疾患。報われない努力に歯がゆく、家族に八つ当たりする日々だった。同世代の多くは就職し経済的な自由を手に入れ、友人に囲まれ、中には結婚している人もいただろう。孤独と絶望の中、そういった幸せを心の底から憎んだ。「人生にピリオドを打とう」そんな夜を幾日も過ごした。それでも僕は人と関わりたい、経済的自立に少しでも近づきたい、近づかねば先はない。そういった考えが根底にあった。精神疾患は状態に波があるのが特徴で、良いときは前向きに考える事、自宅から出ることも出来た。

逗子の『悠遊学舎』、『アンガージュマンよこすか』といった不登校・ひきこもりの人たちが通う居場所、就労支援機関、精神科へ行った。その活動を通し、子ども若者応援団主催の滝田衛さんに出会い、講演する機会、書く機会をいただき、それに食らいつくことで、他者に認めてもらい、次第に自信を付けていった。対人関係のブランクが20年ほどあった中「よくできたね」といった上から目線の誉め言葉ではなく「我々は新舛さんの経験に学ぶ」に心から嬉しくなった。

近年『ひきこもり新聞』に代表されるように、ひきこもり経験者による発信がトレンドだ。その発信に苦しいのは僕だけではなかった。そういった安堵感をもらった。

僕も不登校・ひきこもり体験を発信し、共感の力を作っていきたい。未だある不登校・ひきこもりは怠けという誤った見方を変えていきたい。僕のこうした活動が少しでも役に立てば、それまでの不登校・ひきこもり体験が絶望から希望に変わるのかもしれない。経済的な自立は達成してないけど、精神疾患の回復と関わった人たちのエネルギーからこうした活動をしようと思えるようになった。

福祉会館 Welcome Tea Party 次回6/30土 14時～
予約なし 参加費 300円で行っています

