

おおのタイムズ

大野市民センターだより

発行 青森市大野市民センター
〒030-0852 青森市大野字若宮 71
TEL 017-739-6228
FAX 017-739-6248

講座レポート

高齢者の生活に役立つ知識

(6/26)

6月26日(木)青森市おおの包括支援センターから所長で保健師の牧野田鶴子さんと主任介護支援専門員の宮田恵美さんを講師にお招きして、講座「高齢者の生活に役立つ知識」を開催しました。

前半50分は牧野講師から「Ⅰ 地域包括支援センターについて」と「Ⅱ 高齢者のお悩みについて」後半30分は宮田講師から「Ⅲ 介護保険制度について」そして、残りの20分を「Ⅳ 質疑応答」というバランスの取れた内容構成で「導入、展開、まとめ」という流れの下、講師陣は受講者の反応を汲み取りながら、終始和やかな雰囲気の中での有意義な学びでした。

Ⅰ おおの包括支援センターの主な仕事

- ・認知症の相談支援
- ・フレイル予防
- ・介護保険の相談
- ・認知症カフェの開催
- ・成年後見制度の相談
- ・虐待など高齢者の権利を守る活動

Ⅱ 高齢者のお悩み

- ① 病気、介護、認知症などの病気やケガ。**加齢**による症状
- ② 社会的つながりの希薄や仕事減など。**社会参加**
- ③ 老後の資金不足や相続など。**金銭面**

Ⅲ 介護保険制度

- <介護サービスの種類>
- ・訪問介護
 - ・訪問入浴(移動入浴車)
 - ・訪問リハビリテーション
 - ・訪問看護
 - ・通所介護(デイサービス)
 - ・通所リハビリ(デイケア)
 - ・ショートステイ など

Ⅳ 質疑応答(一部抜粋)

- Q: 雪、りんご、漬物…
長寿県の長野と青森は共通点が多いのになぜ青森は短命県なのか。
- A: 長野は保健師の数、減塩推進委員などの啓発・予防事業に予算をかけているのも一因。

牧野講師は「高齢者のお悩み」を①加齢②社会参加③金銭面の大きく3つに分類しました。特に、

①加齢による不安解決＝**フレイル予防**として低栄養防止のためのタンパク質の摂り方、運動(大腿とふくらはぎのロコトレ)、お口の健康(オーラルフレイル)の3つの重要性を説明し、「つま先立ち(かかと上げ)30回」と「あいうべ体操(最後の「べ」で舌をできるだけ下に出す運動)」を受講者と共に実践しました。③金銭面では「専門機関の紹介や成年後見制度など、相談に応じます。」と、青森市おおの包括支援センターへの来訪をさりげなくPR。

②社会参加では「皆さんは大丈夫です!この講座に参加することは、家から外に出ること。それこそが社会とつながっている証拠であり、社会参加なのです。」受講者から笑いがドッと湧きました。



フレイルチェック!椅子からの片足立ち

市民センターから

大野市民センターまつり開催! (11/1)

今年もこの時期がやってまいりました。

11月1日(土)、大野市民センターまつりが開催されます!

お馴染みの各サークルさんによる作品や芸能発表会、フリーマーケットや野菜販売に加え、今年度からは食べ物販売やビンゴゲーム大会が復活するなど、装いを新たに皆さまに楽しんでいただける内容となっております。

職員一同お待ちしておりますので、当日は是非大野市民センターまでお越しください!



8月5日(火)、小学校3～6年生を対象に夏休み企画として「夏休み講座・エコキャンドルをつくろう」という地球温暖化防止や3Rスリーアール (Reduce、Reuse、Recycle) リデュース リユース リサイクル について学び、廃油からエコキャンドルを作り、実際にリサイクルを体験する講座を開催しました。小学生8名がオリジナルのエコキャンドルづくりに挑戦しました。講師は青森県地球温暖化防止活動推進員の粕谷公子さんと、アシスタントにエコサポーターの世永さんの協力も得て行いました。子どもたちは、真剣な眼差しで作り方の説明を聞き、ロウの着色料としてのクレヨンの配合の仕方や、色に合ったアロマオイルの選択に創意工夫を凝らし、全員きれいなエコキャンドルを完成させました。「これで夏休みの工作が一つ終わったぜ！」と本音がポロリ。エコキャンドルが固まるまでの時間を利用して、3Rについて学び、最後に全員が感想を発表しました。「いらなくなったゲームはバザーに出す」「修理して使う」「なんでもかんでも捨てない」「分別して再利用に貢献する」「自分でできることを頑張る」などの意見に粕谷講師は拍手を惜しみませんでした。

【エコキャンドルの作り方】

- ①ガラス瓶に廃油(賞味期限が切れた紅花油)を計量カップで計って入れる。
- ②ロウの代わりに凝固剤(市販の「固めるテンプル」)と、着色料として好きな色のクレヨンのかけらを入れる。
- ③鍋用ホットプレートでお湯を沸かし、ガラス瓶を入れて割箸で攪拌しながら湯せんする。
- ④白い凝固剤が溶けて液体がクレヨン色に染まったらガラス瓶を取り出す。
- ⑤芯を割箸で挟み、芯が中央にくるようにガラス瓶の上に割箸を置く。
- ⑥好きなアロマオイルをガラス瓶の中に2～3滴たらして香りを付ける。
- ⑦固まったら、芯から割箸を抜きガラス瓶の口からはみ出ている芯を切る。



感想発表後、みんなで拍手



①廃油を計量



③湯せん



⑤芯を挟んだ割箸を置く



⑦芯を切って完成



お勧め講座・イベントのご案内! (11月)

あなたと家族を守る防災知識

開催日：11月4日(火)
13:00～15:00
講師：青森市危機管理課主事 小形 駿介
会場：大会議室
定員：20人
参加費：無料
準備物：筆記用具



★いざという時の知識が、あなたと家族を助けます!

整理のコツを身につける
体験型お片付け講座(クローゼット編)

開催日：11月11日(火)
13:00～15:00
講師：整理収納アドバイザー
木村 京子
会場：大会議室
定員：20人
参加費：無料
準備物：筆記用具



★コツをつかんで簡単お片付け!

編集後記

市民センターでの講座やサークル活動が、盛んに開催されています。市民の皆様の明るく元気に楽しそうに、学習活動に取り組む姿が溢れています。今後も親しみやすい紙面作りに取り組み、より有意義な学習情報の発信に努め、市民の皆様の学習活動を支援してまいります。

〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F
青森市生涯学習推進員室
TEL 017-734-0164 (内線36)
大野市民センター担当：田中、奈良原