

♪百歳元気プロジェクト♪

推進ニュース

拡大号

V o 1. 35

J A 宮城中央会
営農農政部



平成 29 年度 J A 高齢者福祉・健康

いきがいくい推進大会を開催しました！

去る3月21日、JAビル宮城にて、「平成29年度JA高齢者福祉・健康いきがいくい推進大会～JA版地域包括ケアシステムの実現に向けて～」を開催致しました。

JA福島みらいの菅野 佐太克部長、(有)ウィルビーの志村尚一代表取締役をお招きしました。

JA福島みらいの報告では、地区ごとの助けあい組織がミニデイや施設ボランティア等の様々な活動を精力的に行っており、地域住民の方にとっても好評を得ているようでした。特に年賀状やクリスマスプレゼント宅配として1,500件分を毎年作成するなど、地域のお年寄りを気遣い、励ましたいという強い思いが伝わってくる内容でした。

また高齢者地域見守り活動として、JAが独自に見守り活動のガイドやポスターの作製、卓上型対話支援システムの導入等により「高齢者にやさしいJA」としてPRされており、本県JAにおいても非常に参考となる内容でした。



高齢化情勢と地域包括ケアシステムについての話をメインとした(有)ウィルビーの講演では、志村代表の劇団員ならではの軽妙な語り口で楽しく分かりやすく、会場は大いに盛り上がりました。代表は、介護問題は他人事ではなく自分事と思い取り組む「近所の近助」を提唱。お互いを尊重しあい、共に生きる『共生型地域コミュニティ』の構築を目指すには、JA女性組織・助け合い組織の果たす役割は重要であると、今後の活動へ大きな励みとなる内容でした。



会の最後には、JA栗っこ女性部 白鳥 きみ子部長による申し合わせを行い、百プロ活動の更なる促進を全員で確認しました。

中級・上級推進員認定式

平成29年度から、百プロ活動を精力的にされている方を「中級・上級推進員」として認定することとしています。中級推進員が8名、上級推進員が4名の認定となり、推進大会にて認定式を行いました。

【中級推進員】

【上級推進員】

JA古川

JA古川

女性部	部長	佐々木隆子さん
にじの会	幹事	青沼光知子さん

にじの会	会長	高橋邦子さん
	顧問	小野昭子さん
	会員	平澄江さん

JAみどりの

JA栗っこ

ヘルプふれ愛グループ協議会	会長	小野寺悦子さん
ヘルプふれ愛グループ小牛田支部	会長	石崎秀子さん
ヘルプふれ愛グループ松山支部	会長	早川つね子さん
ヘルプふれ愛グループ涌谷支部	会長	狩野くに子さん
ヘルプふれ愛グループ南郷支部	会長	櫻井みえ子さん
女性部小牛田支部	副支部長	佐藤弘子さん

女性部	部長	白鳥きみ子さん
-----	----	---------

認定おめでとう
ございます！



認定は平成30年度においても受け付けます。今後とも百プロをよろしくお願ひいたします！



平成29年度取組報告

1. 百フ口推進員数(JA別/平成30年3月現在)

J A	仙 台	名 取 岩 沼	み や ぎ 亘 理	あ さ ひ な	み や ぎ 仙 南	古 川	加 美 よ つ ば	い わ で や ま	み ど り の	栗 つ こ	み や ぎ 登 米	南 三 陸	い し の ま き	農 民 の 家	計
H29養成数	2	2	2	1	2	5	6	2	14	15	7	0	1	0	59
累計(H30.3現在)	12	8	13	4	31	17	14	7	34	40	19	6	12	6	223

13JA、農民の家農業協同組合において、計223名となりました！平成30年度も開催予定ですので、どんどん参加してくださいね♪

※JA事務局を含んでおり、異動等で変更の連絡があった人は人数から除いています。

2. 第6回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテストへの応募

JA全中主催で毎年開催され、本県でも毎年応募があります標記コンテストでは、全国22県で、62JA、143作品の応募がありました。

10月3日に審査委員会が開催され、入賞作品が選出されました。本県では残念ながら受賞を逃しましたが、どのお弁当も大変丹精込められたすばらしい出来栄でした。



応募した組織には食文化史研究家の永山久夫先生の直筆イラストが入った賞状が参加賞としてプレゼントされました。今まで参加してこなかった推進員のみなさんも、30年度の受賞を目指し、是非応募してみてください！

3. スキルアップ研修会の開催

昨年11月29日、鳴子温泉「農民の家」にてスキルアップ研修会が開催され、今回は「運動分野」であるウォーキングをテーマとして、会場となった農民の家および仙台大学の協力の下、45名の推進員が参加しました。



はじめに、菅原章夫組合長より健康寿命の延伸における体力づくりの大切さにつ



いてご講演いただきました。続いて、仙台大学 齋藤新助手によるウォーキングにおける知識や基本姿勢を学んだあと、潟沼(かたぬま)へ出発！潟沼は、日本有数の強酸性湖で、季節で色が変わり、来る度に違った景色が楽しめます。湖の周辺は苔生した遊歩道となり、1周1.2kmと距離もちょうどよく、ウォーキングには最適です。



1周目ではゆっくり歩き体を温めたあと、2周目ではウォーキングにおける理想の歩幅(身長-100cm)を測り、姿勢と歩き方を意識しながら行いました。2周目の方が早く歩くことができたように、姿勢、歩幅、歩数等について意識づけながらのウォーキングは非常に効果的です。

気持ちよく汗をかいたあとは、美味しいお昼ご飯を食べ、温泉につかり疲れを癒しました。



4. 認知症サポーターの養成

平成 29 年度に「認知症サポーター養成講座」を実施した JA は、加美よつば、みやぎ登米、みどりの、南三陸、いしのまきの5JA となり、養成数は計 981 名となりました。

なお、平成 24 年度からの養成人数は合計で 3,843 名となっています。

地域の見守り支援の輪が広がっています。養成講座の開催については JA 宮城中央会までご連絡ください。

5. JA 介護予防運動サポーターの養成

高齢者の転倒および尿失禁による「生活不活発病」を防ぎ、介護予防に役立てるための運動である「JA 介護予防運動」（JA てんとうムシ体操・みつばち体操）のサポーター養成が平成 29 年度よりスタートしています。サポーターとなった方は、各 JA にて介護予防運動研修会を開催することができます。JA 介護予防運動講座の開催を検討されている方は JA 宮城中央会までご連絡ください。

☆ JA 介護予防運動にかかるとの乾旋品のご紹介 ☆

- ① DVD : 1部 3,000 円
- ② 青 竹 : 10 個 1 セット 3,000 円
- ③ T シャツ (ホワイト・ライトブルー・ピーチ) : 1 着 2,500 円

※ すべて送料・税込みの価格となります。

※ 注文から発送まで数日かかる場合があります。ご注文の際は
お早めにご連絡ください。

※ DVD は予備を 1 部保管していますので、中央会にて貸与も可能です。



!!NEW!!

中級・上級推進員バッジの完成!

百歳元気プロジェクト 中級推進員・上級推進員の証となる
推進員バッジができました! (遅くなり大変失礼しました。..)

従来の推進員バッジとは異なり、ワッペンタイプの布素材でできています。

中級は青、上級は赤で色分けされ、イラストの太陽には王冠が載りとても可愛いデザインです。

中級・上級推進員の方はぜひこれを身に着けていただき、百プロ活動の普及にご協力をお願いいたします。



口腔ケア情報 part13



テーマ: 歯並びに影響を与える「寝る姿勢」とは・・・?

寝ている間の姿勢や習慣で、歯並びが悪くなる場合があります。寝相によって歯や顎に負担がかかり、歯の位置が悪くなったり、骨格にゆがみがでてしまうことがあるためです。

★「うつ伏せ寝」…頭の重さ(約5kg)が顔全体にかかり、歯が動き始める力の数十倍もの力で歯を押す状態になります。特に前歯が影響を受けやすく、また口呼吸にもなるため、出っ歯の原因にもなるなど、歯は移動し歯列は変形していきます。

★「横向き寝」…寝返りをうたないと、いつも同じ方向からの力がかかり、顎の位置が左右にずれる原因になります。

対策は、仰向けで寝ることはもちろん、同じ方向で寝ないこと、枕や布団といった寝具も重要です。枕は少し硬めで、高さは横向きに寝たとき、顔と胸の中心線がまっすぐになり、布団と平行なものを選びましょう。



発行(お問合せ先)

JA 宮城中央会 営農農政部(高田)
TEL: 022-264-8245 FAX: 022-264-8239