

百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 28 (2016. 4 月) … J A 宮城中央会営農農政部…



地域支え合い活動を進めましょう

3月15日(火)、平成27年度JA高齢者福祉・健康いきがづくり推進大会を開催しました。毎年テーマを決めて開催している本大会ですが、今回のテーマは「地域支え合い活動」でした。活動内容はみなさんが普段行っている助けあい活動と同じです。



介護保険制度の改正にともない、これからは介護度が重い人しか専門サービスを受けられなくなることが予想されます。ですので、地域で助けあい、支え合うことでそれを補っていくことが必要です。宮城県では、「地域支え合い連絡協議会」を昨年立ち上げ、県内の将来地域支え合い活動を担う団体を集めています。その中にはJAグループも入っています。

地域支え合い活動に参加するために、自分には何ができるか考えましょう

そのために助けあい組織は何ができるでしょうか。大会の記念講演では、長野県の特定非営利法人JAあずみくらしの助け合いネットワーク「あんしん」池田陽子理事長に「JAの高齢者福祉活動の意義と成果」についてお話いただきました。

「あんしん」では「あんしん広場」という高齢者の居場所づくりを行い、そこで買い物ができるようにするなど、高齢者の生活を支えています。また、会員が主体的に活動することを第一とした「生き生き塾」を開いており、学んだことをすぐにJA外の地域に活かす活動を促進してきました。その結果、受講生が自ら考え、直売所「ふれあい市 安曇野五づくり畑」や、「学校給食に食材を提供する会」などの活動を生み出してきたそうです。中には80歳代のリーダーもいるなど、年齢に関係なく活動をしているのは素敵なことですね。こうした高齢者のいきがづくりは、本人にも地域にとってもよい成果をもたらしています。

ぜひ皆さんも今一度自分の組織の活動を改めて見つめ直し、今何ができるかを考えてみてください。



鳴子温泉にある「農民の家」にて、JA栗っこの百プロ推進員研修会が開催されました。

鳴子温泉周辺のウォーキングコースを視察し、農民の家に戻ったあとは昼食を食べ、温泉で疲れを癒しました。その後、農民の家の菅原組合長のお話を聞き、「百歳元気にここに体操」を行いました。

JA栗っこでは現在独自で百プロ推進員を養成しており、県での推進員スキルアップ研修の内容を基に、体操の指導の練習などを行っています。指導する、というと中々二の足を踏んでしまうかもしれませんが、参加者といっしょにやる、という気持ちで皆様も気軽に行ってみてください。百プロ指導ノートやテキストには、セリフの例も記載されています。



口腔ケア情報 par11

口腔ケアに関する情報をお届けしますので、日々のケアや普及にお役立てください。

★ペットボトルを使って表情筋トレーニング★

表情筋を鍛えることは、豊かな表情を作り、お口の機能アップにつながります。何より、お顔のリフトアップや女性が気になるほうれい線にも効きくなどアンチエイジング効果大です。トレーニング専用の器具も販売されていますが、今回は身近なもので行える方法をご紹介します！

*用意するもの 空の500mlペットボトル

①唇の力でペットボトルキープ

*やり方 ペットボトルに少量の水を入れて口にくわえ、歯を使わず唇の力だけで支えます。

そのまま10秒キープ。3回ずつ朝晩繰り返しましょう。慣れてきたら水の量を増やして行ってみてください。

②ペットボトルを使って呼吸

*やり方 ペットボトルを口にくわえ、ペットボトルの中の空気を吸うように頬を内側にへこませた状態で5秒キープ。15回ほど繰り返してください。慣れてきたら回数を増やしましょう。

※注意 やりすぎると酸欠になってしまう場合があるため、呼吸が苦しくなったら無理をしないでください。

いかがでしたか？ぜひ豊かな表情で美しく健康をキープしましょう！