

お花見特集



開催日時：4月7日（日） 9時20分集合 11時15分解散
場所：飛鳥寺（深江神社から小ウォーキング）
参加人数：34人（お子さん2人♡ スタッフ13人を含む）
内容：桑名いきいき体操、おやつタイム（お花見団子等）
歌おう♪＜長生き音頭、鉄道唱歌(桑名編)、パタリ体操＞

9時30分 桜の神社を出発



満開の
桜越し
に見た
深谷町



お参りもしました



いきいき体操も桜の下で！

花より
団子♡



お天気にも恵まれ、桜の花の下で「お花見特集ふれ愛ふかや」を開催することができました。3年目にしてやっと満開で見頃の桜でした。30人以上の参加された皆さんと一緒に体操、歌、と楽しい一時を過ごしました。おやつタイムには皆でお団子やお菓子をいただき、楽しくおしゃべりしました。

3周年記念式典

開催日時：5月19日（日） 9時30分～11時30分

場所：深江神社会館

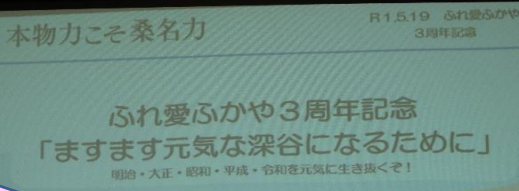
参加人数：35人（お子さん1人♡ スタッフ12人を含む）

内容：桑名いきいき体操、記念式典

「ますます元気な深谷になるために」伊東幸子室長



記念講演：伊東幸子 保健
福祉部・介護予防支援室室長



3周年を
迎える事
が出来て
嬉しく
思います



開会挨拶：近藤代表

市内高齢化率No.1は“深谷”です。高齢
⇒介護を心配しますが、介護が必要となる
3大原因は脳血管障害・認知症・骨粗鬆症
です。これらを防ぐには「ふれ愛ふかや」
のようなサロンに参加して皆と一緒に運動
やゲームをすることです。今後もふれ愛ふ
かやを続けていただき、5周年・10周年
でもお話をさせていただければと思います。

3周年おめでと
うございます



来賓挨拶：眞野
曙老人会会長



司会：松田副代表

記念撮影📷



ふれ愛ふかや3周年記念式典
参加者一同

ふれ愛ふかやは2016年に活動を開始して満3年を迎えることができました。
記念式典を開催し大勢の皆さんと祝い、講演を聞いて情報交換をしました。
ふれ愛ふかやから発信する情報や各自の成果を保存していただき、今後の生活に
役立てていただくように記念品として“ファイル“が各自に配布されました。

たけのこ体操・ACP

開催日時：6月16日（日） 9時30分～11時30分

場所：深江神社会館

参加人数：24人（スタッフ12人を含む）

内容：たけのこ体操 ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

講師：北部東地域包括支援センター 内山恵子さん丹羽治子さん

たけのこ体操

たけのこ掘りなど農作業や家事での腰痛対策に考案された体操

竹の子掘り合間に体操で腰痛予防



「播磨の竹の子」の歌に合わせてと楽しく体操出来ます

伸脚



体ひねり



上半身ストレッチ



ACP

ACPは別名「人生会議」というように皆で話合うことが大切です



アドバンス・ケア・プランニング
～もしもの時のこと
考えてみませんか？～

腰痛予防に桑名いきいき体操のアレンジ版たけのこ体操を教えていただきました。ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは自分にとって大切なことは？治療やケアの希望は？等自分の希望や想いを家族や医療者などと話し合っておくことです。最期まで自分らしく穏やかに生きるためにもしもの時を考えてみました。

新聞紙ゲーム



開催日時：7月21日（日）

場所：深江神社会館

参加人数：31人（お子さん1人♡ スタッフ13人を含む）

内容：桑名いきいき体操

新聞紙を使ってゲーム 足指力up

新聞紙ゲーム



熟女軍団❀ vs 美女軍団♡



1つ目
足を使って
①新聞紙を
半分にする
②その新聞を
丸めてボール
にする
ゲームをしま
した。



ボクは
キャッチャー



2つ目
新聞紙ボールを箱に投げ入れ
数を競いました。

転倒防止に足指力up

かかと上げ運動やビ-玉運び
新聞紙ゲームやタリギザ-等

で足指を鍛えましょう！

足指の切り方足の指の間に手
の指を足裏側から挟み込み、
足の指を上下に動かす方法を
紹介しました

前半は新聞紙を使ったゲームを皆で楽しみました。足指で丸めた新聞紙のボールを
使った玉入れを行い、投げる人受ける人が呼吸を合わせて楽しみました。

後半は新聞紙を丸めるのに使った足指の鍛え方、セルフケアを紹介しました。

体力測定会



開催日時：8月18日（日）

場所：深江神社会館

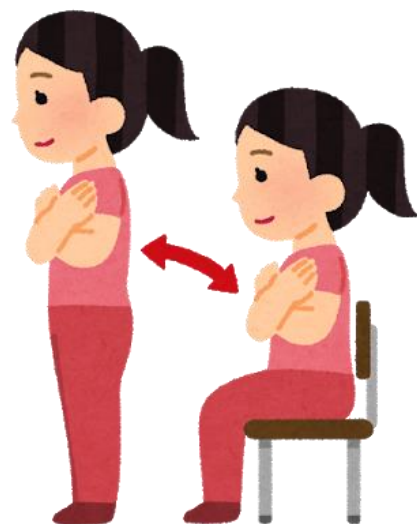
参加人数：23人（お子さん1人♡ スタッフ11人を含む）

内容：桑名いきいき体操

体力測定：片足立ち、長座前屈、立ち上がり



30秒間
椅子からの
立ち上がり
→回数を
数えます



開眼
片足立ち
→秒数を
数えます



長座前屈→
長さを測ります

酷暑の中、桑名いきいき体操と体力測定が神社会館で開催されました。体力測定は半年に1回ふれ愛ふかやで実施しています。桑名いきいき体操や日頃の生活の中で健康に注意した成果を、体力測定という形で計測することで「目に見える」化します。測定結果に一喜一憂せず、健康寿命を延ばすためにこれからも頑張りましょう。

測定結果とフレイル



開催日時：9月22日（日）

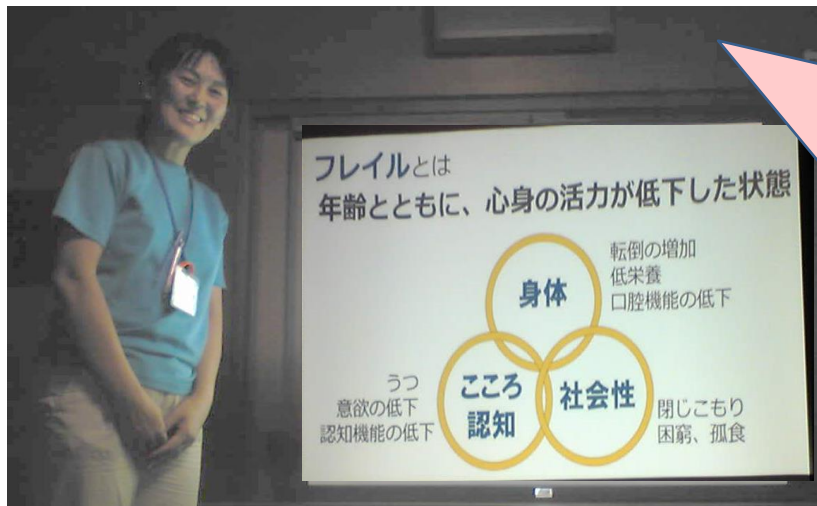
場所：深江神社会館

参加人数：24人（スタッフ12人を含む）

内容：桑名いきいき体操

測定結果とフレイル

保健師 坂田幸枝 先生



椅子からの立ち上がりは足の筋力指標になります。深谷の皆さんは、筋力が年齢を上回っている人が74%もみえました。体操や日頃の運動の成果と思います。

フレイル：年齢と共に心身の活力が低下した状態

チェック1：指輪っかテスト（隙間ができる）

チェック2（①②⑤yes③④noの個数→3個以上）

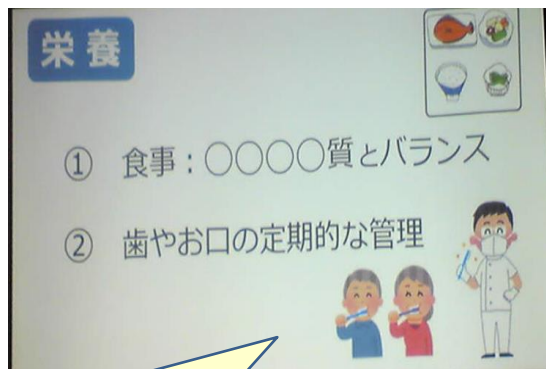
①6か月で2～3kgの体重減少

②歩く速度が遅くなった

③週1回運動しているか

④5分前のことが思い出せる

⑤ここ2週間わけもなく疲れた感じがする



若い頃より高齢になるとたんぱく質を筋肉にする力が落ちます。動植物問わず種々な食材からたんぱく質を摂りましょう！

坂田保健師さんをお招きして体力測定結果の解説とフレイルについてのお話を伺いました。ふれ愛ふかや参加のみなさんの測定結果は体操の成果が表れていました。健康寿命を延ばすためにこれからも頑張りましょう。

高齢者がフレイルに陥る危険を解説していただきチェックを行いました。

栄養にも気を配る必要があります。たんぱく質の意識的摂取に努めましょう！

脳トレゲーム



開催日時：10月20日（日）

場所：深江神社会館

参加人数：20人（スタッフ12人を含む）

内容：桑名いきいき体操

都道府県ビンゴ 色音読 コグニステップ

都道府県ビンゴ

加ガ-の裏白を使って24の双に47都道府県名を任意に書き出します



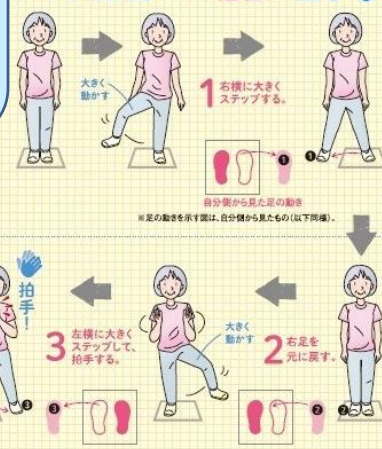
色音読

コグニステップ

椅子に座って左横右横にステップを踏みながら3の倍数で手をたたくを行いました

国立長寿医療研究センター『コグニサイズ』より

しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手



漢字を読むのではなく記載している色を“読み上げ”ます
赤と緑色で書いてあれば“みどり”と呼んでいきます
一列目は色音読し次の二列目は漢字音読というように交互に読み方を変えるとstep upになります



脳のトレーニングを楽しみながら行いました。都道府県ビンゴは初回は47都道府県の名前がなかなか思い浮かばず苦労しました。色音読はうっかりすると漢字の読みが出てしまいました。コグニステップは体を動かしながら頭を使い脳をより活性化しました。

お楽しみ会



開催日時：11月17日（日）

場所：深江神社会館

参加人数：23人（お子さん1人♡ スタッフ11人を含む）

内容：桑名いきいき体操
茶話会 都道府県ビンゴ&クイズ

茶話会

お菓子とお茶・
コーヒーをいただき
おしゃべりに
花が咲きました



都道府県ビンゴ & クイズ



先月好評だった都道府県ビンゴに、都道府県クイズを追加し大いに盛り上がりました。
農産物の日本一、有名な特産品、出身有名人等から都道府県名を当てるクイズです。
「大晦日パチンコ店の終夜営業が条例で認められているのは？」「三重県！」
茶話会ではお菓子と飲物をいただき楽しくおしゃべりしました。

茶話会 & アンケート



開催日時：12月15日（日）
場所：深江神社会館
参加人数：31人（お子さん1人♡スタッフ15人を含む）
内容：桑名いきいき体操
茶話会～今年1年で嬉しかった事等～
年間アンケート



グループで語り合い



美味しいイチゴの
ショートケーキ
いただきました♡

2019年女性部の皆さん

少人数ならお話しやすい

今年一年間ありがとう
ございました！またご参加
をお待ちしております❀

2019年最後のふれ愛ふかやは今年1年で嬉しかった事・楽しかった事をグループで語り合いました。元気でこの会に参加出来ることが嬉しいなど健康に感謝する意見もあり、スタッフ一同身が引き締まる思いです。ケーキも頂き楽しい一時となりました。今年一年ふれ愛ふかやを支えていただいた女性部の皆さんに感謝状を贈呈しました。

開催日時：1月19日（日）

場所：深江神社会館

参加人数：26人（スタッフ11人を含む）

内容：桑名いきいき体操、アンケート報告、パタカラ体操
認知症～ともに暮らせるまちづくり～
北部東地域包括センター 小澤さん・丹羽さん



小澤祐子さん

認知症の人と話す時のポイント！

- 前から
- えがおで
- ゆっくりと
- わかりやすい言葉で
- 短い文章で
- やさしい態度で たいど

今回のポイントはこの2つです

認知症になると現れる症状に中核症状と行動・心理症状があります。相手の気持ちや求めている事を想像することが大切です。共感的態度で接するなど自分がされて嬉しいと思う行動をとると良いです。

3つの「ない」が大切

- あどろ 驚かせない
- 急かせない
- じぞんしん 自尊心を傷つけない

認知症について詳しくお聞きしました。認知症の方との接し方に気を付けることで、気持ちが落ち着きよくなることがあります。皆にやさしい地域をめざしましょう！年末に実施したアンケート結果を報告しました。新聞紙を使ったゲームや都道府県ビンゴが好評でした。最後は新女性部の役員さんが新参加、旧役員さんの嬉しい継続参加の27名で賑やかに恒例パタカラ替歌を歌いました。

開催日時：2月16日（日）

場所：深江神社会館

参加人数：16人（スタッフ11人を含む）

内容：桑名いきいき体操

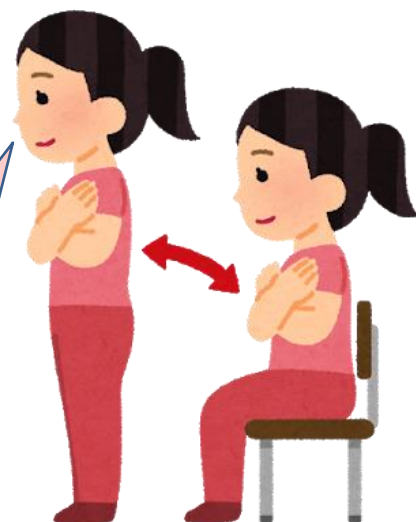
体力測定：片足立ち、長座前屈、立ち上がり、握力

体力測定



今回初めて取り入れた握力
→Kgで表します

30秒間椅子からの立ち上がり
→回数を数えます



開眼
片足立ち
→秒数を数えます



長座前屈→
長さを測ります

桑名いきいき体操と体力測定を神社会館で行いました。体力測定は半年に1回ふれ愛ふかやで実施しています。今回初めて握力測定を行いました。桑名いきいき体操などの成果を、体力測定という形で計測することで「目に見える」化します。測定結果に一喜一憂せず、健康寿命を延ばすためにこれからも頑張りましょう。


桑名いきいき体操

開催日時：3月1日（日）


場所：深江神社会館

参加人数：25人（スタッフ12人を含む）

内容：ラジオ体操第一・桑名いきいき体操



ラジオ体操第一と
桑名いきいき体操を
行いました



桑名いきいき体操も
上手になりました



2月から日本で患者が出始めた新型コロナウイルスの影響で狭い空間での人の集まりが自粛されるようになりました。ふれ愛ふかやもお花見や桑名の歴史を知る会などのイベントを中止もしくは延期をせざるをえなくなりました。残念ですが感染拡大を防ぐことを第一と考え決定致しました。今年度は第一日曜の体操の集まりで最後となりました。

認知症共に暮らせるまちづくり 認知症声かけ・通報訓練 ゆっくり前進しよう!

開催日時：11月9日（土）

場所：深谷町西

内容：認知症の方に声をかけ通報して状況を説明



御協力ありがとうございました。



終了後反省会も行いました

声かけのポイント

相手の視野に入り、
ゆっくり近づいて
穏やかな口調で話す。
挨拶し優しく
分かりやすい言葉で
話かけ、答えをゆっくり待つ。

通報のポイント

お名前などわかることを聞き取る。
本人の特徴など観察。

深谷町西コースでは8名の方々が
訓練にご協力していただきました！
日頃から認知症について
理解を深め、皆が安心して
暮らせる町を目指して
いきましょう！



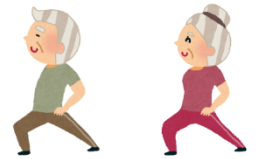
ふれ愛ふかやからの参加者7名：
近藤節夫、松田泰子、松田恵子、
赤羽正子、堀田佳江、水谷素子、
山口恵

訓練参加者集合写真

ふれ愛ふかや番外編

くわな農業まつりで

桑名いきいき体操



開催日時：11月16日（土）12：00～12：45

場所：JAみえきた桑名ライスセンターまつり特設会場

内容：桑名いきいき体操



他のグループと一緒にメインステージで桑名いきいき体操を披露しました



参加者集合写真



お揃いのTシャツを着て参加♡

ふれ愛ふかやからの参加者7名(左上から敬称略)：
近藤節夫、山口 恵、根崎ことみ、松田恵子、鷲野國夫、恩田美恵子、松田泰子