

まちの日記帳



転ばないための体づくり

てんとうむし教室に楽しく参加



2/5

2/26

55歳以上の方を対象とした転倒・寝たきり予防のための運動教室（てんとうむし教室）がB & G海洋センターを会場に全6回開催され、37人（延べ167人）が参加しました。

教室では、転倒予防の必要性についての講話のほか、参加者一人ひとりの歩く、またぐ、昇って降りるという3つの日常生活での移動動作「健脚度」の測定評価が行われ、それぞれの評価に合わせた筋力トレーニングやストレッチなど、転ばないための体づくりに必要な運動が実施され、皆さん真剣に取り組まれていました。



小・中学生がやすらぎ慰問

クイズや昔遊びなどで触れ合い

2/20

2/22

2月20日、美国中学校1年生14人は、総合的な学習の時間を利用してやすらぎ利用者との交流を行いました。

利用者の方が楽しく参加できるよう、面白い工夫を凝らしたクイズやゲームなどが行われ、利用者からは、「何日分も笑った。」などと喜びの声も聞かれました。

また、22日には、美国小学校3年生10人が同施設を訪問。子どもたちは、「昔は何を食べていたの？」など昔の生活の様子を聞いたり、お手玉や百人一首など昔の遊びで交流を深め、笑顔が絶えない和やかな時間となりました。



2/22 美国小学校
百人一首の様子



▲ 2/20 美国中学校
ことわざ・漢字当てクイズの様子。正解者には折り紙のプレゼントがありました。



乳幼児期からの親子の関わり方を学ぶ 「育児講演会」—家庭の中でできること—

2/22

保育所と子育て支援センターが共催する「育児講演会」が子育て支援センターで行われ、子育て中の父母や祖母、育児関係者など約30人が参加しました。

札幌国際大学非常勤講師の増山由香里氏を招き、「小学校までに身につけたい5つの力-家庭や家族のなかでできること-」と題した講話が行われ、「子どもにとって心地の良いやりとりをすること。一緒に楽しむことを大切に。」など、育児についてのアドバイスに参加者はうなずきながら真剣に耳を傾けていました。

また、講演後には、家族で楽しむことができるカードゲームも紹介され、おしゃべりをしながら楽しそうに取り組む姿がみられました。



寒さを忘れスキーを満喫！

町内の有志によるスキー大会

2/24

町内の有志9人（成田弘光代表（美国町））が主催する積丹スキー選手権大会が野外スポーツ林スキー場で開催されました。

この大会は、子どもたちにスキーの楽しさを教えたいと成田さんが4年前に「大覚寺杯」として始め、昨年からは、それに賛同した小中学校時代のスキー競技仲間と大会の運営を行っており、この日、幼児から小中学生、一般までの48人が各部でスラロームを行いスピードを競い合いました。

また、大会終了後には、手作りの温かいカレーが振る舞われ、参加者の冷えた体を温めました。



薬の効果と正しい服用方法を知って！

やさしい介護教室

3/9

町地域包括支援センターが主催するやさしい介護教室が総合文化センターで行われました。

今回の教室では、美国町の土井昌昭氏を講師に高齢者が一般的に服用している「薬」の効果と服用方法をテーマに行われ、27人が参加。薬の飲み方、相性の悪い食べ物を避ける必要性や一緒に服用してはならない薬など、正しく安全に薬を服用するために注意したいこと、知ってもらいたいことについての講話がありました。

参加者からは、日常的に服用している薬の飲み方などについての質問もあり、薬に関する関心の高さがうかがえました。



マジックで楽しく犯罪被害予防対策！

第6回リフレッシュ学級閉級式

3/14

平成24年度最後となる第6回リフレッシュ学級が開催され、リフレッシュ会員や一般参加者42人がマジックを交えた講話を楽しみました。

講師は、元北海道警察刑事で、趣味で始めたマジックと仕事の経験を活かし、老人ホームや学校などで講演を行っている西垣良克さん。「高齢者などを被害対象としたトラブル予防対策」のテーマのもと、楽しいトークを交えながらの見事なマジックで会場を沸かせていました。



◀ 来場者もマジックに参加。新聞紙がお札に変わり皆さんビックリされていました。

