

# 平成園だより

令和元年8月1日 第28号  
十日町市老人福祉センター平成園  
TEL758-3924



## 老人福祉センター事業



各種つどい活動、さあくる活動があり、60歳以上のお元気な方はどなたでも参加できます。戸外に出かけて、生きがいづくり、仲間作りをして毎日を楽しく過ごし、健康寿命を伸ばしましょう。各事業の問い合わせは平成園にご連絡下さい。

### つどい活動

つどい活動として、新年のつどい、運動会、健康のつどいなどがあり、平成園で開催します。



お口の健康について（口腔ケア）、お話をお聞きしました。朝起きたら、口の中のばい菌を除くため、すぐにうがいをする、歯と歯の間も小刻みに磨くこと、そしてお口の体操をして口の筋肉を保つことなど、皆さんが聞きながら聞き入りました。80歳になっても自分の歯が20本ありますように「8020」を目指しましょうということで、歯の大切さを実感しました。



6月運動会です。紅白に分かれて5種目を行いました。恒例のパン食い競争、大玉送りなど、笑いあり、応援ありで楽しいひとときを過ごしました。

### さあくる活動

さあくる活動は、ふるさと体験、ポールウォーキング、グラウンドゴルフ、ボウリング、料理などがあります。そして新たに健康麻将（けんこうまーじゃん）を始めました。



6月のポールウォーキングさあくるは、群馬県渋川市の赤城自然園に行ってきました。遊歩道にはパークが敷き詰められていて足に優しい環境の中、新緑に囲まれながら約1時間30分気持ちよく歩きました。



ふるさと体験さあくる5月は五泉東公園にしゃくやく観賞に行ってきました。色とりどりの鮮やかに咲く花々を観賞して、穏やかで優しい気持ちになりました。



グラウンドゴルフを吉田クロスカントリーで行っています。ルールも簡単ですので、初心者でもすぐに始められます。皆さんも青空のもとゴールを目指して身体を動かしてみませんか。

●毎年、平成園利用者様にアンケートを実施しています。平成30年度のアンケート結果は下記のようになりました。アンケートの結果を反映させながら、今後も、皆さんの生きがいにつながるような事業を実施していきます。

#### さあくる活動に参加しての感想

とても良かった	良かった	普通	少し悪かった	悪かった	未記入
69%	19%	0	1%	0	11%

#### つどい活動に参加しての感想

とても良かった	良かった	普通	少し悪かった	悪かった	参加したことがない	未記入
40%	10%	1%	0	0	10%	39%



# 生きがい対応型サービス



65歳以上で介護保険に該当されていない比較のお元気な方が対象です。朝夕の送迎つきで、午前中は看護師さん常在で血圧や体温測定をします。入浴、昼食後は季節に応じたの活動を行います。朝からお出かけるバスツアーもあります。

日中お一人の方、来てみませんか。

## 創作活動

年に何回か創作活動をしています。下の写真は左から、鯉のぼり、七夕飾り、ランタン作りです。楽しみながら、知恵を絞って素敵な作品に仕上がっています。ご自宅に持ち帰った作品は、ご家族にお見せしていることでしょう。

可愛い鯉のぼりの完成です。



出来たランタンを家に飾ります。



## バスツアー・バスハイク

綺麗に咲き誇った花に皆さんから、感嘆の声があがります。実はお昼も楽しみにしています。



バスツアーは年に3~4回、その他に午後からお出掛けして四季の花々に触れるバスハイクが数回あります。写真は左から長岡越後丘陵公園のチューリップまつり、長野県中野市のさくらんぼ狩りと一本木公園のバラまつり、そして右は午後から八箇のあじさい公園に行った時のものです。楽しそうな笑顔に溢れていて、私たち職員も毎回張り切っています。

## 書き初め・レクリエーション・運動会・お祭り・お誕生会など

真剣そのものです。



有難う。



さあゴールを狙って!



左は新年の書き初めの様子です。部屋に充満した墨の匂いに心がおちつきます。レクリエーションでは、グラウンドゴルフやゲームを楽しみ、お誕生会では毎回デザートを手作りしています。7月は2種類のゼリーを作りました。とっても涼しそうでした。右は水沢南部保育園の園児との交流会です。年に4回訪問に来てくれます。可愛い子供達に囲まれて皆さんもほんわかと楽しそうです。肩たたきもして頂きました。