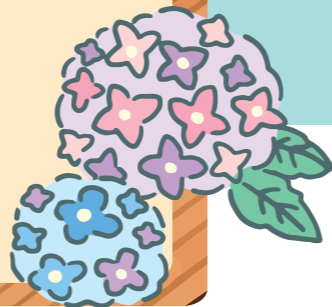


北島町地域包括支援センターだより

# なごみ

第17号

令和6年6月1日  
板野郡北島町中村字上地23-1  
TEL (088) 698-8951



## 介護教室 敬愛の家

8月は「介護方法（移乗・排泄）について」を予定しております。  
一緒に勉強しませんか



**日時** 6月23日(日) 10:00~11:00

**内容** 「認知症について」認知症チェック、脳トレ体操

**講師** 永廣 信治 医師

**場所** 介護老人保健施設 敬愛の家 1階

**連絡先** 088-698-7778

## オレンジカフェのご案内

### オレンジカフェって？

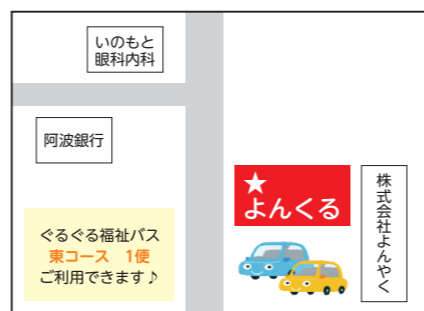
認知症の方やその家族、地域住民、介護や医療の専門職など誰でも、気軽集える場所です。交流を楽しんだり、心配ごとを相談したり、どの様に過ごすのも自由です。オレンジカフェに参加してみませんか？



**日時**：毎月第3火曜日 午前10時～午前11時頃

**場所**：株式会社よんくる  
(株式会社よんやく駐車場内 北島町鯛浜字中須4番地2)

**お申込み**：北島町地域包括支援センター  
(Tel 088-698-8951)  
各月の前日までにお申込みください。



※前日が祝日の場合は前週の金曜日までにお申込みください。  
※気象警報等により急遽変更することがあります。



活動内容は皆で話し合っ決めてます♪  
月1回の活動以外にも  
地域へ出向き活動しています。



チューリップ  
球根植え



きたじまるしえ♪

# いきいき100歳体操 開催中！

生活にメリハリが  
でた！

体操の日以外も  
でかけるようになった！

グループで映像をみながら行う30～45分の  
体操で、体力・筋力アップにつながります

体操前後の雑談や  
情報交換が楽しい！

歩くのが  
楽になった！



参加されている皆さんの声

## いきいき100歳体操一覧

	日時	場所
1	毎週 (火)10:00～ (土)10:00～	北村西老人憩の家 (北村字西蛭子90)
2	毎週 (土)10:00～	北島北老人憩の家 (北村字吉町四反地35-163)
3	毎週 (土)13:30～ <b>休止中</b>	県営住宅集会所
4	第4 (月)10:00～ ※月2回 (土)9:30～ ※各月により異なる	鯛浜西老人憩の家 (鯛浜字西ノ須170-11)
5	毎週 (月)13:30～	北島南老人憩の家 (鯛浜字川久保171)
6	毎週 (金)13:30～	鯛浜出口老人憩の家 (鯛浜字かや41)
7	毎週 (水)13:00～	栄通り老人憩の家 (中村字明神下2-2)
8	毎週 (水)10:00～	
9	毎週 (木)10:00～	光風台老人憩の家 (中村字岸ノ上1-189)
10	毎週 (金)9:00～	
11	毎週 (木)13:30～	中村北老人憩の家 (中村字田処6-1)
12	毎週 (火)10:00～ (金)10:00～	東高房老人憩の家 (高房字東中道10-1)
13	毎週 (木)13:30～	西高房老人憩の家 (高房字居内52-1)
14	毎週 (土)16:00～ 第4 (水)10:00～	太郎八須東老人憩の家 (太郎八須字外開2-158)
15	毎週 (水)10:00～	太郎八須西老人憩の家 (太郎八須字ハトノモト9-3)
16	毎週 (火)10:00～	江尻東老人憩の家 (江尻字小分12-4,12-6,5-5)
17	第2・4 (金)13:30～	江尻防災施設 (江尻字宮ノ本32-1)
18	毎週 (月)13:30～ ※第5月曜は休み	グリーンタウン防災施設 (新喜来字下竿1-16)

令和6年4月現在

参加してみたい、  
新しく立ち上げたい等  
お問い合わせは

北島町社会福祉協議会

電話：088-698-8910 FAX：088-698-8921

北島町地域包括支援センター

電話：088-698-8951 FAX：088-697-0517



# 東高房じいちゃん、ばあちゃん、孫食堂



『東高房じいちゃん、ばあちゃん、孫食堂』は、毎月第1、第3月曜日に東高房老人憩の家で開催されている。昨年5月から始めてもうすぐ1年になる。もともと地域のために何かしたいと思っていた代表の松家さんは、地域づくり事業の一環としてこの活動を始めた。この名前にした理由は地域の高齢者や子どもたちが集まり、楽しく交流してほしいとの願いが込められている。老人憩の家で開催しているのも、地元の人が参加しやすいようにという理由がある。町外の方も歓迎で、一回あたり40〜50食を準備し、給食スタイル&一部ビュッフェ形式で、好きなものを各自取れるようにしている。スタッフは約10名で、年齢はさまざま。各々出来ることを自然と役割分担して行っている。

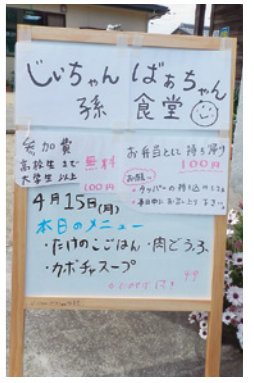
この活動をするきっかけになったのは母の影響が大きいと松家さんは語る。もともと世話好きで周囲のために何かをするのが大好きな母を見て、自然と自分も何かしたいと思うようになったという。

食堂で集まった住民の方に松家さんは手話をしながら話をする。聞くのと北島町役場で習っているとのこと。「聴覚障がいの方も来ているので、誰でも気軽に来られるような場所にしたいんですね。」と自然体で語る。

活動は様々な人からの支援で成り立っている。地元のスーパー2カ所から食材の支援を受けており、食材の引き取りや買い出し、受付などはメンバーが皆で分け合って運営している。今年度の運営面に関しては「公益財団法人大和証券財団」のボランティア活動助成を受けた。



今回お話いただいたのは…  
まつか きょうこ  
代表 松家 恭子 さん



『この活動を始めて体調がよくなった。娘も喜んでくれている』

受付を担当しているボランティアの日浅正子さんは、この活動を始めてから体調がよくなり、娘も喜んでくれていると話してくださる。もともと話好きであったが年齢とともに家にこもりがちになり、長いときは誰も喋らない日が3日続いたこともあったという。高齢で重いものを持ちたりするのは難しいので受付を引き受けている。来た人全員に話しかけており、それが自分でも楽しいという。「この料理は美味しいので、いつも余らないのよ。お弁当として持って帰る人もいます。その場合は容器を持ってきてもらおうにお願ひしています。一緒に活動している三好さんは綺麗好きでよく気が付くのでいつも助けてもらっています。」と普段の活動の様子について教えてくれた。



日浅正子さん

『みんなで楽しんでやるのが一番大切だと思うんです』

参加されている住民の方々にもお話をうかがった。「普段会えない人と会う機会が出来ており、ありがたい。」「野菜が多いのが嬉しい。家ではこんなにたくさん料理できない。」「外出するよい機会になっている。」「と楽しそうに話す。「食材は毎回変わるんです。味付けは素材の味を活かしたいので薄めにしています。料理を考えるのは好きなので、簡単にですが1年分くらい考えているのが一番大切だと思うんです。ボランティアさんも楽しんでやるように心がけています。」と松家さん。これからも地域にとって大切な場所になりつつけるのだと思う。



美味しそうな料理が並ぶ



人気の肉どうふ

取材 北島町社会福祉協議会 石田

地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！

ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集中！  
また興味はあるけどまだ出来ない・・・という方も是非一度ご連絡ください。

問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)

【日 時】 毎月第1・第3月曜日  
お手伝いできる方 10:00～  
食事 12:00～

【参加費】 100円  
☆子どもから大学生まで無料

※参加費は材料費に充てさせていただきます。  
お手伝いできる方はエプロン、三角巾をご持参ください！