

高齢者のやすらぎの家 やまね



はじめての笑い健康ヨガ

やまねでは、「心に笑いを からだに健康を」をモットーに、6月16日はじめての笑い健康ヨガを開催しました。

地域の方や利用者に呼びかけたところ18名の参加があり大変盛況でした。

講師は、中萩診療所の笑いのリーダーの浜本千賀江さんにお願ひしました。

分かりやすいヨガのはなしがあり、「うんうん」と納得。

ヨガは椅子に座って行いました。ですから、膝が悪い方でも参加できます。

最初は面白くなくても笑い声を出すように心がけることということです。それを重ねることで、本当に笑いが生まれるのです。大人は子どもより笑いは圧倒的に少ない。しかし子どもは、一つ一つの動きに笑いを伴っています。みんなは「そうだね」とあいづちうち、講師のはなしを聞きながら笑いに引き込まれました。

また、呼吸の使い方一つをとっても、リズム良く「吸う 吐く」を繰り返すこと、ベロ（舌）やあごの働きを鍛えることで飲み込みをよくし嚥下の防止につながる。最後に「あ、い、う、べえ」の発声をみんなで繰り返しました。

次回は、7月21日です。時間は10時～11時です。ぜひ参加してください。

だより50号

発行者 ボランティアグループ なの花

会長 森田 元治

発行所 792-0834 新居浜市中西 16-20

「やまね」Tel 0897 41-0104

発行日 2015. 6. 30

介護保険が改正される

介護保険制度の改正の説明が6月8日角野公民館でありました。

参加者が数名とさびしい説明会でした。関心はあるはずなのになぜ少ないのだろうかとの思いがしています。

説明の中で気になることがいくつもありました。介護サービスを利用する方で、一定額以上の所得がある方の利用負担が8月からは2割に増えます。その他にも4月から居住費の一部が変更されてアップしています。

また、入所施設の食事代、部屋代を軽減する場合、一定額以上の預貯金など個人の資産を考慮することになります。

タンス貯金についても自己申告させ、軽減算定の対象にすることです。

利用料の特別減額措置を受けている方で、この措置の改悪で適用外になる方が出るかも知れません。

特養ホームの入所基準がいつそう厳しくなりました。

私が思うに、医療、介護といった福祉関連に大ナタを振るうもので、まったくひどい改悪です。

おしゃべりカフェ

6月にカフェを始めて2か月になります。カフェが十分知られてないこともあって、利用者は今のところごくわずかです。

通行されていて気に掛け、中を覗いてくれる方もあります。

社協角野支部が4月から「すみの見守りSOSネットワーク」に取り組んでいます。とくに認知症の方や家族の支援をしていくことになっています。

このような活動の一端を支えるということで、「やまね」がちょっとした居場所にもなればと思っています。

また、散歩の途中や買い物の行き帰りにお立ち寄りいただけたら幸いです。



おしゃべりカフェの暖簾



ボランティア研修会

えひめボランティア

研修会に参加

6月21日伊予市でボランティアの研修会がありました。

孤立防止や生活の課題を解決するのにボランティアはどう関わりあったらいいかということでした。

「困っていることを他人に言いにくい状況にないか」と尋ねた。すると「別に困っていないのでいいよ。いまのままで」。

本当にそうなのか。はなしが聞ける状況になれば、その一端が分かるし、感じ取れる。「よくそんな電波を拾ったね」と言われるような人になればいい。

感度の高い人が、人のはなしを聞ける人が求められる。それを少し横に広げていくと「この人も、このようなことも」というのに直面する。そこで、サポートすることの大切さが求められる。

アルミ缶やプルタブの

ご提供に感謝します

アルミ缶を社会福祉協議会を通じて、またやまねに直接持参していただきましてありがとうございます。

みなさんからいただいたアルミ缶は市指定の資源回収事業者に取り取ってもらい代金をいただいています。イベントなどに活用させていただきます

これからもご協力お願いいたします。