

きたろー通信

第40号（8月・9月合併号）

令和4年8月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北老人福祉センター

（馬場一丁目5-5）

27-6701

福祉分野に限らない学びの場

～ アカデミーが「地域デビュー」を後押し！ ～

彦根市北老人福祉センターでは、シニア世代への生涯学習を目的に、住民同士の自然な交流に加え、福祉分野に限らず自分が生活する地域を知り、役割と活力が生まれる学びの場として「きたろーアカデミー」を開講しています。

第1弾は、「剪定分野（4回シリーズ）」。お庭の木を大切に思い、少しでも生け垣や立ち木を手入れするための基本と基礎を学び、剪定スキルをUpにつなげるのがねらい。

座学と現地実習（見学）を盛り込んだカリキュラムに、みなさん真剣な表情で受講されていました。今後、地域での多様な活躍&役割（地域デビュー）に期待が膨らみます！！



「健康教室」～健康は腸から～ ～ヤクルトさんの社会貢献活動～

日時 9月6日（火）13時30分～
会場 彦根市北老人福祉センター・2階
内容 血管年齢測定、腸年齢チェック、
手のひら栄養法、おなか元気体操
定員 30人 ※8月1日から受付

脳の健康チェック付き認知症講座② ～パネルタッチで脳チェック～

日時 10月14日（金）13時30分～
会場 彦根市北老人福祉センター・1階
内容 認知症についての正しい知識、これ
からの生活習慣を学びます。
定員 12人 ※9月1日から受付

～つながり・参加・共生～

活動紹介展

-2022-

9月29日(木) 正午～17時

9月30日(金) 9時～15時

彦根市北老人福祉センター
(彦根市馬場一丁目5-5)

入場無料

彦根市北老人福祉センター 22クラブ活動紹介コーナー



- ・写真入り活動パネル展
- ・作品展示もあります
- ・クラブ活動紹介冊子配布 など



彦根市北デイサービスセンター 社会参加&地域貢献活動紹介コーナー



- ・古新聞でエコバッグ
- ・地域清掃活動
- ・園芸&調理活動 など



彦根市地域包括支援センターハピネスコーナー

- ・体力測定 (29日 13時～16時30分)
- ・脳の健康チェック (29日 13時～15時)
- ・なんでも相談 (30日 9時～15時)
- ・金亀体操 (30日 9時～)
- ・健康推進員紹介 (30日 9時40分～正午)
- ・福祉用具の展示&実体験 (両日)



赤い羽根共同募金コーナー

「ガチャガチャ」を設置します!

ひこにゃん×赤い羽根コラボ募金バッジ

1回500円の募金でバッジ1つ出てきます。
どんなバッジかはお楽しみに!

当日は、「500円玉」を持って
会場へお越しください。



社会福祉法人彦根市社会福祉協議会 北デイサービスセンターからのお知らせ

Instagram始めました！



北デイサービスセンターでは、ご利用者のプライバシー保護について慎重に配慮しているところですが、当センターをよりよく理解していただくためには、ご利用者の活動や日々の様子を公式SNSやホームページを通し広く発信することも大切であると考えています。そこで5月からは、公式SNSやホームページでの情報発信に承諾いただいた方の写真や動画などを、Instagramに投稿しています。ご利用者の日々のデイでのご様子やいきいきと活動される姿がご覧いただけますので、是非ご活用ください。

Instagramはこちらから⇒



地域包括支援センター ハピネス伝言板⑮

おしっこの悩み…
ありませんか？
(その1)

<頻尿(尿が近い・回数が多い)の原因>

- ① 心因性→ストレスや不安が強い
- ② 尿量が多い→多飲、病気、血圧の薬(利尿剤)など
- ③ 膀胱が過敏→過活動膀胱、膀胱炎など
- ④ 残尿が多い→前立腺肥大、過活動膀胱
- ⑤ 夜間多尿



<尿失禁のタイプ>

●蓄尿障害(ためることができない)によるもの

- ① 切迫性尿失禁・・・膀胱が勝手に縮んでがまんができない
- ② 腹圧性尿失禁・・・咳やくしゃみ、重いものを持つなど腹圧がかかると漏れる
- ③ 機能性尿失禁・・・認知症や足腰が弱ってトイレで排尿できずもらす

●尿排出障害によるもの

- ① 溢流性尿失禁・・・多量の残尿があるため、常にちょろちょろと漏れる

まず、自分がどのタイプなのか・・・。トイレが心配で閉じこもってしまったりは足腰まで弱ってしまいます。気になる方は恥ずかしがらずに泌尿器科を受診してください!!

次号で、その2「チェックシート」を、次々号で、その3「解決策」を掲載します!

インフォメーション

「きたろーアカデミー」農業分野

10/12、10/26、11/9、11/30 (全4回)
～三段ポット農法と健康野菜、海水・塩の活用～
※ 座学&現地見学で新たな農法を学ぶ
8月1日から受付開始(定員20人)
お申込みは、TEL 27-6701

8月・9月のMOVIE情報

8月12日(金) 『グレイテストゲーム』(洋画)
シャイア・ラブーフ、ピーター・ファース 他
9月9日(金) 『お笑い演芸』(落語)
『立川談志落語全集』からお届けします!
～ マスク着用にてお楽しみください～

※今後の感染状況等により、「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。