

# きたろー通信

第41号（10月・11月合併号）

令和4年10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

## 老若男女 碁盤囲み真剣勝負！！

### ～高校生と碁碁愛好家が対局楽しむ～



高校生とシニア世代が碁碁で交流する恒例行事「県立彦根東高校碁碁部&ハピネス碁碁クラブ交流対局」を7月25日&8月22日、彦根市北老人福祉センターで開催し、老若男女の碁碁愛好家、約50人が熱戦を繰り広げました。

彦根東高校碁碁部は、これまで男女とも高校碁碁選手権近畿大会や同全国大会の団体戦に出場する強豪。一方、ハピネス碁碁クラブは、60歳以上の2級から7段の腕前の約20人が所属。週一回、同センターを居場所として碁碁を楽しんでおられます。

対局は両日とも、一局約1時間で高校生とシニアがそれぞれ相手を代えながら計4局ほど対戦。ピーンと張りつめた静かな会場内には碁を打つ音のみ響いていました。

今夏は、彦根東高校に加え、新たに虎姫高校碁碁将棋部の“友情参戦”もあり、これまでとはひと味違った“刺激”と“学び”を体感されたようです。

彦根東高校碁碁部部長の堤 優誠さんは「前回と同じ方との対局でしたが自分の成長を感じられた。これからもしっかり鍛えていきたい」と抱負を語り、ハピネス碁碁クラブの代表を務める松本啓司さんは、「普段ほとんど接することのない高校生との対局は新鮮で、感じることもなかったエネルギーをいただき、楽しい時間を過ごすことができた」と“異世代交流の意義”を笑顔で話してくださいました。※次回は、冬休み（12月26日に決定！）



### ♪ ジャズdeゆったり時間 ♪

～JAZZをBGMに静かなひとときを～

毎月第3火曜日（3月は第1火曜日）13時～15時

彦根市北老人福祉センター1階・ロビーにて

※生演奏ではありません。※マスク着用にて！

### 10月・11月のMOVIE情報

10月14日（金）『天外者』（邦画）

三浦春馬、西川貴教、森永悠希、森川 葵 ほか

11月11日（金）『マイフレンドメモリー』（洋画）

エンデル・ヘンソン、シャロン・ストーン ほか

いずれも午前10時から上映、マスク着用にて！

# 令和4年度前半の主な取り組みを紹介!



脳の健康チェック付き認知症講座 5月27日  
～ 正しい理解と早期発見・予防が大切～



アカデミー（剪定分野）6月8日～7月28日  
～ 庭木手入れの基本と基礎を学びました～



コープしがさんの「健康教室」 7月22日  
～健康寿命を中心に簡単レシピ&健康クイズ～



♪二胡とピアノの演奏会♪ 7月25日&9月15日  
～ 素晴らしい音色に心が和みました!～



地域包括ハピネスの「健康教室」 7月29日  
～ 基本チェックリストを毎日の介護予防に!～



アカデミー（エコ分野）8月10日～9月14日  
特別ゼミナール「彦根の環境はどんなの?」9月28日



高齢者交通安全教室 8月24日  
～ 危険予測&横断歩行シミュレーター等を体験～



ヤクルトさんの「健康教室」 9月6日  
～ 腸の健康を学習!おなか元気体操も体験!～

★ 本年度（後半）の講座・教室（健康・園芸・防災等）を、別紙のとおり開催します! ★

## 前照灯早め点灯 16時からライト!

毎年、10月から12月の3ヶ月間は、死亡事故など重大な結果となる交通事故が多発しています。

### なぜ交通事故が多い?

#### (1) 日の入りが早くなるから!

9月1日と12月1日を比べると、約1時間40分も早くなっており、通勤や買い物など交通量が多くなる時間帯と、薄暗くなる時間が重なり、交通事故の危険性が高まります。

#### (2) ライトを点灯するタイミングが遅くなるから!

7月や8月は午後7時をまわってもまだライトが要らないほど明るいですが、9月に入ると「まだ早い」と思っているうちに辺りが暗くなって、道端の歩行者や電柱等に「ドキッ!」とした、という経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

#### (3) 気候が良く、外出の機会が増えるから!

紅葉狩りやドライブなど行楽に絶好の時期で、自動車等で外出の機会が多くなるほか、ジョギングなど屋外での運動の機会も増えてきます。

#### (4) 年末が近づくとつれ気ぜわしくなるから!

年の瀬に向けて事業活動が活発になり、交通量が増加します。

※夕暮れの時間帯（16時～18時）に多発!

※死亡事故が多発! ※高齢者事故が多発!

10月から翌1月は「早め点灯 16時からライト」で夕暮れ事故をストップ!



令和4年度

<10月～3月>

# 各種講座・教室開催案内

彦根市北老人福祉センター

北老人福祉センターでは、『居場所と出番』をキャッチフレーズに、  
生きがいがづくり、健康増進、介護予防など幅広い講座等を計画しています。  
本年度（後半・10月15日以降）の取り組みは下表のとおりです。

※彦根市内在住で、60歳以上の方が対象です。

講座・教室等		内 容	開 催 日 時	備 考
1	ウォーク ① 歴史探訪	地域の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましよう。 健康ウォークと歴史探訪を掛け合わせた企画part1です。	10月28日 (金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※10月3日から受付
2	フラワ ① アレンジ 教室	季節の花をアレンジして、そのまま、玄関・床の間・リビングに飾ってみませんか。 ※クリスマスバージョン	11月25日 (金) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※10月3日から受付
3	健康教室 ②	元気なうちから始めよう！ 介護予防のための「ミニ体操付きイキイキ健康の話し」で今からできることを・・・！	11月29日 (火) 13時～14時	・受講料 無料 ・定員 20名 ※10月3日から受付
4	寄せ植 え 教室	さまざまな植物で、寄せ植えを行い、清々しい新年を迎えましよう！ ※正月バージョン	12月23日 (金) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※10月3日から受付
5	生活習慣病 予防講座	運動や食生活、疲労、喫煙、飲酒など、日々の生活習慣を見直す大切なポイントを学びます。 毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です！	令和5年 2月10日(金) 13時30分～ 14時30分	・受講料 無料 ・定員 12名 ※12月1日から受付
6	口腔ケアと ブラッシング 教室	しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどの口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼び、フレイル（虚弱）と大きく関わってきます。	令和5年 2月24日(金) 13時30分～ 14時30分	・参加費 無料 ・定員 12名 ※12月1日から受付
7	防災体験型 教室	<今すぐできる減災への備え> 身近にあるモノを使って「防災グッズ」をつくりまします。	令和5年 3月10日(金) 13時30分～ 14時30分	・参加費 無料 ・定員 12名 ※2月1日から受付
8	ウォーク ② 歴史探訪	地域の歴史にまつわる史跡を歩き、歴史を再発見してみましよう。 健康ウォークと歴史探訪を掛け合わせた企画part2です。	令和5年 3月17日(金) 13時～15時	・受講料 無料 ・定員 10名 ※2月1日から受付
9	フラワ ② アレンジ 教室	季節の花をアレンジして、そのまま、玄関・床の間・リビングに飾ってみませんか。 ※春の花バージョン	令和5年 3月24日(金) 9時30分～11時	・材料費 1,000円 ・定員 12名 ※2月1日から受付

★ 申込先 彦根市北老人福祉センター（馬場一丁目5-5） TEL 27-6701



# 彦根市北デイサービスセンターコーナー

～ 社会参加・地域貢献で介護予防&機能改善！ 利用者の持てる力を取り上げない！ ～



## 社会参加活動

庄堺公園近辺で清掃活動を行いました。色鮮やかなバラに癒されました。



北デイサービスセンターで行っている清掃活動、エコバッグ作り等が新聞に掲載されました！



利用者様が心を込めて作られたエコバッグは、主に北老人福祉センターに納品させていただいています。今後は、納品先がさらに増える見込みです！



## 園芸活動



ナス、キュウリ、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモ等の様々な野菜を育てています。天候の良い日は、花々を見ながら、温かいコーヒーを召し上がられました。



## お花を使った作品作り



## 健康講座（糖質ダイエット）

自主的にたくさんの方が参加されました。糖質について学ばれました。



## 調理



# 地域包括支援センター ハピネス伝言板①⑥

おしっこの悩み…  
ありませんか？  
(その2)

<おしっこの具合チェックシート> この1週間のあなたの

状態に最も近いものをひとつ選んで、あてはまる数字に○をつけてください。

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きた時から寝る時までに、何回くらいおしっこをしましたか	7回以下	0
		8~14回	1
		15回以上	2
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらいおしっこをするために起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
3	急におしっこがしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	3回以上	3
		なし	0
		週に1回より少ない	1
4	急におしっこがしたくなり、我慢できずにおしっこをもらすことがありましたか	週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
		1日2~4回	4
		1日5回以上	5
		なし	0

**1 質問3が2点以上**  
週1回以上、「急に尿がしたくなり、我慢が難しい」ことがあった。

**2 合計点数が3点以上**

あなたの症状は、**過活動膀胱**が疑われます

**合計点数**

- 5点以下 → 軽症
- 6~11点 → 中等症
- 12点以上 → 重症

※ 5点以上の方は泌尿器科を受診しましょう！

出典：過活動膀胱診療ガイドライン〔第2版〕日本排尿機能学会編集

令和4年度の購入図書（9月30日現在）

- ・『同志少女よ敵を撃て』
- ・『月夜の森の鼻』
- ・『もう一度、歩きだすために』
- ・『70歳からは超シンプル調理で「栄養がとれる」食事に変える』
- ・『80歳の壁』
- ・『三千円の使いかた』

- ・『置かれた場所で咲きなさい』
- ・『老いの品格』
- ・『おいしいごはんが食べられますように』（芥川賞受賞作）
- ・『夜に星を放つ』（直木賞受賞作）
- ・『「私」という男の生涯』
- ・『老後の心配はおやめなさい』

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。