

きたろー通信

第43号（12月・1月合併号）

令和4年12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

『居場所とチャレンジ』・・・シニアの拠点に！

～ 新たな楽しみ方 見つかりました(*^-^*) ~



きたろーアカデミー（農業分野）

第1弾（剪定分野）、第2弾（エコ分野）に続き、最終弾は、農業分野を学ぶー。

学習内容は『三段ポット農法と健康野菜づくり』『海水・塩の活用農法』の他、野外講座「つかもと農園見学」（写真下）もあり、みなさん真剣な表情で視聴されていました。

さぁ！これから家庭菜園デビュー・・・。
挑戦がひとつ増えましたね！ 楽しみです！

10月12日～
11月30日
役割&活力



歴史探訪ウォーク part 1

歴史散策と健康ウォークを兼ねた本企画。

訪れたのは、城北と城西にまつわる御城下の史跡。松原口御門跡、旧松原湊、長曾根口御門跡、虎徹の井戸跡（写真下）など・・・。

案内役の宮嶋典人さん（城西学区住民福祉活動計画推進メンバー）から御城下惣絵図をもとに、詳しく解説いただき、歴史を見聞しました。♪徒歩でゆくシニアの遠足気分!?



10月28日
彦根ヒストリア

第1回 “滋賀大学歩こう会”

滋賀大学サステナビリティ研究会のみなさんが、高齢者の健康保持・増進、世代を超えた交流の機会を目的に、「滋賀大学歩こう会（楽しく一緒にお散歩）」を初企画ー。

今回は、当センター利用者を対象に、構内を案内しながら探索&交流されました。

「異世代交流&つながり」の“第一歩”が踏み出せたようです。超いいね! (*^-^*)

11月9日
はじめの一步



アレンジフラワー教室

季節の花を指先と頭を使って組み合わせ、そのまま玄関・リビング等に飾ることができる「アレンジフラワー教室」。

今年もXmasバージョンとして、バラ、カーネーション、アルストロメリア、ストックなど7種類の花を、彩りやバランス考えながら飾り、可憐な作品に仕上がりました(^^♪
～ 花は心と身体を和ませる特効薬!?



11月25日
癒しの時間

囲碁で異世代交流対局

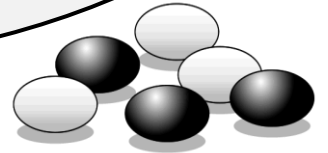
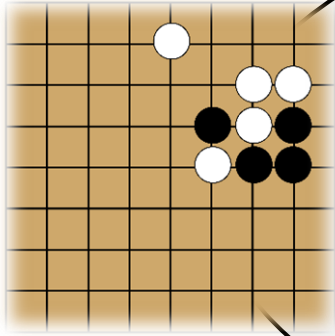
県立彦根東高校囲碁部 & 県立虎姫高校囲碁将棋部

VS ハピネス囲碁クラブ (シニアクラブ)

日 時：令和4年12月26日(月) 9:00~15:00

会 場：彦根市北老人福祉センター 2階・大集会室

※囲碁に興味のあるシニア層(若干名)に対して、入門教室も併設します。(事前申込制) ※12月1日から受付開始



毎年2月は、『全国生活習慣病予防月間』です！

生活習慣病予防講座

運動や食生活を見直すポイントを学びます！

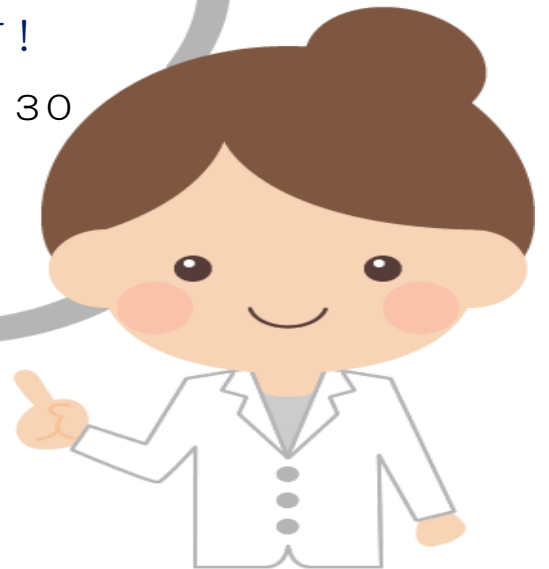
日 時：令和5年2月10日(金) 13:30~14:30

会 場：彦根市北老人福祉センター 1階・会議室

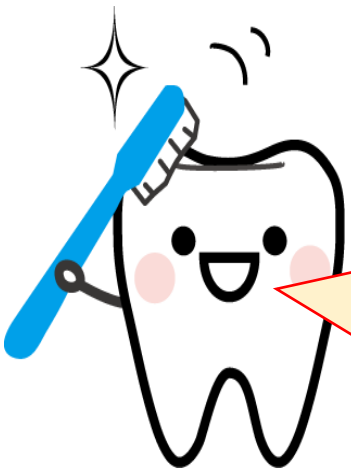
講 師：彦根市健康推進課保健師さん

定 員：12名(申込順) 受講料：無料

※12月1日から受付開始



シオーラルフレイル(口の機能の衰え)予防を！！



口腔ケアとブラッシング教室

～ 食生活と健康な日常生活を送るために！ ～

日 時：令和5年2月24日(金) 13:30~14:30

会 場：彦根市北老人福祉センター 1階・会議室

講 師：歯科衛生士 小林邦子さん

定 員：12名(申込順) 受講料：無料

持ち物：普段お使いの歯ブラシ ※12月1日から受け付け開始



参加対象は、いずれも彦根市にお住まいの60歳以上の人

申し込み・問い合わせ先 彦根市馬場一丁目5-5

彦根市北老人福祉センター TEL/FAX 27-6701

申込はお早めに！

年忘れ
MOVIE

令和4年12月27日(火)

彦根市北老人福祉センターにて

① 10時

② 13時

定員各20人



ジャングルに囲まれた南米のとある独裁国にある田舎町ポルベニール。そこは犯罪者、ならず者などが暮らす街でもあった。

ある日、ポルベニールから300マイルほど離れた山の上の油田で爆発事故が起こる。

石油会社の支配人は、この炎を爆薬を運んで消火するしか手はないと判断。しかし倉庫には少しの衝撃で大爆発を起こしかねない「ニトログリセリン」しかない。そこで石油会社は多額の報酬を条件にポルベニールからニトロ運搬の希望者を募集する。

選出された4人の男は、2台のトラックでジャングルを渡りニトロを火災現場に届けるという危険な旅に出掛けるのだが、途中には想像を絶する困難が待ち受けていた……

※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。

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北デイサービスセンターってどんなところ？

モットーは“利用者の持てる力を取り上げない”

① 自己選択できる個別活動・・・自身で選んだ活動を少人数で行います！



当日活動決定



脳トレ活動



園芸活動



健康講座



アレンジフラワー

② 生活リハビリ・・・自立支援を目指し、生活に密着した作業を行います！



調理活動（美味しそう！）



配膳・下膳



簡単調理



テーブル消毒

③ 社会参加活動・・・地域社会に貢献できる活動をみんなで！



古新聞でエコバッグ作り



地域清掃活動



手作り作品の提供

④ 買い物、自主トレ・・・在宅生活の助けになるように！



買い物疑似体験



商品準備作業



自主トレ歩こう会

※その他、各種体操・部位別機能訓練、手芸・折り紙・工作・健康相談・軽スポーツ等の活動も実施！
※介護が必要な方につきましては、真心を込めて必要な介護を行ってまいりますのでご安心ください！
お問い合わせは、彦根市馬場一丁目5-5 TEL 21-0301 <写真掲載は承諾を得ています>

地域包括支援センター ハピネス伝言板①⑦

おしっこの悩み…
ありませんか？
(その3)

さいごは、「改善策（予防策）」！！

<尿失禁のタイプ>

●蓄尿障害（溜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できない →

★膀胱訓練・・・少しずつ排尿を延長することにより、膀胱の中の尿量を増やす。
排尿したいと思ったときにすぐしない。排尿したくなってから、まず
15分我慢する→我慢の時間を30分、45分と延ばしていく。

※尿路感染症の場合もあります。必ず診察を受けて医師の許可をもらいましょう！

★骨盤底筋体操・・・肛門、膣口周囲をすばやく締めて、5秒間維持。そしてリラックス
「締める・緩める」を繰り返し、10回1セットで毎日数か月間継続

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 →

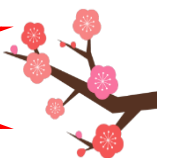
★骨盤底筋体操 ★手術療法

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に漏らす →

★生活の工夫、リハビリ など（地域包括支援センターへお尋ねください）



情報コーナー



12月・1月のMOVIE情報

12月9日（金）『吉本新喜劇』（お笑い）
こんな時こそ、笑って免疫力を高めましょう！
1月13日（金）『いつくしみふかき』（邦画）
渡辺いっけい、遠山雄、平栗あつみ、柄本桜 ほか
～ マスク着用にてお楽しみください ～

音楽サークル「すみれ」さんによる・・・

♪二胡とピアノの演奏会♪

日時：12月19日（月）正午～
会場：彦根市北老人福祉センター
入場料：無料 ♪珍しい音色をご堪能下さい♪

※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。