

一度参加してみたい 「イキイキ健康生活セミナー」

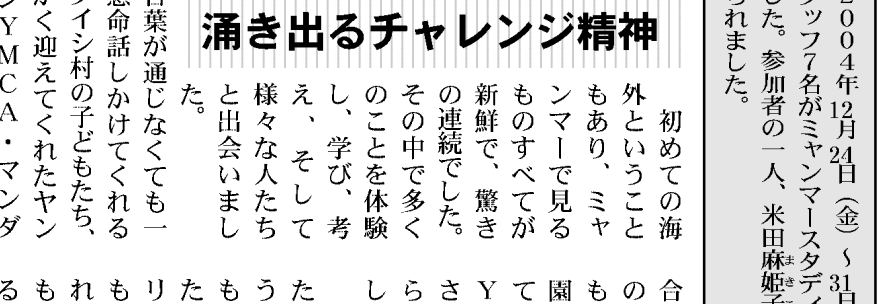
サンホーム

サンホームでの介護予防教室・家族介護教室を開催しております。イキイキ健康生活セミナーのご紹介をいたします。高齢の方や介護する家族の方は、住み慣れた家やまちで生活がしたい。できることなら家庭で介護していきたくて考えていても、不安をお持ちの方がほとんどです。サンホームでは、※在宅介護支援センターが中心となり、年に18回の介護予防教室・家族介護教室を開催しております。高年齢者がイキイキと健康に生活していくことができるようにとの願いを込め、「イキイキ健康生活セミナー」と呼んでいます。主に、高齢者とその家族の生活を応援するために、介護予防教室と家族介護教室の開催を行っております。介護予防教室は、概ね65歳以上の方を主な対象者として開催し、歩行力の低下を防ぐ体操やイキイキとした生活を送るための工夫などを学んでいただく機会となっております。そして、家族介護教室は、高齢者と介護者がより良い介護生活を送るためのヒントなどを学ぶ講演会や勉強会を開催し、自宅での生活を無理なく継続できるように支援しています。

今年度は、「今のうちに聞いておこう」シリーズと題し、高齢者施設編、介護食編などをテーマに10回のセミナーを開催しました。3月は、「財産と権利を守る」成年後見制度を知ろう」を行います。

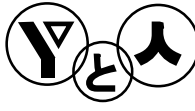
地域の方やサンホームに開く方々の皆様など、多くの方々が参加していただけます。介護や将来に不安を感じておられる方、知識を得たいと思われる方は、一度参加してみたい。きつと、不安も解消され、学びが深まり、豊かな生活を送るきっかけを得ることができると思っています。これからも地域に根ざした活動が展開できるように取り組んでいきます。

※在宅介護支援センターは市の委託事業で、概ね中学校区に1カ所設置されています。支援が必要な高齢者とその家族が自宅でも安心して生活できるように、福祉や介護サービスについて個別の相談に応じ、手続きの代行などをする総合相談窓口です。また、介護予防教室・家族介護教室の開催を行っています。



初めの海外ということもあり、ミャンマーで見ると驚きの連続でした。その中で多くのことを体験し、学び、考え、そして様々な人たちと出会いました。この出会いを通して得たことが「やりたい」という気持ちです。例えば、もつと彼らのことを知りたい、感じた事を他のリーダーにも伝えたい、もう一度ミャンマーを訪れたい！などなど、いてもたってもいられなくなるようなパワーをもらいました。

ツアールを共にした6人と出会い、話す機会を与えられたことで、異なる彼らの活動だけでなくYMCA自体をより深く理解することができました。このツアーで出会えた方々に本当に感謝します。またツアー中、スマトラ沖地震のため多くの方々に心配をおかけしました。津波被害の復興を願ひ、そのための活動に取り組みしていきたいと思ひます。(米田麻姫子・徳島YMCAリーダー)



学校法人大阪YMCA学院理事で、北摂YMCAの地域活動委員をされている関口捷子さんにお話を伺いました。



大阪YMCA学院理事
北摂YMCA地域活動委員
関口捷子さん
夢は生涯現役で活動！

「娘が4歳の時にYMCA松尾台幼稚園に入園し、それから29年間YMCAと関わりが深いです。当時は、幼稚園の申込みに徹夜で並んだんですよ」と懐かしい話からインタビューは始まりました。YMCAの幼稚園を選んだのは、体育を通して子どもの身体と心が一体的に育まれる場があることに、親にとっても「自らが育まれる場」と感じていたから

「幼稚園では保育だけではなく、家族の教育が自然に行われていました。そして、家族の絆や愛もYMCAで育てていただきました。おばあちゃんの席が用意されていました。少し体調が悪かった関口さんのお母様もその席があるから発表会には必ず参加

て活動を続けてきました。ファミリーの輪を広げたいという思いから、北摂YMCA福祉講座にも関わらせていただきました。YMCA幼稚園のこともまつり等で猪名川町社会福祉協議会が行っている『ちびっこ車椅子体験』は、その頃の福祉講座の流れが受け継がれています。そして現在の北摂YMCA地域活動委員会では、地域の人も一緒に世代を超えた交流を

く、それが北摂YMCAの目指すところなんです。YMCA以外でも積極的に活動されている関口さん。「私はみなさんに導かれ、そして育ててもらった」と感謝しています。生涯現役という言葉通り、いつまでも活動できたいいなと思っています。そのことが少しでもお返しにつながれば嬉しいですね。関口さんの夢は、90歳のおばあちゃんになった時に『ちびっこ車椅子体験』のモデルとして参加していることだそうなんです。関口さんの肩の力をぬいて、楽しみながらボランティア活動に励む姿勢から、YMCAが目指す地域活動のあり方をあらためて学びました。(編集室)

「娘が卒業した後、親子で育てていただいた感謝の気持ちをお返ししたく

「その当時のエピソードを一つご紹介します。娘さんの発表会では毎回、最前列に、さっちゃん

「娘が4歳の時にYMCA松尾台幼稚園に入園し、それから29年間YMCAと関わりが深いです。当時は、幼稚園の申込みに徹夜で並んだんですよ」と懐かしい話からインタビューは始まりました。YMCAの幼稚園を選んだのは、体育を通して子どもの身体と心が一体的に育まれる場があることに、親にとっても「自らが育まれる場」と感じていたから

「幼稚園では保育だけではなく、家族の教育が自然に行われていました。そして、家族の絆や愛もYMCAで育てていただきました。おばあちゃんの席が用意されていました。少し体調が悪かった関口さんのお母様もその席があるから発表会には必ず参加

て活動を続けてきました。ファミリーの輪を広げたいという思いから、北摂YMCA福祉講座にも関わらせていただきました。YMCA幼稚園のこともまつり等で猪名川町社会福祉協議会が行っている『ちびっこ車椅子体験』は、その頃の福祉講座の流れが受け継がれています。そして現在の北摂YMCA地域活動委員会では、地域の人も一緒に世代を超えた交流を

く、それが北摂YMCAの目指すところなんです。YMCA以外でも積極的に活動されている関口さん。「私はみなさんに導かれ、そして育ててもらった」と感謝しています。生涯現役という言葉通り、いつまでも活動できたいいなと思っています。そのことが少しでもお返しにつながれば嬉しいですね。関口さんの夢は、90歳のおばあちゃんになった時に『ちびっこ車椅子体験』のモデルとして参加していることだそうなんです。関口さんの肩の力をぬいて、楽しみながらボランティア活動に励む姿勢から、YMCAが目指す地域活動のあり方をあらためて学びました。(編集室)

「娘が卒業した後、親子で育てていただいた感謝の気持ちをお返ししたく

「その当時のエピソードを一つご紹介します。娘さんの発表会では毎回、最前列に、さっちゃん

「その当時のエピソードを一つご紹介します。娘さんの発表会では毎回、最前列に、さっちゃん



中尾憲史君 ジュニアオリンピック出場決定

大阪南YMCA水泳選手育成クラス

1月9日(日)、高槻市民プールで行われた新年フェスティバル水泳競技大会で、水泳クラスメンバー中尾憲史君(小4)が参加制限記録(50M平泳ぎ)を突破し、3月27日から30日の日程で、東京辰巳国際水泳場で行われるジュニアオリンピックへの出場が決まりました。「ほくは、選手育成クラスに入った時、つらくて泣きそうになりました。いつも文句ばかり言っているのがここまです。

メンバー自身の努力が実を結んだことを心より賞賛し報告させていただきます。ジュニアオリンピックでの活躍も期待しています！(編集室)
*ジュニアオリンピックとはハイレベルに設定された参加標準記録を突破したトップジュニアスイマーが日本全国から集う大会です。

