

やあらぎ通信

第 40 号

<発行>
さいたま市見沼区北部圏域
シニアサポートセンター
(地域包括支援センター)
さいたまやすらぎの里

〒337-0004
見沼区卸町2-21-1
☎ 048-680-3289
✉ sy_houkatu@anshin.or.jp

令和4年2月号

シニアサポートセンターはさいたま市より委託を受け地域の高齢者の介護、福祉、医療などの相談を受けている機関です。

11月には春岡地区社協との共催で公民館の協力のもと「小さな事から始める活動のススメ」講演会を開催しました。社会学の専門家の澤岡詩野さんと参加者と共に身近な地域で自分に何ができるのかを共に考えるきっかけができました。交流の機会が少なくなつて初めて気がついた人と人とのつながりの大切さ。自分にできるほんの小さな活動が人の笑顔につながり自分の人生を豊かにする。多くの方が「誰かのためにできることをしたい」という気持ちを持っていることに驚きました。皆さんのその気持ちを大切にしていきたいと思ひ、1月には春岡ボラ（春岡ボランティア）交流会を開催しました。話し合いの中で高齢の方が参加できる場所が少なくなり心身ともに弱つてきているという問題も出てきました。そこで、春ボラ（春岡ボランティア）の方達と共に高齢の方が外出するきっかけとなり、他の人と交流できて体を動かすことのできる「歩遊会」を企画しました。今後身近な地域でできる小さな活動の輪を広げていきたいと思ひます。

(松浦)

新年を迎え早くも2か月が過ぎました。コロナウイルスによる感染も今年に入り再度感染者は急拡大しています。それでも1年目2年目の経験からみんなが少し冷静に対処できるようになってきているような気がしています。今年の春はみんなが心穏やかに景色を楽しめることを願っています。私たちのセンターでは昨年は新たな活動に試行錯誤する1年でした。



11月には春岡地区社協との共催で公民館の協力のもと「小さな事から始める活動のススメ」講演会を開催しました。社会学の専門家の澤岡詩野さんと参加者と共に身近な地域で自分に何ができるのかを共に考えるきっかけができました。交流の機会が少なくなつて初めて気がついた人と人とのつながりの大切さ。自分にできるほんの小さな活動が人の笑顔につながり自分の人生を豊かにする。多くの方が「誰かのためにできることをしたい」という気持ちを持っていることに驚きました。皆さんのその気持ちを大切にしていきたいと思ひ、1月には春岡ボラ（春岡ボランティア）交流会を開催しました。話し合いの中で高齢の方が参加できる場所が少なくなり心身ともに弱つてきているという問題も出てきました。そこで、春ボラ（春岡ボランティア）の方達と共に高齢の方が外出するきっかけとなり、他の人と交流できて体を動かすことのできる「歩遊会」を企画しました。今後身近な地域でできる小さな活動の輪を広げていきたいと思ひます。

ソーシャルディスタンスをとりながら、人とつながり心もリフレッシュ

みんなで楽しく春のお散歩 歩遊会 参加者募集

【日時】3月18日（金）10時から（ゆっくり歩いて休憩入れて往復1時間位）

※雨天時は3月25日（金）10時からに延期します

【集合場所】春岡公民館のとなり西郭公園

【持ち物】飲みもの、マスク 【対象者】65歳以上の方

【お申込み先】シニアサポートセンターさいたまやすらぎの里

【締切】3月15日（火）まで 【費用】無料 【協力】春ボラ（春岡ボランティア）

※安全面には十分配慮いたしますが、体調不良お怪我等自己責任でのご参加となりますのでお気をつけください。

参加お待ちしております！

各種申し込みは、こちらまで

シニアサポートセンター（地域包括支援センター）さいたまやすらぎの里

☎ 048-680-3289(直通)

✉ sy_houkatu@anshin.or.jp

新型コロナウイルスの影響により、中止や内容を変更する場合があります。

インターネットでのお申し込みはこちらから！



第1回春ボラ（春岡ボランティア）交流会をおこないました

1月19日（水）春岡公民館で、初めて春ボラ（春岡ボランティア）交流会をおこない、17名の方が参加しました。

初めての開催なので参加者の皆さんがどんな思いを持って参加されたのかお聞きしました。

近場で活動できる場が必要だと思う

身近で1人暮らしの人が増えていると感じている。30分位話をするとうるい表情になる。笑顔が見られ、自分も楽しめることができたうららしい

自分の好きな事など子どもに教えたいことがある

コロナで行ける所や活動がなくなり、人とのふれあいが減った

地域で子どもを中心とした多世代の居場所作りができればと考えている

定年となり、地域で何かやりたいけれどどうしたらいいかわからない

何か、自分にもできることがあったらやりたい

介護も終わり1人になった時、何かやれたらいいなと思い参加した

今後も春ボラ交流会は定期的開催する予定です。

ボランティア活動をしている人やこれから始めたい人の「横のつながり」の場。

地域のボランティア募集情報が集まる場。

地域にこれから「あったらいいな」という活動を考える場にしていきたいと思ひます。

自分も参加してみたいなという方は、お気軽にお声がけください。

ご家族の介護をしているあなた

オンライン介護者の会 に参加してみませんか？



働きながら家族の介護をしていたり、家族が心配でなかなか外出できないあなた。家にいながら他の人の介護の話を聞いたり、ちょっとグチを言いあったり…ほんの少しでも気分転換しませんか。

開催日 (下記の日程)

時間 午前 10 時～ 11 時

**4/10 (日) 6/11 (土) 7/10 (日) 9/10 (土)
11/13 (日) 12/10 (土) 2/12 (日)**

≪内容≫オンラインで介護している人同士の交流。時々、介護についての講話もあります。

≪参加方法≫パソコン、スマートフォンを使いオンラインでお話します。ZOOM ミーティング使用。
設定方法については、お申し込み後に説明させていただきます。

≪お申込み・お問い合わせ≫ 1 ページに記載している連絡先までお電話ください。

心も体もリラックス

椅子に座ってできるオンラインヨガ体操

オンライン + 公民館で
始まります♪



【開催日】毎週金曜日 10:00～11:30

(第3金曜は公民館 その他の金曜はオンラインで行います)

【場 所】春岡公民館

【対象者】おおむね 65 歳以上

【費 用】無料

【人 数】10 名くらいまで

【内 容】ヨガの呼吸法を取り入れ、ゆったり体を伸ばす体操です。
時々健康についてのお話なども取り入れていきます。

※オンラインはパソコン または スマートフォンを使用します。

【お申込み】1 ページに記載している連絡先までお電話ください



消費者被害の発生状況

(水回り関係の修理費用について)

〈内容〉

ポスティングされた

チラシに

「見積無料」

「基本料金 3,000 円～」

と記載があった。

蛇口修理の見積りを依頼したら
出張費と併せて高額な部品代も
請求された。



対策を考えておけると安心ですね♪



〈対策〉

水回りの急なトラブルは困ったものですが、修理のために業者を呼び、作業が完了した場合には、消費者側から来訪を求めた契約と見なされ、クーリング・オフが適用されないケースがある。
急ぎの案件であっても

- ・ 契約内容を確認
- ・ メモを取る
- ・ 予め業者を選定しておく

ことも有効です。

もしもに備えて準備しましょう!!

やすらぎサロン

介護している方のための



介護するって一言で言っても、その人それぞれに悩みがあり、分からない事も多くてイライラしたり、ストレスは大きいものです。そんな時に、素直なつらい気持ちを話したり、一緒に勉強できるやすらぎサロンは、介護する人たちの居場所です。

月 日	内 容	
4月5日(火)	学ぼう会	介護保険制度について知ろう～
5月12日(木)	学ぼう会	腰を痛めない マッスルスーツ Every 体験会を開催します♪
6月3日(金)	学ぼう会	骨盤底筋を鍛えて 尿漏れ予防!
7月4日(月)	語ろう会	音楽でこころと体をリフレッシュ♪ ※介護をしている方同士、気持ちを語り合う会です
8月5日(金)	学ぼう会	紙おむつの上手な使い方を学ぼう☆
9月6日(火)	学ぼう会	最後まで自宅で過ごす 看取りについて
10月6日(木)	学ぼう会	リラックス♡ヨガ体操 椅子に座りながら～
11月7日(月)	語ろう会	美味しい珈琲を飲みながら～ ※介護をしている方同士、気持ちを語り合う会です
12月7日(水)	学ぼう会	指先を使い認知症予防♪ クリスマス飾り作り♫
2月3日(金)	学ぼう会	かかりつけ薬局について知ろう!
3月7日(火)	学ぼう会	美味しくご飯を食べ続けるために～ 正しい食事姿勢を学ぼう

【場所】春岡公民館 研修室 【時間】10:00～11:30 【費用】無料

【お申込み、お問い合わせ】…1 ページに記載している連絡先までお電話ください。

知ろう 話そう 相談しよう

認知症カフェ

認知症のご本人も大歓迎の
参加型カフェです。

～ 認知症の方やご家族の方、もしかして認知症かも?とご心配の方が繋がりをもてる場所 ～

認知症カフェは、認知症の方にとっては他の人と過ごせる居場所で、ご家族にとっては介護についての悩みを相談できる場所です。ゆったりとした雰囲気の中で気分転換してみませんか?

【開催日】4/21(木) 6/23(木) 9/29(木) 11/24(木) 1/26(木) 3/23(木)

14時～15時30分 途中参加、出入り自由です♪

【場 所】春おか広場(農村広場) 会議室 ※時々、公園など。

【対象者】認知症の方、認知症の方を介護するご家族

【費 用】無料

【内 容】・介護をしている方同士の情報交換

・認知症の方を見守るサービスのご紹介

・その他認知症の方も一緒に参加できる内容を考えています。

【お申込み・お問い合わせ】 1 ページに記載している連絡先までお電話ください。



4月は
認知症の方を
見守るサービス
をご紹介します。