



## 介護予防サポーター初級養成講座を開催しました！

11月30日、ゆめりあで介護予防サポーター初級養成講座を開催し、13名の方に受講いただきました。講義は「高齢者の現状と介護予防」「高齢者との関わり方の基本」「地域におけるボランティア活動」の3本立てで行われ、講義後は「今、これから先の不安ごと・心配ごと」についてワークショップを行いました。ワークショップの中では、

- ・一人になってからの自宅の処分を含めた財産の管理や処分
- ・車の運転
- ・高齢になってからの除雪を含む環境整備
- ・年金の減収

その他にも、病気や体力低下、認知症などの心配ごとが挙がり、受講者の年齢層が60～70歳でしたので、それぞれ想いを共有する場となりました。

受講いただいた皆さんには、これから広がる地域づくりのサポーターとして活動していただくことになっています。

## 楽しい健康教室

町内2カ所の自治会館で始まった「楽しい健康教室」をご存じですか？心身の老化予防やいきいきと暮らすための学習を進めています。実施自治会館の区域の方は誰でも参加でき、現在は菊水区と文京区で実施しています。

童謡や歌謡曲を手拍子しながら歌ったり、歌いながら手足を動かす体操をしたりと、口と体、頭がフル回転。できなくて当たり前、できないときは「あっはっは」と笑ってごまかすのがこの教室のルールです。大学の先生による介護予防・認知症予防のわかりやすい講座もあり、楽しく役に立つ学習ができる教室です。

これから教室を増やしていきますので、お住まいの区で開催される際はぜひご参加ください。

身近な人と一緒に心と体のコリをほぐしましょう。



## ボランティア紹介と募集

ボランティアセンターでは、不定期ですが町内の公共施設や福祉施設のボランティア活動を紹介・募集を行います。

今回は、新十津川図書館で活動しているボランティア団体「おはなしころりん」を紹介します。

### 主な活動

- ・読み聞かせ会 →絵本や紙芝居の読み聞かせ、伴奏、工作補助、幼児・児童の見守り
- ・その他の行事 →パネルシアターの色塗り、エプロンシアターの裁縫、人形や大道具小道具の作成

内容によって活動時間が違います。「おはなしころりん」以外の方でも、子どもに関わることや本・物づくりが好きな方を募集しています。どの活動も年齢は問いません。お問い合わせは、新十津川図書館（76-3746）までお願いします。

この他にも、ボランティアを募集しています。

- ①本の修理
- ②図書館の環境美化（本や棚の整理、館内装飾物の制作など）
- ③行事開催中の乳幼児の託児・見守り
- ④特別行事補助、本の運搬（青空図書館、古本リサイクル市など）



## ゆうこのハミング♪ 第2回 「イクメンブルー」ってご存じですか？

イクメンという言葉が浸透してきた一方で、子育てに積極的な父親が、仕事と育児の両立に悩み、精神的・身体的に疲れ、うつ状態になる「イクメンブルー」が増えているようです。

男性は、悩みや気分の落ち込みを周囲に話しにくいと言われます。どの世代にも言えますが、ブルーな気分から抜け出せない時は、一人で抱え込まず誰かに助けを求めましょう。悩みや問題を共有する仲間がいることで安心感や心の余裕が生まれます。

うつ病が増えている背景には、急激に進んだ情報化社会や目まぐるしく変化する生活環境が一因と言われているそうです。たまには、携帯電話を持たずに一日生活してみたり、自然の中を歩いてみると良いかもしれません。

イクメンブルーのほかにも、荷おろしブルーや引っ越しブルーなどの「新・ブルー」も出てきているとか…。高齢者うつもシニアブルー、シルバーブルーと呼んでみようかしら。



発行：新十津川町ボランティアセンター  
〒073-1103  
樺戸郡新十津川町字中央 307 番地 1  
総合健康福祉センター「ゆめりあ」内  
TEL 0125-74-5343