

# H31 3月のイベント

## 卓球大会の様子



3月2日、年に一度の卓球大会が開催されました。このイベントは職員との交流も目的の一つとしているため職員総出で大会に参加。総勢32名で戦いました!! 館長以外の職員全員1回戦敗退…(涙)。でも楽しかった～。

### ① まずは準備運動



### ② 公平に順番決め



### ③ 試合開始!



### 館長スマッシュ



### 決勝戦!!



### でも残念(涙)



### 最後までストレッチ体操



### 優勝おめでとう





## 認知症予防リーダー スキルアップ講座の様子



今回もホームエクササイズの考案者でお馴染みの植屋節子先生に指導して頂きました。  
内容の濃いわかりやすい講義にたのしいコグニサイズ、あっという間の1時間でした。さすが先生、終わった後は、体すっきり!楽しかったです。



反射神経を試します!



骨盤底筋を鍛え尿漏れを防ぎます!

## 2019年度 上半期

## 認知症予防教室 公開抽選の様子

3月11日 当館サロンルームにて認知症予防教室の公開抽選が行われました。公正を期するため3人の会館利用者が抽選に立ち会いました。申込総数実に108名。今回はどのクラスも初参加の方ばかりとなりました。



クラス	人数	抽籤結果
火曜日	12名	抽籤 (全額当選)
新設申込	12名	抽籤 (14.11.7.17.22)
既参加者	0名	抽籤
水曜日	15名	抽籤 (10.15.11.2.12.1)
新設申込	15名	抽籤 (3.14.6.9.11.2)
既参加者	0名	抽籤 (8.3)
木曜日	10名	抽籤 (7.8.1.14.6.5)
新設申込	10名	抽籤 (16.9.2.11.4.15)
既参加者	0名	抽籤 (12.13.2.8.17)



# 天神山サロン3/11(月)の様子 (ピンポン玉入れと職員体操)



天神山サロンの様子 3月11日(月)

プログラム  
 ① コーヒータイム 10:00～10:40  
 ② 体操  
 ③ ワン・キャン対抗玉入れゲーム  
 ④ 体操 (高木体操)

ワン・キャン対抗玉入れゲーム

高木1号卓	高木2号卓
ピンポン玉数	ピンポン玉数
101	99



久しぶりに館長考案レク『ピンポン玉入れ』を行いました。簡単そうに見えて意外に難しいこのゲーム。今回も接戦となり大盛り上がりでした。



ピンポン玉入れの後は、職員による体操タイム。今回はタオルを使った体操を行いました。





## 防火訓練の様子



3月25日に、もし火事に遭遇してしまったら…の想定のもと、防火訓練を行いました。講師の株式会社三愛設備の田中代表から初期消火の大切さや消火器の取り扱い方などを学びました。当日は44名の方が参加され防火意識の高さが伺えました。参加されたTさんは「実際に消火器を持ち訓練したのは初めてで緊張したけど何事も経験よね」とおっしゃっていました。



## 避難救助袋を設置 しました!!



H31.3.27





# 地域活動きっかけ講座の様子

地域活動きっかけ講座 3月27日(水)

12:30 開講 資料確認

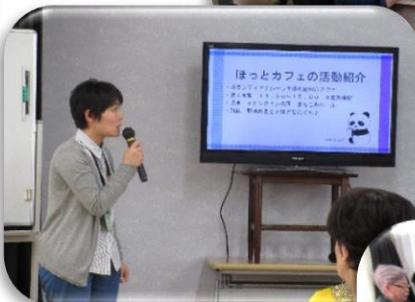
12:35 「地域包括ケアについて」  
 ・アパス 2 いきいき支援センター  
 ・地域社会 構築 認知症カフェ

14:20 「高齢者の心と脳について」  
 ・認知症カフェの役割 飯田様  
 ・生活支援施設について 飯田様

14:40 「ささき町地域活動」  
 ・福祉施設  
 ・福祉会館  
 ・いきいき支援センター

14:55 プログラム終了

**地域活動きっかけ講座とは・・・**  
 地域のちょっとした困りごと支援やボランティア活動、そして認知症についても一緒に考えるきっかけ作りの講座です。  
 主催は、西区南部いきいき支援センター・西区北部いきいき支援センター・西区社会福祉協議会・天神山福祉会館です。  
 当日は、DVD鑑賞の後、実際に地域で活動されている方から体験談を聞いたり、さまざまな地域活動の実態を学んだりと内容の濃い時間を過ごすことが出来ました。



# 手工芸作品展の様子

H31.3.25～4.13



編集後記：花の写真は3月25日現在のものです。天香山福祉会館の桜もほころびはじめました。お天気がよい日には是非ともお散歩がてら花見にきませんか？

K.K