

いきいきネットワーク応援者の声



活動内容	応援者の声
産前産後（託児）	双子の赤ちゃんの託児。2人とも寝返りができる様になって、日々の成長を感じます。コロコロと、とてもかわいいです。
産前産後（調理）	赤ちゃんが無事に生まれました。これからの方が忙しくなると思うのでしっかりお手伝いしていきたいと思います。
高齢者（節句の人形を飾る）	年に数回、人形の飾りつけをしています。久しぶりなので会話も弾み、また1年後に再会できる事を願いながら活動を終えました。
高齢者（掃除）	猛暑の日でしたが、汗を流しながら一緒にお掃除をするくらいお元気な利用者さんです。
共働き（掃除）	暑い中の活動ですが、エアコンで涼しくしていただいているので助かります。
高齢者（調理）	家事援助で生活を支援することはもちろん、「人との関わり」も生活にはとても大切なことを改めて実感しました。

<2023 年度学習会の感想>

学習会テーマ	参加者の声
リスクマネジメント（6月開催） 〈講師〉 パルシステム職員 岩元雄治	<ul style="list-style-type: none"> 利用者さんとのコミュニケーションや気づきが大切だと思いました。 実際の活動での事例をきいて、活動内容が具体的にわかった。怖がらずに自分にも出来るかなと考えることができました。 活動だけでなく、生活にもリスクマネジメントの考え方が役に立っています。 皆さんの話しが参考になり、その後の自分の活動の時に心強かったです。
「フレイル予防」学習会（9月） 〈講師〉 飯島 勝矢氏	<ul style="list-style-type: none"> 健康長寿のための三本柱として栄養、身体活動、社会参加を意識して過ごしていくことが大切だと感じました。 社会活動の重要性について、更に詳しく聞いてみたいと思いました。 ウォーキング+筋トレを組み合わせることが重要だと知りました。
「暮らしを楽しむ整理収納とお掃除のコツ」学習会&応援者交流会（11月） 〈講師〉 奥田 明子氏	<ul style="list-style-type: none"> 収納、掃除の基本の考え方が分かった 分かりやすく気持ちが楽になる考え方で、重荷に感じず気楽に考えてやっていこうと思う。 どこから片付けたらよいか迷っていたが、まず自分のやりやすい場所から片付けます。 「捨てるから始めない、捨てるより分ける」というのが参考になった。 防災備蓄の工夫についての話しもあり、この機会に見直したいと思う。
「古武術体験」学習会（2月） 〈講師〉 岡田 慎一郎氏	<ul style="list-style-type: none"> 身体に負担をかけない合理的な動きを日常の中で追求してみます。 普段腰や膝に相当な負担をかけていることに無自覚でした。 股関節、肩甲骨を普通の生活の中で使えるようになりたいと思いました。長年の体の使い方の悪いクセが抜けないと思いますが、意識して、動かして肩こり、腰痛軽減につなげたいと思います。 日頃から身体に痛みがあるため、日常生活に積極的に取り入れたくて参加しました。必要なのは筋トレではない。生活の中で正しく使えるための動きをしていけば、特別な準備やトレーニングは必要ないという事を実践していきたいと思います。