

65才

からの

いきいき

うめだ暮らし

発行元：足立区地域包括支援センター関原 東京都足立区関原 2-10-10 Tel03-3889-1487 Fax03-3887-1407

梅田地区モデル事業広報 第3号

## 「つながり処うめだ」は

さまざまな人と触れ合うことは元気の源です。

地域包括支援センター関原で開催されている「つながり処うめだ」は、ふらっと行って参加できる憩いの場。講師の方も参加者から元気をもらって、互いに楽しいひと時を過ごしています。

## みんなの居場所!

## ——「由美子さんの手話で手遊び！」を訪問——

自分の名前が手話に!



「井」は2本指を重ねて」最初は自己紹介でスタート。参加者の名前を由美子さんが手話にして教えてくれます。

歌いながら手話で表現



大きな声で歌いながら歌詞を手話で表現。歌はよく知られている童謡や歌謡曲です。



最後は楽しくおしゃべり

最後の30分はお茶を入れて、参加者と講師役の由美子さんでおしゃべりを楽しみます。

## 楽しく過ごして元気になれる

何歳になっても毎日いきいきと元気に過ごしていくためには「栄養」「運動」「社会参加」の3つが大切です。社会参加というと難しそうですが、「家の外に出て色々な人と触れ合い、楽しい時間を過ごす」ということ。「つながり処うめだ」も地域包括ケアシステムの一環として行われている、社会参加のためのイベントです。今回のイベントでも、手話に取り組むはつらつとした姿や明るい

笑い声、歌声が部屋中に響いていました。

「つながり処うめだ」はいつでも参加者募集中。手話のほかにも絵画、俳句、体操、民謡、血管年齢の測定などその内容はもりだくさん！ いつも明るくアットホームな雰囲気です。

地域包括支援センター関原まで、毎週月・金曜日の午後1～3時にお越しください！



## 地域の人が先生に！

「つながり処うめだ」の講師は地域のボランティアの人々。だから親しみやすい雰囲気なのです。

手を使って声を出すと老化や認知症の予防になります。楽しく手話で手遊びして、歌も歌いましょう！手話を忘れてたり知らなくても大丈夫ですよ



手話で手遊び  
土井由美子さん

足立俳句連盟の会長として、優しくていねいに俳句を教えます。足立区は東京の中でも俳句が盛んな地域です。のんびり楽しんでいきましょう



俳句教室  
小谷武生さん

えんぴつで描いて濡らした筆で色を伸ばせる『水彩色えんぴつ』で絵手紙を作ります。若い頃から絵を描いてきました。皆さん一緒に描きましょう



アトリエ教室  
萩尾明さん

他の先生の折り紙の前に、朗読をやっています。この会は私のはりあいにもなっています。一緒に人気の詩や絵本を読んで楽しみましょう



朗読会  
小宮秀子さん

## 「つながり処うめだ」に参加して

全部の回が楽しい。勉強にもなるしね

たくさん友だちができました

もっと前から参加すればよかったよね。最近なんだか暗くなっていた母が、つながり処うめだに来るようになったら表情が明るくなりました

川名一子さん



息子の  
芳一さん

## 人生会議で「もしものとき」について話し合おう

人生の終わりを自分らしく生きるにはどうすればいいのでしょうか。医師による講演会「人生会議とは」のほか落語や寸劇などを見ながら一緒に考えてみませんか？

日時 2月1日（土）  
午後2時～4時15分

場所 梅田地域学習センター  
（エル・ソフィア）4階

問合せ 地域包括支援センター  
関原 TEL 03-3889-1487