

【弁城小でイラストを使った養成講座を実施】



【赤池3区(ふれあい交流)で養成講座を実施】



福智町のキャラバンメイト(7名)は、町内の小学校やふれあい交流などで認知症サポーター養成講座の講師や地域の見守りとしても多くの活動実績があります。

※キャラバンメイトとは、講習を受け、行政や地域と協力して認知症に対する正しい知識、理解を普及啓発する講師

9.10 SAT 土

＜日程＞  
午前部：10:00～11:00  
午後部：13:30～14:30

＜場所＞ 金田分館 集会室

＜対象＞ 地域住民、関心のある方

＜定員＞ 各時30名

＜内容＞ 認知症の症状。支援の方法や接し方など。

＜講師＞ 福智町キャラバンメイト

＜料金＞ 無料

＜問合せ・申込先＞

役場 高齢障がい福祉課 高齢者福祉係  
☎22-7762

＜申込締切＞ 8月31日 まで

受講者全員に  
オレンジカードを  
お渡しします！



※認知症サポーターの証

## 認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けをする「認知症サポーター」。福智町では随時、認知症サポーター養成講座を開催しています。

今回は、福智町キャラバンメイトを講師に招き、基本知識を教える講話や適切に対応できるような疑似体験するロールプレイングで学ぶことができます。認知症の知識を深めるきっかけに、ぜひ一度参加してみませんか。

## 自宅で気軽にストレッチ

体力維持・気分転換

毎日少しでも運動しましょう



### 【股関節のストレッチ】

- ① 仰向けになり、両ひざを曲げる。
- ② 片ひざを抱え、両手でつかむ。
- ③ 胸の方に引き寄せ、つま先を上に向ける。



### 【太もものストレッチ】

- ① 床に座り、両足を伸ばす。
- ② 片足を両腕で引き寄せる。
- ③ 出来るだけ背筋はまっすぐに伸ばす。



### 【リラックス】

- ① 仰向けになり、両ひざを曲げる。
- ② 両手の手のひらを上に向ける。
- ③ ゆっくりと、深呼吸。



### 【太ももの前を伸ばす】

- ① 横向きになり、片足を引き寄せる。
- ② 残りの足は、楽にする。
- ③ 背筋はまっすぐに伸ばす。

コロナ禍の中、自宅で過ごすことが多く体力が落ちていませんか？自宅でも何もしないでいると自然に体力、気力が落ちてきます。そんな時は、ストレッチや筋肉トレーニングなど少しでも運動をすることで体力

維持、気分転換になります。また、運動することとは病気の予防にもつながったり、腰痛やひざ痛が改善する効果も期待できたりと生活の質を高めることが出来るのです。ここでは4つのストレッチをご紹介します。

## 福智の風

▶ 私が小学生の時から読んでいた広報ふくちが200号を迎え、その制作をまさか自分が担当しているとは思っていませんでした。過去の広報紙を振り返ってみると、町民の人たちとの出会い、そして協力があっての広報紙だと改めて感じます。これからも皆さまに愛され読まれる広報ふくちを精いっぱい作っていきます。(世良)

▶ 子供の頃映画館でトロロを見た後、同時上映の火垂るの墓を見て、トロロの楽しさを帳消しにする悲惨さに見たことを後悔しました。しかし大人になってこの時期になると、最後まで正視できないからやめとけばいいのになぜか見ようとします。今回は衰弱していく節子に居た堪れず、やはり見終えることができません。しかし懲りずにまた見るのでしょう。(持丸)



DATE: Aug.2022  
NO: 048

● 昔の農機具シリーズ②

## 田起こしに使う唐鋤



今ではトラクターが田や畑を動き回る風景が普通ですが、昔は家畜である牛や馬を使って田植えの準備を行っていました。唐鋤は田起こしに使われた道具で牛や馬にひかせて使用しました。※田起こしとは、収穫後や稲を植える前の乾いた田の土を掘り起こし、細かく砕く作業のこと。

# 四季の歌

## 心映の投句

俳句・短歌教室の詠歌紹介

### 落の臺句会

麦の秋鏝絵の法師西日指す  
さ緑や螢の光拝み取り  
泳がせて今しばらくは金魚草  
風鈴の寺や風待ち音色待ち  
校章を胸に刺繍や更衣  
青梅やいたずらを練る友と又  
花うつぎほど良き高さ句いけり

大井 良治  
落合 東太  
木村 誠一  
宮崎富美子  
山本ひろし  
藤井耿之介  
高津 澄子

互選

### はな俳句会

そこそこに夕餉せかさされ蜜狩  
曲りたる腰をなほ曲げ麦を刈る  
新緑へ押し出す友の車椅子  
父の日に供へて惚ぶカップ酒  
独り居の句を友として梅雨ごもり

山田 花子  
藤本 鈴子  
山本ヨシ子  
豊田 保  
馬郡 京子

岩井竜童選

### 方城句会

実梅漬く祖母の優しさ凝縮し  
滴りや梵字の薄れ摩崖仏  
初恋の思ひ弾けてソーダ水  
槍鳥賊の刺身に酒や黒田節  
プールの日弾む笑顔のランドセル  
梅雨明けの真白きシーツ風渡る  
夕焼けに染まる農夫の齢かな  
病みし身の置き所無き短き夜  
暑に耐ゆる辞書に埋もれし小説家  
叛いても向日葵一輪意地とおす

桂 啓子  
松岡 萬枝  
西田 真美  
岩井 童子  
二宮 正人  
清原サヨ子  
小野 美幸  
倉石嘉代子  
選者 吟  
藤井耿之介  
婆ニヤン  
白石 想史  
檜 幽可

自選

鬼杉赤池俳句教室

建部三由紀選