



～くらしのサポートセンター～

令年5年3月3日発行

松波すず風通信

第3号

松波くらしのサポートセンター運営委員会

080-6937-5793

春の訪れを感じる今日この頃、コロナ禍での生活も少しずつ緩和され新しい日常が始まります。すず風の活動も3年目になります。利用者の皆様も顔なじみになられ、会場では笑顔で会話がはずんでいます。「すず風通信」はおかげさまで3号を発行することができました。くらしのサポートセンター「松波すず風の家」を広く地域の方に知っていただき、利用してもらえる様これからも発信していきます。興味のある方は、お声掛けください。利用時には送迎もあります。活動のお手伝いをしていただける方(話し相手など)も随時募集しています。

すず風の家の活動の様子

9時半頃になると皆さん集まってこられます。援助員さんの「おはようござります」の元気な声に迎えられて一日が始まります。皆さんのが集まるまでお茶を飲みながらあしゃべりして過ごし、その後体操が始まります。いろいろな活動を楽しみ、12時になると援助員さんの愛情たっぷりのお味噌汁をいただきながらのお昼です。食後はゆっくり過ごします。

日中の活動風景……オセロ、トランプ、折り紙、ぬり絵、あしゃべりなど



季節の折り紙を楽しんでいます。今年は干支にちなんで、うさぎを作りました。



すず風の家 実施日及び会場

月曜日・松波会館

火曜日・4丁目集会所

水曜日・3丁目集会所

木曜日・コミセン会議室

金曜日・コミセン会議室

(月～木 9:30～15:00)

(金曜日 13:30～15:00 麻雀)

睡眠と健康についてのお話を聞きました

2月14日にコミセン会議室において3回目の講座が開催されました。睡眠は年齢を重ねるとともに短く浅くなりますが、過去や他人と比べるのでなく自然な現象なので心配する必要はないとの事です。睡眠のゴールデンタイムは22時～2時といわれますがあまりこだわらず睡眠前半の3時間の質をよくしましょうとの事でした。



講演会後は日々の野菜摂取状況が数値でわかるベジメータという機械で測定してもらいました。一日350gが目安だそうですが、なかなか難しいようです。

サポーターってどんな活動をしているの？

すず風の家の活動のお手伝いをしています。利用者さんとお話したり、一緒に活動を楽しんでいます。人と話すとそれだけで元気になり笑顔になります。援助員のお手伝いもしています。また、いろいろな提出書類などの書き方が分からなかったり困った時にお手伝いをさせていただきます。毎日でなくても、決まった時間でなくても「松波すず風の家」が開所している時間に利用者さんと一緒に過ごしています。ポイントカードがありサポート1回につき一つずつスタンプが付きポイントが貯まるとちょっとしたお楽しみもあります。今年はお花見など屋外での活動も計画中です。

また、今後の活動として町内にお住まいの高齢者の方々（一人暮らし）の見守りを実施していけたらと思っています。まだまだどんな活動が出来るか提案しています。何かありましたらお聞かせください。

松波すず風の家からのお願いです。

☆補助員を募集しています☆

- ・平日の8時30分～15時30分です。
- ・時給900円（60分の休憩含む）
- ・援助員が休みのときの代替要員になります
(現在2名の方が奮闘中です)
- ・月に約2日程度の勤務になります。
(詳細はコミセン22-4352まで)

サポーター（一緒にボランティア活動してくださる方）随時、募集しています。

携帯080-6937-5793

コミセン 22-4352

あとがき

2年目のくらサポの活動が終わります。なかなか皆様に周知できていないと感じられることがまだまだあります。これからもお伝えしていきます。年を重ねても安心して、今生活している松波で過ごせるようにしていけたらと思っています。そのためにできる活動の提案などありましたら、お聞かせください。

そう言えば松浜中学校の桜は今年で見納めになるのでしょうか？