

松波すず風通信 第12号



松波くらしのサポートセンター運営委員会

080-6937-5793

毎日毎日暑い日が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか？体調管理本当に難しいですね。

水分補給、塩分補給をしっかりとしましょう。エアコンと扇風機などを上手に使用して熱中症に気を付けてください。室内と室外の温度差が、とても激しいので不要な外出は避け体調に気を付けてこの暑さを乗り越えたいものですね。まだまだこれから暑い日が続きます。気をつけて過ごしましょう。

ある日のすず風の風景です

毎日暑い中、元気に参加してくださりありがとうございます。すず風の家では各会場で、夏祭りの雰囲気を楽しみました。釣り竿に見立てた棒の先にフックを付けたもので水風船や援助員さん手作りの金魚を釣って楽しみました。たくさん釣った方から賞品のアイス(いろんな種類)を選び涼を取りました。水風船のお土産に笑顔の利用者さんでした。…水風船を作るお手伝い。露店商になった気分でした…



テレビ体操、ラジオ体操で体をほぐします。



竿の先がくるくる回って釣りにくいねえ



援助員さんが作ってくれた金魚です。誰だ？テルテル坊主なんて言った人がいました。



お昼は援助員さんの愛情たっぷりの具沢山味噌汁です。美味しい、体がしゃきっとするね。

素敵なもの紹介してもらいました。風に吹かれるとクルクル回って涼しそうです。アルミ缶で作ってあります。ほしいね、作りたいねとの声がありました。すず風で作るのはだいぶ難しそうです。誰か作ってくれないかなあとの声がかえってきました。カラス除けにもなるそうです。



くらサポではトランプの七ならべが流行ってます。皆さん頭をつかって真剣な表情で勝負しています。一緒に参加するとついつい力が入ります。いい脳トレです。

・・・松波くらしのサポートセンター運営委員会の活動・・・

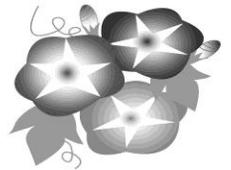
令和7年度の高齢者の方々の見守り活動をはじめました。20名のサポーターが個別に訪問させていただいています。6月9月12月の訪問を予定しています。6月に1回目の訪問活動を実施しました。ご自宅に伺い、お会いして、困りごとや心配事がないか、体調はどうかなどのお話を聞きしました。お留守の方もいましたが、お顔を見てお話できてよかったです。

サポーターの皆様、暑い中ご協力ありがとうございました。



「もしもの時の話し合い」ふれあい講座 7月10日(木)

2丁目のすず風の活動日、新潟病院の緩和ケア認定看護師の小俣若子氏を講師にお迎えしてお話をお聞きしました。もしもの時を考えたことはありますか？もしもの時をだれかと話し合ったことはありますか？人生会議始めてみませんか？



「人生の最後をどうありたいか」を考え、他者と共有することで自分を振り返るきっかけを作るとのこと。「もしばなカード」というカードを使って学習しました。

参加者からは、「普段なかなか聞きにくいこと、話しにくいことが聞けて良かった」「まだ他人事みたいな感じだけど徐々に考えていかななくてはいけないことだと思っています」「こんな機会がないと考えることがなかった」などの声が聞かれました。

必ず通る道、自分のことも家族のことも今のうち、元気なうちに話すことが大切とのことでした。

松波すず風の家実施のご案内

月曜日	松波会館
火曜日	松波4丁目集会所
水曜日	松波町住宅集会所
木曜日	松波コミュニティセンター
金曜日	松波コミュニティセンター 健康麻雀教室

お気づきの点、ご不明の点がありましたらご連絡ください

援助員携帯 080-6937-5793

コミセン 22-4352

つぶやき

今年も暑さの中ぎおん柏崎まつりが無事に終わりました。民謡流し、たるにわか、花火大会、皆さん見に行きましたか？

花火大会は、土曜日だったこともあり過去最高の人出だったそうです。海中スターマイン、100発同時打ち上げ、尺玉300の連発、3尺玉2発同時打ち上げ見事な花火がみられました。近くで見るとおなかにまでズーンと響き、夏を感じました。来年も楽しみです