

幸せの人間関係 ～地域で元気に暮らす秘訣～

$$\text{満足度} = \frac{\text{結果}}{\text{期待}} \quad \text{「期待しないことは大きな愛」}$$

人生の基本的態度

【1】 地域で元気に暮らすために孤独と孤立を区別したい。

孤立のない人生は幸せな人間関係から生まれます。人生を送るには（ありがとう うれしいを口癖に・・・）

【2】 良い対話を実現するには話を受ける側の「聞く・聴く」という態度と姿勢が大切である。「なるほど」「そんな考え方もあるんだね」「そうなんだ」「ほー」の共感の言葉を口ぐせにしましょう。

【3】 「怒り」は対話を 失敗に導く「大敵」である。腹を立てたらアウト（6秒がまん。）6秒ルールをつくる。

【4】 悩みのほとんどは人間関係の悩みとされます。

人間関係は相互のコミュニケーションで成り立っている。コミュニケーションを改善することで人間関係が調整でき、ストレスも軽くなりやる気もです。

【5】 元気の秘訣—自己受容が基本。「相手をありのままに認め受け入れる」

そのためには「あるがままの自分」を受け入れて自分も周りもハッピーになろう！自分が変われば相手も変わる。

【6】 話し言葉の基本「対話のスキル」

【感想】中島俊介先生の講演はわかりやすく、ユーモアを交え、対話の大切さやことば一つで人を幸せに出来る事自分が変わることで周りもハッピーにすることなど多くを学びました。この地で、孤立しないで笑顔で人とのつながりを大切にしながら、安心して住んでいくためのヒントをいただきました。高須地区生活支援相談員

山本 直子



おかげ かんたんトレーニング

北九州市認知症介護予防センター 健康運動指導士 坂田晴矢氏

スクワット **トゥレイズ** **ヒールレイズ** **ラットブルダウン**

膝がつま先よりも前に出ないように立ち上がる

かかとに体重をかけながらつま先を上げる

つま先に体重をかけながらかかとを上げる

息を大きく吐きながら腕を胸の前で組み背中を丸め肘を脚の付け根に引き寄せる

息を大きく吸いながら体を起こしていく

椅子に深く座り腕を斜め前に伸ばす大きく胸を張り、お腹を突き出し、肩甲骨を引き寄せる

毎日10回 5つの体操をしましょ

「教養と教育」もとい「今日行く今日用」の実践

ある日曜日、北二丁目公園の前を通ると、数人の男女が楽しそうに集まっています。何？グラウンドゴルフ？いや違う。気になるので思い切ってお声かけしました。訝しげな私に、笑顔で「平日はグラウンドゴルフ、土日祝日はベタングなんだよ」と答えが返ってきました。これはすごい、晴耕雨読か！毎日集まれる、体を動かせる、おしゃべりもできる。北総ざらいするのも理解できました。毎

地域の中で孤立なく過ごしたいなと思

孤独は時に楽しむもの、孤立と孤独は

そうです。自分が楽しみながら、お仲



第18回 たかす年長者のおまつり 高須地区社会福祉協議会 会長 香月英彦



令和元年9月28日（土）10時から高須小学校体育館にて、総勢230人の出席のもと盛會に開催できました。

オープニングは、オカリナサロン「フェリーチェ」の演奏。主催者香月社協会長から「長寿者が元気なまち、住みよいたかすを目指しましょう」とあいさつがあり、次は猛特訓した小学生が伝統のお琴で「さくら」を演奏、南高須公民館講座ラプリー体操による踊り「西郷隆盛」。高須ひまわりタイチークラブはこの日のために詠えたステージ衣装で「筑豊の子守歌」の演舞とEG体操を披露。西の「ふれあいいきいきサロン」からは、歌謡浪曲「無法松の恋」の演劇があり、南の「笑顔いきいき・夢サロン」は、文屋講師ハーモニカ演奏とハーモニー夢きずなの歌で昭和の曲を堪能、社交ダンス「すずらん」の今田夫妻の華麗なダンスの後は、懐かしの歌を会場の皆さんと合唱しました。

ゲスト出演の愛甲秀則氏は「美川憲一歌謡ものまねとトーク」。歌と中越地震や東日本大震災などへのボランティア慰問の事や、オレオレ詐欺防止のトークもユーモアたっぷりで大いに笑いました。飛び入り参加で国指定の重要無形民俗文化財小倉祇園太鼓の方々が練習風景を披露。たかすBBCは、小倉祇園太鼓400周年記念「無法松の一生」（歌：美空ひばり）の演舞でした。若松区長古賀厚志氏のオカリナトークは、演奏と若松の魅力を聴くことが出来ました。最後は今年初めて「じゃんけん大会」をしました。みんな、子どもにもどって元気に盛り上がりました。

参加者、出演者、ボランティアスタッフ「オール高須」の皆様のチームワークや区役所、古賀区長はじめ来賓の方々のご支援のおかげで盛大に挙行できましたこと、心から感謝申し上げます。



たかすちょこっと応援タイの活動状況

生活のちょっとした家事作業（介護保険・ヘルパー等の公的な支援、業者に頼むまでもない作業）を応援する“ちょこっと応援タイ”を設立、支援ボランティア（応援タイ員）を募り、推進事務局（地域生活支援相談員）を市民センターに配置し1年が経ちました。応援作業は依頼される方がお礼などの気遣いをされないように500円チケット（100円チケット5枚綴り）を買っていただき、事前に作業料金を相談して決めて実行しています。作業料金は、例えばゴミ出しは1回100円、家具（タンス・書棚等）など大物品の回収運搬は300～500円程度です。応援作業を行うボランティアタイ員は現在33名（男21名、女12名）です。



一年間の作業実績は応援を依頼された世帯数45世帯で、作業を行った件数は59件になりました。

作業の内容は、・ゴミ出し・不要家具の回収運搬・家具の移動及び配置変え・高所物の取外し、取付け・買い物代行・庭の草取り・介護施設入居のための整理や荷造り…等々です。

また、応援タイは家事作業をお手伝いするだけではなく、お困りごとを安心して気軽に話せるつながりづくり（向こう三軒両隣のつながり）を大きな活動の目的にし、各地区の福祉協力員の訪問活動やサロン活動と連携して進めています。ちょこっとした家事作業でお困りがありましたお気軽に下記に電話されるか、近所の福祉協力員にお話し下さい。これからも応援タイが気軽に安心してお手伝いを依頼される活動集団となるように努めます。

相談電話番号：地域生活支援相談員 080-8353-1673

高須社会福祉協議会香月会長 090-8838-9314

地域生活支援相談員 山口保浩



北ほのぼのサロンの名物は？

高須市民センターで毎月第一月曜日 10～12時に 行われている北のサロンの名物をご紹介します。

- ① 体操とひまわりタイチー
家でひとりでやるとなると苦になる体操。でもみんなやれば楽しくできる！無理なく身体も頭も動かしま
- ② 手芸や図工
折紙やフェルトなどを使って季節にちなんだ作品を創っています。短い時間で出来るよう、協力員が材料を準備しています。
- ③ お菓子の詰め合わせ
協力員の森田さんが少ない予算でも皆さんに喜んでもらえるお菓子を厳選して詰め合わせています。②と③はお持ち帰りです。初めての方大歓迎！楽しいひと時も間違いなし！高須北にお住いの概ね65歳以上の皆様のご参加をお待ちしております。
(北班 福祉協力員 佐藤 郁子)



Dr. 末吉の認知症講座「認知症の予防と介護」

2018年11月から2019年10月まで高須の末吉脳神経外科医院の末吉信之院長が毎月1回12回にわたり高須市民センターで「認知症講座」を開催。認知症への健康管理の必要性から認知症患者の特性など臨床のご経験からわかりやすく講義をされて予防と介護の指導があり、日常の生活に役立てるとともに認知症の地域ケアを考えた。

☆認知症10のサイン（目に見えてくる症状です）

- 1, もの忘れ
- 2, なくす
- 3, 時間や場所を間違う
- 4, 話せない
- 5, 書けない
- 6, うまくできない
- 7, 判断できない
- 8, 問題解決や計画ができない
- 9, 気分や人柄が変わる
- 10, 近所づきあいがなくなる
- 10, 物の見え方距離感異常

☆認知症の人の気持ち（対処）

- 不安（他の患者と話し合う）
- 焦り（正しい知識）
- 孤立（家族や知人とともに）
- 寂しい（気をおとさない）
- 居場所がない（自分を伝える）

