



いきいきかわら版仙台支部

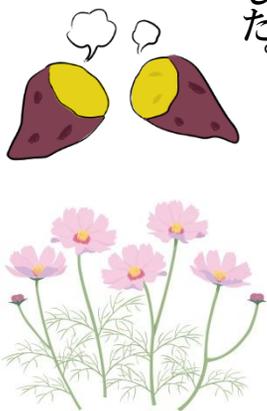
第19号

最近、めっきり朝晩の気温も低くなり、薄手の長袖では寒さを感じる日も多くなりました。9月23日秋分の日を過ぎ、まもなく、暦の上でも秋本番を迎えようとしております。最近、病院でも風邪を引かれています。最近、病院でも風邪を引か

れている方が多くなっております。季節の変わり目は、体調を崩す方も多くなります。皆様も十分お気を付けてください。

今般、仙台支部が加盟する、

(二社)シルバーパートナーズより依頼があり、仙台市が主催するシニアいきいきまつりに参加することになりました。



このお祭りは、仙台で暮らす高齢者の皆様に、世代や地域を超えて楽しんでもらえるように毎年、仙台勾当台公園市民広場で開催されております。

今年で22回目です。いきいきつながる会も、地域の皆様や来場頂いた方々に楽しんで頂けるようメンバーの一員として参加致します。皆様も散歩がてらお出かけされては如何でしょうか？
お待ちしております。



第22回 仙台市高齢者生きがい健康祭

シニア **いきいきまつり**

9月28日(土) 交流広場 入場無料

時間/10:00~15:00 会場/勾当台公園市民広場

祭 世代を超えて楽しめる
ステージ&テントブース!!



いざ、出陣!!
奥州・仙台
おもてなし集団
伊達武将隊



ハッパルで洗練された
ベンチャースタジオ
仙台ベンチャーズ

SCS
ミュージカル研究所
スペシャルステージ

SCSミュージカル研究所



迫力ある
和太鼓の響き

連坊太鼓の会
ひまっこ
“羅鼓”&“羅鼓ファミリー”



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

仙台支部も加盟している(一社)シルバーパートナーズの中から、今回ご紹介させて頂く会社は弊会もお世話になっております会話型安心見守りサービスを提供する『お話し仲間』です。代表の渡辺己紀子さんは、上級終活カウンセラーとしても活躍されており、いきいきつながる会とも深く連携している会社です。『お話し仲間』はモニターやセンサーを使った機械的な見守りではなく会話を通してシニアの方々の悩み事や日常の困り事に耳を傾け、心のサポートを行う会話型の見守りサービスです。



傾聴を第一に「話すだけで安心できる」「聞いてもらうだけで心が落ち着く」と言われるようお一人お一人の心に寄り添い会話を大切に「安心」と「喜び」をお届けします・・・という方針で運営されております。ご興味のある方は、是非、仙台支部までお問い合わせください。



シニアの皆様の健やかな暮らしのために「声」を聴き心を見守る。
会話を通してシニア世代の不安やお悩みにお応えします。

会話型安心見守りサービス『お話し仲間』
代表 渡辺 己紀子

10月からの消費税が10%になるシニアのワンポイント講座をお願いします。

快眠は生活習慣から最終回

眠りについての最終回です。

改善方法自体は簡単です。まず最近1週間の記録を取って自分の睡眠時間を把握する。毎日の起床時間を決め、そこから睡眠時間をさかのぼって就寝時間を決める。例えば、睡眠時間が5時間、起床時間を午前5時にするなら、就寝時間は午前0時。夕食後や午後9時ごろに強い眠気を覚えても、午前0時までには頑張つて眠らない習慣を付ける。

「布団に入つて15分たつても寝付けなければ、いったん起きて疲れをためて、眠くなるまで待ちましょう。」
「たとえ3〜4時間しか眠れなくても、昼間の生活に支障が出なければ大丈夫です。」**何時間眠ったか**ではなく、**昼間きつい**か否かで判断してください。とアドバイスしています。

平成31年3月28日河北新報より

