

## 福祉講演会

演題『一緒に考えよう 高齢者の生き方』

いよいよ私も 65 歳前期高齢者

講師

社会福祉法人  
理事長

十字の園

平井 章様

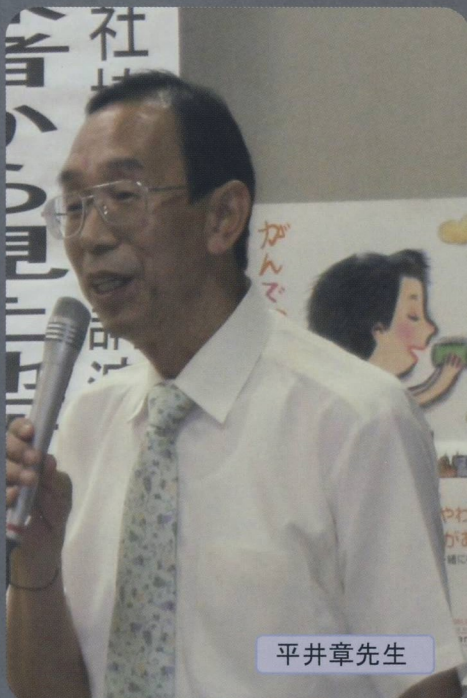
日時 7 月 21 日(土) 13:30~

場所 三方原公民館 1 階ホール

講演者のお母様の年月日々の生活を通して高齢者の生き方を講演されました。

- \* 77 歳の時：喜寿の祝は何がいいと聞いたら「お金」と言った母・・・
- \* 85 歳の時：米寿のお祝を前倒しして地デジのテレビが欲しいと言った母・・・
- \* 88 歳の時：自分で公民館を予約し家族、近所と友達 200 人が集まっての米寿祝い
- \* 92 歳の時：自己ペースで家で過す、母の日に「はくパンツ」をプレゼントした私

皆様・・・こんな高齢者の生き方もいいですね



平井章先生





# 自立体力テストトレーニング講座開催

## 平均寿命より健康寿命!

日時 8月24日(金)  
場所・三方原公民館

健康寿命を延ばし

元気な生活を送るための体力測定です。

**自立体力 その1**

### 歩行

歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。



コーンの外側をジグザグに歩き、7m先のコーンを回ったら、帰りはまっすぐ戻ってくるまでの歩行時間を測定します。

測定用具 コーナコーン/ラインテープ

**自立体力 その2**

### 身体調整

着替える、段差をまたぐなど、身体調整能力を測定します。



トレーニングチューブを、3回連続で回し終わる時の身体調整にかかった時間を測定します。

測定用具 トレーニングチューブソフト

受講後  
検定結果をお手元  
お届けします。

『個別診断結果』  
『個別生活アドバイス』  
『トレーニングアドバイス』

↓

上記を提供し皆様の自立  
体力アップを応援して行きます。

**自立体力 その3**

### 手作業

家事をする、ボタンをはめるなど、手作業能力を測定します。



2列のペグを両手で同時に左右外側の穴に移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの手作業にかかった時間を測定します。

測定用具 ペグボードセット

**自立体力 その4**

### 姿勢変換

起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力を測定します。



仰向きで寝た姿勢から立ち上がり、「イスに座る」「イスから立ち上がる」の動作を2回行います。最後にリングを拾い、頭の上上げるまでの姿勢変換にかかった時間を測定します。

測定用具 ストレッチマット/ラインテープ/パワーリングソフトタイプ

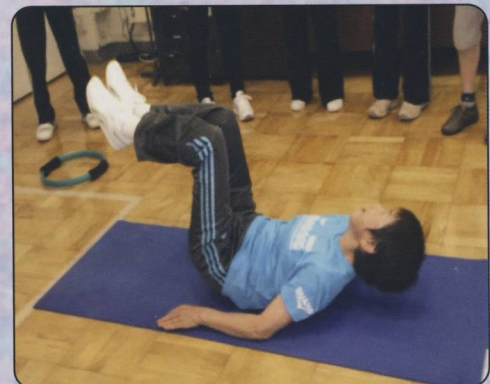
その1 走行テスト



その2 身体調整テスト



その4 姿勢変換テスト



次回 25年2月予定



# 24年度敬老会 9月16~17日

8地区の会場で盛大に開催されました。

代表者に記念品贈呈

会場風景



## 24年度 地区社協研修会

福祉施設の現状を知る

日時 10月17日(水)

研修先 聖隷福祉事業団 聖隷厚生園

一人が癒されるため

一人があるべき姿に立帰るために

一人の命が真にまもりいかされるために

そして地域のために 聖隷厚生園施設理念

研修会出席者



## 24年度 高齢者交流会

開催回数と日時

三方原校区 5月21日 10月22日

初生校区 6月5日 11月5日

豊岡校区 7月7日 11月26日

浜松市くらしのセンター事業と共催で

「高齢者消費者被害防止」の内容を取り入れ

後期はさらに充実した交流会となりました。

交流会風景



被害防止寸劇





# 紹介シリーズ 百里園 百寿会 老人会

袋井ラドンセンターで楽しみました  
ひと風呂の後は豪華食事と旅廻り一座の芝居を観て  
イベント



何歳になっても  
奉仕の心は忘れません、良い汗をかきます  
ボランティア



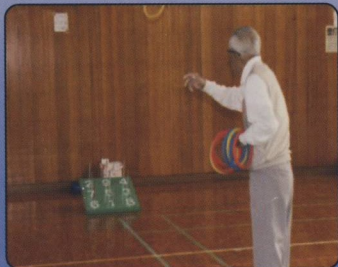
行事・スポーツ・講座等  
明日も笑顔で生活するために  
健康取り組み

カラオケ



講座

運動



毎月の定例会  
楽しい会になる様に努力しています。  
月例定例会



会長談 私達の百寿会(百里園)は52名の会員です、運営の方法も新鮮味を加えて楽しい活動にしたいと努力しています。