



藤里支部冬期講座

女性部藤里支部による、3回目の冬期講座が1月7日に開発センターで開かれ、約35人の女性部員が参加しました。

講座では「便利ポケットポーチ」作りに挑戦。支部の役員が事前に練習し、先生となって教えました。針と糸を使わず、ボンドで作るポーチで参加者は説明書きをよく読みながら、様々な布を丁寧に貼りつけていきました。一見簡単そうに見えますが、数センチ単位で折り目をつけ、ボンドで貼りつける作業だったので「ここ難しいなあ」、「ここのやり方教えて」といった声も上がりましたが、部員同士教え合いながら作業に励みました。

参加した部員からは「指先を使った細かい作業が大変でしたが、みんなと会話しながら楽しく作業でき、かわいいポーチができました。携帯やハンカチ、ペンなどを入れて活用したいと思います」といった喜びの声が聞かれました。



教え合いながら作製していきます



丁寧に作り素晴らしいポーチができました

助けあい組織研修会に参加

J A助けあい組織の活性化と取り組みの拡大を目的とした「福祉セミナー」が1月22日に秋田キャッスルホテルで開かれ、当J Aからは12人の会員が参加し、講義や講演、実技などを通じてJ A助けあい組織が、地域で担う役割について理解を深めました。

午前中は「秋田県の健康寿命と^{けんこう}健口寿命」と題した講義が行われました。歯や口腔ケアなどに重点をおいた内容で、講師からは「普段からよく噛んでおいしく食事をするのが、高齢になっても健康であるために重要」といった話がされました。

その後の実技では、口腔機能の維持・向上を目的とした「^{くは}歯あわせ体操」を行い、舌の筋肉の鍛え方や、だ液を出すマッサージの方法などを学びました。参加した会員は「私たち会員自身の高齢化も進んでいる。これからの活動の中で、今回学んだ歯や口腔ケアについて伝えていきたい」と話してくれました。



「^{くは}歯あわせ体操」を行う参加者



介護予防・認知症対策についても学びました