



## 教えてネ 地域のお話

「通いの場」をもっと  
充実させませんか！

### み

なさんが普段、軽運動やお茶のみなど、介護予防のための活動をしている集まり(通いの場)に、さまざまな専門家を講師として派遣します。

講師から、健康づくりや介護予防のポイントを学び、いつもの活動を、みんなで楽しくより良い集まりにしませんか。

左の写真は、9月26日、外旭川の「わんわんサロン」におじやましたときの様子です。みなさん和気あいあいとした雰囲気の中、いろいろ学んでいましたよ♪



言語聴覚士を講師に、介護予防のための口や舌の体操にトライ！

派遣対象▼次の①〜⑤をすべて満たす団体  
①秋田市に居住するお  
おむね65歳以上のか  
た5人以上で構成さ  
れる通いの場であること  
②介護予防のための活動を行っ  
ていること  
③事業終了後も継続的に運営す  
る意思があること  
④この事業を利用するのが初め  
てであること  
⑤派遣回数分のスケジュール  
を、年度内に計画的に終了さ  
せることができること



派遣講師▼運動、栄養、口腔の中  
から、希望する一つの分野に  
応じたりハビリテーション専門  
職、管理栄養士、歯科衛生士  
派遣回数▼任意の2か月間で3回  
(2週間に1回)、3回目終了の3  
か月後に1回の計4回  
時間▼30〜60分程度  
先着▼団体5組



\*団体には、活動や体力測定の結果な  
どを記録できる介護予防手帳を配布  
します。

### 申し込み

長寿福祉課 ☎(888)5668

## 稲刈りサイコー！



笑顔もサイコー♪

### 実りの秋♪ 稲刈りで 移住者交流会

晴れの9月28日、河辺式田  
の田んぼで移住者と移住を  
検討中のかたが、昔ながらの鎌を  
手に稲刈りを体験しました。最初  
は怖々おぼつかない手つきでし  
たが、すぐにコツを  
つかんで黄金色の  
稲穂を、ザクザク  
と手際よく刈り  
取っていました♪



### 見守り・声かけ・訪問で 地域の安全安心を支えます

市内39地区の社会福祉協  
議会では地域での孤立を防  
ぎ、ニーズや課題を早期発  
見するための「見守りネッ  
トワーク事業」を実施して  
います。

地区社会福祉協議会・民  
生児童委員協議会、町内  
会、福祉協力員などが連携  
し、おもに次のような取り  
組みで地域の安全安心を支  
えています。

- ▼カーテンの開閉や新聞受  
けの確認など、日常的な  
見守り活動
- ▼月1回程度の定期的な声  
かけ・訪問活動
- ▼花鉢や日用品などを届け  
る訪問活動
- ▼安否確認を兼ねた配食  
サービスなど

### 問い合わせ

秋田市社会福祉協議会

☎(862)7445



# 広報クイズ No.386



広報クイズは、毎月第3金曜日発行号に掲載しています。正解したかたの中から抽選で10人に図書カード1,000円分を差し上げます。

広報あきたや市政テレビ番組の感想などを添えて、ご応募ください。

**Q1** 秋田市公設地方卸売市場で取扱数量第1位の野菜は何？

**Q2** 半年に1度は住宅用●●警報器の点検を！●に入る漢字は？

\*答えは広報あきた10月4日号・18日号の記事中から探してね♪

### 応募方法（応募は1人1件です）

はがき、FAX、Eメールに、「広報クイズ」と明記し、答えと住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、10月28日（月）（必着）まで、〒010-8560 秋田市役所広報広聴課 FAX(888)5472

Eメール ro-plpb@city.akita.lg.jp

\*採用された際、氏名の記載を希望しないかたは、ペンネームも忘れずにお書き添えください。

### 9月20日号の当選者（敬称略）

前回のクイズの答え

Q1=6(日) Q2=イソップ(号)

当選者▶アサチャン(保戸野)、アポロ齋藤(泉)、石木田徳治(柳田)、かめ吉(広面)、Kジ(広面)、コスモス(東通)、じいじい(大住)、鈴木大樹(仁井田)、高橋眞澄(広面)、田村きよ子(新屋)

\*応募件数194件のうち、正解は192件。

## ちよつと一息 読者の伝言板



●朝、外に出るとたくさんの方が散歩、ランニングをしていますが、私モやろう！と思います

（かー 44歳・泉）

●認知症予防のため、なるべく外に出て人とおしゃべりをしたり、また、家では料理の献立を考えたりして作っています

（ばあや 82歳・山王）

●「羽州街道」の古地図を見るのが大好きです。もちろん、そ

の場所に行くと、実際体験することも楽しいです。いろいろ発見がありますよ（大橋美津子さん 64歳・土崎港）

●暑さ、寒さも彼岸までの言葉どおり、あの暑さも影をひそめて肌寒くなつて、虫の鳴き声もだんだん静かになり、寒暖差が体にこたえてきます

（コスモス 77歳・河辺）

●最近は何となく寒く感じられるようになりました。そして、インフルエンザの予防接種を考える時期にもなりました。毎年、接種はしています。だから気持ちにも余裕ができるのでしょうか。ただ油断は禁物です。うがい・手洗いは欠

かざず行いたいと思います

（おじさん 76歳・將軍野）

●待ちに待った新米の季節がやって来ました！今年も米不足騒動があつただけに米のありがたさが身に染みます。改めて農家さんたちに感謝しながら行きたいと思っています

（べーたらばば 62歳・外旭川）

●ここ数年「食欲の秋」が先行していたので、今年は「読書の秋」を満喫するべく本屋にGOです

（カメラリア 55歳・寺内）

●イソップ号、子ども7歳がはまり、私ものぞいたら一気にはまってしまうました。なかなか図書館に行けないので来てくれるのが助かります（ST 38歳・川尻）

## 結婚・子育ての 幸せエピソードを募集



幸せエピソード

エピソードは市公式SNSなどで紹介します。右のコードを読み込んでご応募を！

子ども総務課 ☎(888)5687

♡ 幸せエピソード…子どもが小学校に入学。ランドセルを背負って一緒に学校まで行っていたが、「ここでバイバイしたい」と子どもに言われ、その地点が日に日に学校から遠ざかっていく。ついこの前生まれたと思つたのに、どんだん立派に成長していく姿を見て、幸せを感じるとともに自分も頑張ろうと思います

（30代男性）

## 担当から



先日、船に乗っての取材に初挑戦しました。自ら立候補したものの、実は乗り物が苦手な私。当日が近づくとつれ不安の波・波・波…乗り物酔いの苦しい思い出が頭の中をグルグル…

酔いに効くツボを調べ、酔い止め薬を準備し、できる限りの対策をして、いざ乗船！

船のデッキに立つと潮風の爽快感で一気に不安も吹き飛び、気づけば波乗り気分♪ いろんな波を乗り越えて、無事に船上カメラマンデビューを果たしました(目)