

2024 年度 上期

2025年4月10日

みやぎ生協 福祉活動助成金 助成活動報告書

団体名	ふれあい健康サロン富沢	
代表者名	会長 桂嶋 勇孝	
連絡先	TEL : 090 - 2361 - 4526 FAX : 無	E-mail kenriku@sky.plala.or.jp

1、助成事業報告

助成を受けた事業名	地域高齢者の健康維持増進のための健康づくりサロン活動
事業の目的	1. わがまち 富沢地域住民の健康づくりを行う 2. 地域高齢者の「いきいき はつらつ 100まで元気」を目指す 3. みんなの「つながり」で安心安全な暮らしと不安を支え合う
事業の具体的内容	*実施した講話及び講師 令和6年 10月24日 血圧の話し 内科医師 佐藤行夫先生 11月28日 ナースのお仕事 長町病院看護師 大槻洵子さん 12月19日 薬代の謎を解く つばさ薬局 千葉恵理子さん 令和7年 1月23日 検診の検査結果の見方 臨床検査技師 千葉由美さん 2月27日 知っておきたいマイナ保険証の話し 仙台南健康友の会事務局長 平尾伸二さん 3月27日 感染症の基礎知識 長町病院看護師 佐藤千春さん

	*実施した毎月のもう一つの定番テーマとして 「物忘れ予防の秘訣」（講師・桂嶋勇孝）を実施した *要所に「健康体操」を実施した ～指導者：講話の講師、包括支援センターの来場者 DVD「森の都のきほん体操」映写等である *安心安全の啓蒙：防災防犯のワンポイント講話を随所 に取り入れ関心を持たせた。 *その他に会員のつながりを深めるために「つどう会」を実施した <table><tr><td>R6年</td><td>10月10日</td><td>つどう会</td><td>健康体操と話し合い</td></tr><tr><td></td><td>11月14日</td><td>つどう会</td><td>健康体操と話し合い</td></tr><tr><td></td><td>12月26日</td><td>つどう会</td><td>健康体操と話し合い</td></tr><tr><td>R7年</td><td>1月23日</td><td>つどう会</td><td>健康体操と話し合い</td></tr><tr><td></td><td>2月19日</td><td>つどう会</td><td>健康体操と話し合い</td></tr><tr><td></td><td>3月13日</td><td>つどう会</td><td>健康体操と話し合い</td></tr></table>	R6年	10月10日	つどう会	健康体操と話し合い		11月14日	つどう会	健康体操と話し合い		12月26日	つどう会	健康体操と話し合い	R7年	1月23日	つどう会	健康体操と話し合い		2月19日	つどう会	健康体操と話し合い		3月13日	つどう会	健康体操と話し合い
R6年	10月10日	つどう会	健康体操と話し合い																						
	11月14日	つどう会	健康体操と話し合い																						
	12月26日	つどう会	健康体操と話し合い																						
R7年	1月23日	つどう会	健康体操と話し合い																						
	2月19日	つどう会	健康体操と話し合い																						
	3月13日	つどう会	健康体操と話し合い																						
活動の開始から完了 までの流れ	1. わが地域には昔から老人会があったが、リーダーの 高齢化で活動は殆ど休眠状態であった。 2. 一方で健康への関心はすこぶる高くサロン開催の要 望が多くあり、2019年に「ふれあい健康サロン富沢」 を地域の有志が設立し活動を開始した。 3. 参加会員は互いに誘い合って集まったり、地域体育 協会の募集で募り、団体としての組織化を整えた。 4. 事業運営は毎月開催することにし、作成したチラシ を訪問配布するなどして参加者の出席を促した。 5. 事業内容は健康づくり推進への寄与度が高いテーマ を掲げ、サロン参加への関心を高めさせた。 6. 健康づくりのポイントは次の通りである。 ・共通ロゴ「いきいき はつらつ 100まで元気」 ・健康寿命の延伸、 ・つながり深め「つどう」重視 ・安心安全の心構え ・事業運営の講師陣容の充実強化 ・参加会員の満足度の高揚注視																								
活動の成果と教訓	1. 健康づくり事業は継続して行うことが重要であ り、近隣集会所で毎月の開催とした。 2. サロン活動への参加者は全員が高齢者であるが自主 的に出向いて来られ、健康への関心が高まった。																								

	3. すこぶる元気な会員がその秘訣を語り、それを周りの会員が学び実行することで、健康増進に繋がった。 4. わが健康サロンの存在を理解され、医療講演へ講師派遣には「仙台南健康友の会」の尽力が大きかった。 ・医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師の方々である。 5. 活動活況の模索のため、関連諸団体の協力を仰ぎ多くの支援が得られた。 ・社協太白事務所、富沢地域包括支援センター 富沢地区町内会連合会、周辺町内会である。 6. 地域の居場所づくりの確立には三位一体での連携した活動が大事であることが分かった。 ・参加住民と関連諸団体、そして運営する主宰側の三者である
今後の展望など	1. 健康づくりサロン活動は地域住民が必要としている事業である。 2. わが健康サロンは任意の団体であるが運営継続しての存続には体制強化が必要である。組織的に確立されている団体の傘下の基での運用が妥当と思料する 3. 事業運営の費用は、みやぎ生協様の福祉活動助成金で毎月実施してきた。高齢者の健康づくりで継続した居場所をつくるため、今後は自前の運営資金の確保が求められる。

2、助成金使途報告書

■ 収入の部

確保した資金内容	金額（円）	備考
福祉活動助成金	84,000	
自己資金	40,000	会費
その他	51,218	協賛金、寄付
合計	175,218	

■ 支出の部

費目	内容	予算額（円）	実支出額
<助成金対象>			
映像機材借用費用	プロジェクター等一式 @3,000×6回	18,000	18,000
会場使用料	集会所@3,000×6回	18,000	18,000
講師謝礼費（含交通費）	@8,000×6回	48,000	48,000
<u>助成金対象 計</u>		<u>84,000</u>	<u>84,000</u>
<助成金対象外>			
資料作成費用	メモリーカード 印刷費他	36,000	37,157
映像機材借用費用	プロジェクター等一式	18,000	18,000
サロン運営費用	会議費等	36,000	36,061
<u>助成金対象外計</u>		<u>90,000</u>	<u>91,218</u>
<u>合計</u>		<u>174,000</u>	<u>175,218</u>

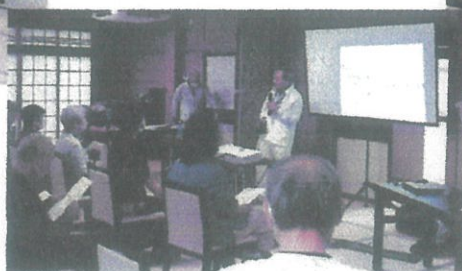
*用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。

助成活動内容 並びに 参加人数

実施日	活動内容	参加人数
令和6年 10月10日	・つどう会 ・健康体操	10 名
10月24日	・血圧の話	28 名
	・物忘れ予防の秘訣(第37話) ・健康体操	
11月14日	・つどう会 ・健康体操	10 名
11月28日	・ナースのお仕事	30 名
	・物忘れ予防の秘訣(第38話) ・健康体操	
12月19日	・薬代の謎を解く	13 名
	・物忘れ予防の秘訣(第39話) ・健康体操	
12月26日	・つどう会 ・健康体操	8 名
令和7年 1月23日	・検診の検査結果の見方	18 名
	・物忘れ予防の秘訣(第40話) ・健康体操	
1月30日	・つどう会 ・健康体操	11 名
2月19日	・つどう会 ・健康体操	15 名
2月27日	・知っておきたいマイナ保険証の話し	20 名
	・物忘れ予防の秘訣(第41話) ・健康体操	
3月13日	・つどう会 ・健康体操	10 名
3月27日	・感染のお話し	17 名
	・物忘れ予防の秘訣(第42話) ・健康体操	
< 実施回数 > < 12 回 > < 延人数 190 名 >		

令和6年度【10月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

主 催	ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝）
共 催	仙台南健康友の会 協賛：きしかわデンタルオフィス
開催日時	令和6年10月24日（木）午後2時～3時30分
会 場	庄文亭（太白区富沢3丁目）
参加人員	富沢地域住民 24名、友の会4名、計28名
事業内容	※開会あいさつ 10月の当サロン行事開催からみやぎ生協様の社会福祉活動事業に認定されたことを報告しました。 テーマ：「知っておきたい血圧の話」 *講師：元長町病院 内科医師 佐藤 行夫先生 1)「血圧の話」を佐藤先生が自ら作成した資料を全員に配り、スライドを用いて講話頂きました。 2)血圧の仕組みや血圧の目安、高血圧が原因の病気等をイラストで説明されました。 3)高血圧を防ぐ食べ物や運動、深酒・喫煙についても、質問を挟みお話されました。 4)佐藤先生のお話は、分かり易く、丁寧であり、説得があり、参加者は皆 理解納得されました。 5)講話の休憩時、健康体操を行いました。指導は北條 太一さん（長町病院・作業療法士）でした。 2.物忘れ予防の秘訣（第37話）＜講師：桂嶋勇孝（健康管理士）＞ ・テーマ：「元気なうちに 認知症に備えを！」 1)認知症の発症数を厚労省発表データで説明しました。現在は3.5人に1人が罹患 2)発症しないための予防10カ条（佐藤行夫先生の提唱）を提示しました。 3)10カ条の具体的な説明しました。特に食べ物、運動、社会的交流を具体例で話しました。 4)加えて、防犯。防災で「命を守る健康な体づくり」を話しました。 3.来賓：仙台市社会福祉協議会太白区事務所（竹本様）、富沢地域包括支援センター（高山様）～参加しての反応：大変良いサロン活動でした。今後も協力していきます、とのコメントをもらいました。 *健康サロン富沢の運営に理解し協賛頂いた「きしかわデンタルオフィス様」を全員に披露した。



令和6年度【11月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

主 催	ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝）
共 催	仙台南健康友の会
	協賛：きしかわデンタルオフィス
開催日時	令和6年11月28日（木）午後2時～3時30分
会 場	庄文亭（太白区富沢3丁目）
参加人員	みやぎ生協3名、富沢地域住民25名、友の会2名、計30名
事業内容	事業内容 ※テーマ1「ナースのお仕事」 講師 大槻洵子さん（長町病院看護師） 1) 看護師の日常業務で患者に向き合う心構えの重要性を細やかに話され、参加者は真剣に聴いていました。 2) 自身の勤務対応や担当患者の情報収集、看護記録、夜勤看護師への申し送り等仕事の大切さを話された。 3) 地域医療の重要性やリハビリ病棟での体験を通じ、今後の仕事に積極的に活かすことを力強く話された。 ※テーマ2：物忘れ予防の秘訣（第38話）：元気な内に認知症に備えよ！（第2弾） …講師 桂嶋 勇孝（健康管理士） 1) 認知症に陥る人・3人に1人の割合で罹患することを数値で公表し理解させた。 2) 元気な今、認知症へ備えが重要である。…軽度認知障害（MCT）の段階で治療するよう話した。 3) 認知症予防の基準6つ：趣味。社会参加。知的好奇心。運動。栄養。睡眠。 →各自で実行するよう勧めた。 ※テーマ3：富沢地域包括支援センターからのお知らせ（所長 高山様、看護師 佐藤様） 1) 地域包括センターの仕事内容の説明とお困りごとの相談について詳しく話された。 2) 健康体操を実施をした。脳活、体ほぐしを全員で行った。 ※健康サロン富沢の運営に理解し協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を全員に披露した。



令和6年度【12月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

主 催	ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝）
共 催	仙台南健康友の会 協賛：きしかわデンタルオフィス
開催日時	令和6年12月19日（木）午後2時～3時30分
会 場	庄文亭（太白区富沢3丁目）
参加人員	富沢地域住民 11名、友の会2名、計13名
事業内容	事業内容〈桂嶋会長挨拶で防災士の立場から“後発地震への備え”で各自安全の確保を促しました〉 ※テーマ1「くすり代の謎を考える」 講師 千葉 恵理子さん（つばさ薬局長町店 事務） 1) 薬局で支払うくすり代の仕組みや内訳を、資料にて丁寧にお話ししてもらいました。 2) 同じ薬の内容なのに代金が違うことがあることや、ジェネリック医薬品についてわかりやすく説明されました。 3) お薬手帳の必要性やかかりつけ薬剤師の選定メリットについて説明され、みなさん納得されました。 4) マイナ保険証のメリット・デメリットを、友の会・平尾伸二事務局長から説明いただきました。 ※テーマ2：物忘れ予防の秘訣（第39話）：元気な内に認知症に備えよ！（第3弾） …講師 桂嶋 勇孝（健康管理士） 1) 「認知症になった妻を介助している夫の嘆き」の投稿文を出席者に紹介し、大変さを感じてもらいました。 2) これを踏まえ、いずれ我が身で心配な人は早めに診察を受けるように推奨しました。 3) 認知症予防10か条・佐藤行夫医師提唱の実行をお勧めしました。趣味、社会参加。知的好奇心等です。 ※テーマ3：富沢地域包括支援センターからのお知らせ （介護支援専門員 日高様、社会福祉士 井上様） 1) 犯罪被害から身を守ることを各自で自主防犯することを話していただきました。 2) 嚥下体操をみんなで実践しました。正月の餅での窒息死事故への注意を促されました。 ※健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を 全員に披露した。



令和6年度【1月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

主 催	ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝）
共 催	仙台南健康友の会 協賛：きしかわデンタルオフィス
開催日時	令和7年1月23日（木）午後2時～3時30分
会 場	庄文亭（太白区富沢3丁目）
参加人員	富沢地域住民 11名、友の会3名、社協・包括 4名 計18名
事業内容	事業内容 ※テーマ1「検診の検査結果の見方」 講師 千葉 由美さん（元長町病院 臨床検査技師） 1）「この数字なあに??」～血液検査データの見方～A3版4枚組 裏表詳しく記載された資料配布 2）検査で分かること、分からないこと、検査値の見方など具体的にお話しされ理解深めました。 3）1回の検査だけでは分からないので、定期的な検査をお勧めしますとアドバイスがありました。 4）「検査結果通知書」を受け取ったら、疑問などは主治医に分かるまで聴くことを指導されました。 ※テーマ2：物忘れ予防の秘訣（第40話）：元気な内に認知症に備えよ！（第4弾） …講師 桂嶋 勇孝（健康管理士） 1）認知症のこと毎回勉強していますが、予防についての「備え」をどれ程されてますか問いました。 2）元気な高齢者ほど過信し備えてないので、認知症発症者が増えているので予防のことを説明しました。 3）仙台市医師会発行の「認知症チェック用紙」でアンケート記入もらい今後の活動に活かすことにしました。 3.富沢地域包括支援センターからのお知らせ 高山所長さん、太田さん・佐藤さん（社協・岩切さんも出席） 1）バランス良い食事（一汁三菜）、摂取しやすい蛋白質含有の食材紹介を資料配布で説明がありました。 2）介護やお困りのことは、いつでも包括センターに相談されたいとお話がありました。 ＊ ＊ 健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を 全員に披露した。



令和6年度【2月例会】 ふれあい健康サロン富沢 活動報告

主催	ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝）
共催	仙台南健康友の会 協賛：きしかわデンタルオフィス
開催日時	令和7年2月27日（木）午後2時～3時30分
会場	庄文亭（太白区富沢3丁目）
参加人員	富沢地域住民17名、友の会2名、包括1名 計20名
事業内容	事業内容 ※テーマ1：知っておきたいマイナ保険証のはなし 講師 平尾伸二さん（仙台南健康友の会事務局長） - 健康保険証の新規発行はR6年12月2日に廃止になった。しかし今迄の保健証は有効期限まで使用できる。 - マイナンバーカードをつくるかどうかは任意である。作っているのは87%の人である。 - 暗証番号を忘れて3回エラーするとロックされる。改めて申請し直しになる。顔認証も不具合でエラーになるなど不備が多い。「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証といっしょに持っている対応できる。 - マイナ保険証がない人は現行の保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」が送付される。現行の保険証が名前だけ変わったイメージである。 - 何かと不備があり問題である。多額の費消制度は他の医療福祉費用に回した方がベターである。 ※テーマ2：物忘れ予防の秘訣（第41話）：元気な内に認知症に備えよ！（第5弾） …講師 桂嶋 勇孝（健康管理士） 「認知症予防は誰でも簡単にできる」ことを日課として実行することを具体的に話した。 - 運動する、栄養を摂る、学習する、五感を磨くの項目を発症予防のために実施するよう提示した。 - 認知症予防は実施すべき事柄を根気よく続け、習慣化することで成果が出ることを理解させた。 3. 富沢地域包括支援センターからのお知らせ 高山所長 ・3月14日（金）10：00～ 庄文亭で「フレイル予防 運動教室 in 西多賀」を開催するので参加を促した。 4. 防災情報：避難所での「防寒シート」「非常用飲料水袋」の現物を紹介した。 ※健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を全員に披露した。



令和6年度【3月例会】ふれあい健康サロン富沢 活動報告

主 催	ふれあい健康サロン富沢（会長：桂嶋勇孝）
共 催	仙台南健康友の会 協賛：きしかわデンタルオフィス
開催日時	令和7年3月27日（木）午後2時～3時30分
会 場	庄文亭（太白区富沢3丁目）
参加人員	富沢地域住民 14名、友の会2名、包括1名 計17名
事業内容	事業内容 ※テーマ1：感染症のお話し 講師 佐藤 千春さん（長町病院・感染制御実践看護師） 1) 感染とはどのようなことか、わかりやすい資料で懇切に説明された。みんながうなずき理解されたようだ。 2) 感染の3要素（感染源・感染経路・宿主）の中で、感染経路の遮断が必要であることを強調された。 3) 特に、高齢者は抵抗力が低く感染しやすいので、免疫力をつけるなど十分な注意を示唆された。 4) 感染対策では、飛沫感染はマスク着用、接触感染はこまめでタイミング良い手洗いを要請された。 ※テーマ2：物忘れ予防の秘訣（第42話）：認知症予防は誰でも簡単にできる …講師 桂嶋 勇孝（健康管理士） 1) 「認知症・物忘れ予防、生活習慣に関する専門家の提唱」の資料を配り説明した。 2) 三大要素「食べ物の質」「運動の程度」「社会参加でしゃべる」をスライドで理解させた。 3) 認知症介護者と面会しての感想から、わが健康サロンは“絶対に発症しない行動”の実行を強調した。 3. 富沢地域包括支援センターからのお知らせ 所長：高山 玲美さん 1) 介護予防教室やカフェ・サロン相談会の開催日程について紹介し参加を要請した。 2) 困りごと等は相談してほしいとの呼びかけをした。富沢包括は親身になって救済すると話した。 ＊＊健康サロン富沢の運営に協賛頂いた“きしかわデンタルオフィス様”を全員に披露した。



みやぎ生協 福祉活動助成事業 認定団体です

ふれあい健康サロン富沢

仙台市太白区富沢地域を拠点に活動している高齢者住民の健康づくり推進グループです

みやぎ生協さんからの福祉活動助成金を活用して行っている健康づくりの団体です
地域高齢者の健康維持増進が実っています。元気で明るい笑顔がみなぎるサロン集団です

活動のあらましを紹介いたします

～～～*お医者さんの健康講話を伺って～～～

健康づくりを行っております

*健康相談会を開催しております

*看護師さんにフレイルチェックを
実施して貰いました

*薬剤師さんに薬の飲み方を
教えて貰いました

*管理栄養士さんにシニアの
食生活の工夫を教えて貰いました
いきいき はつらつ
100まで元気

*検査技師さんに血液検査値の
見方を学びました

*作業療法士さんに健康体操を
指導して貰いました

*健康管理士さんに認知症予防の
秘訣を教えて貰いました

他に もっとあります

*ちぎり絵も

*歯科衛生士さんから歯周病の
治療について学びました

*社会福祉協議会さんから
福祉活動の大切さを教えて貰いました

*マジックショーも

*行政書士事務所さんから
相続について学びました

*地域包括支援センターさんから
フレイル予防運動の指導を受けました

*笑いの効能も

*防災士さんから避難の仕方を
教えて貰いました

*防犯協会さんから特殊詐欺の防止を
学びました

《 ふれあい健康サロン富沢 》

2025年3月作成

<携帯:090-2361-4526 e-mail:kenriku@sky.plala.or.jp 会長 桂嶋 勇孝>