

いきいき案内所ニュース ＜第48号＞

H30.9.28 発行

発行

社会福祉法人香川県社会福祉協議会
地域福祉課 高齢者いきいき案内所
〒760-0017 高松市番町 1-10-35
TEL. 087-861-0546
http://www.kagawaken-shakyo.or.jp

高齢者いきいき案内所交流会 『きらりんぐ』 開催報告



『身近な「目」と「メガネ」について知ろう！』

【講師】HOYA 株式会社 ビジョンケア部門 岩田 和雄氏 三井 義秋氏

生活を送るうえで酷使している目とメガネ。当たり前すぎて見え方が多少悪くても汚れていてもあまり意識されない方も多いのではないのでしょうか。

今回、HOYA 株式会社の岩田 和雄氏、三井 義秋氏を講師としてお迎えし、目とメガネについての講座を開催しました。講座には人材バンク登録者や一般の方11名が参加され、熱心に耳を傾けていました。

まず目についての基本的な知識として、人間の五感の1つである視覚は脳の情報取得の80%以上を占めていること、加齢や様々な疾患による視覚への影響は、視力の低下以外にも視野の狭まりや動体視力の低下等を引き起こすこと等について学びました。

ものがはっきりと見えなくなるということは、テレビや雑誌を見てもすぐに飽きてしまったり、本を読んでも集中できなかったり、スポーツや車の運転時に瞬時の判断ができなくなる等、たくさんの弊害が起こります。また「見る」と



いうことは、目を通して「脳」が見ているということであり、見えているものが何かを正確に判断することは、脳の老化防止にも役立つということをお話されました。

実際に視力の低下が起こった時、私たちは「メガネ」を利用することで生活しやすい環境を保つことができます。

メガネは基本的には「生活視力(日常生活をおくる上で必要な視力)」を補う道具ですが、それだけでなく、老化による目の下のたるみや左右の目の大きさを「錯覚」を利用して軽減するなど、見た目の若返りやおしゃれ用の小物としても大変有効である、という説明がありました。

また、メガネはレンズによって見え方が大きく異なります。講座の後半には見え方体験として、視覚のコントラストを強める効果をもつレンズをメガネの上に重ねて見え方の違いを比べたり、自分の

利き目が左右どちらなのかを調べる実験を行いました。

その他にも、メガネを顔から外す時は必ず両手で持つことで、フレームのゆがみを防止できること、レンズの汚れはすぐに拭くのではなく、まず水洗いをして水滴をしっかり切った後、眼鏡ふきで仕上げること等、メガネを長く使用するためのケアについて学びました。

最後の質問コーナーでは、参加者から「白内障になったかどうか、自分で知る方法がありますか」という質問がありました。講師の三井氏は「昼間でも光がまぶしく感じるようになったかどうか一つのバロメーター。白内障は薬で進行を止めることはできても、回復することはないので、すぐに眼科医に相談することが大切です」と説明され、盛況のうちに講座が終了しました。



今回の講座内容に興味を持たれた施設・社協のご担当者さまは、下記窓口・岩田さままでメールか電話でご依頼いただくと、無料出張講座をしていただけます。サロン活動や職員研修などにぜひご活用ください。

【講座に関する連絡先】 HOYA株式会社 ビジョンケア部門 CSサポート部
岩田 和雄氏 kazuoiwata@hoya.com
080-1077-0111



これからもいきいきと自分らしく毎日を過ごすためにも、目を大切にして、自分の目に合ったメガネを利用することが大事ですね！



**高齢者いきいき案内所ご登録者の
大谷 徳さんが読売新聞の取材を受けました！**

平成30年8月に実施された香川県知事選の期間中に、読売新聞に掲載された「知事選私の一票」という特集で、高齢者いきいき案内所ご登録者の大谷 徳さんが取材を受けられました。



大谷さんは傾聴ボランティア活動の他にも、読み聞かせグループ「ぼびい」で仲間の皆さんと活動されたり、いきいき案内所交流会『きらりんぐ』で荅玉づくりのご指導や、傾聴ボランティア養成講座の告知として夕方のニュースにご出演いただいたりと、楽しみながら様々な活動をされています。

『老人ホームや高齢者宅などを訪れ、話し相手になる傾聴ボランティアをして3年になります。田舎の高齢者にも優しい香川になればいいと思います。』『防災面も気になります。災害時に「避難してください」と言われても高齢者は急には動けない。(中略)高齢者が速やかに避難できる手だてをきちんと準備しておくことが大事です。』また、『自分を必要としてくれる人がいるボランティア活動にやりがいを感じています。多くの人に同じ気持ちになってほしい。ボランティア人口を増やすなど、福祉に重点を置き、都市部以外に住む人々の暮らしにも目を向けてくれる候補に一票を投じたいと考えます。』と、生活者として、また地域の活動者としての視点で、今後の香川県政への期待を語ってくれました。

皆さんもぜひ、楽しみながら色々なことにチャレンジしてみませんか。



(注記) 『 』内は読売新聞(2018年8月24日(金))朝刊から、同社大阪本社役員室メディアグループの許可を得て引用しています。

**平成30年度傾聴ボランティア養成講座
(後期：まんのう会場)が始まりました！**

【協力施設】社会福祉法人 正友会
満濃荘・仲南荘・よりあい

【講 義】9月11日(火)

【施設交流】9月18日(火)、25日(火)

【参加者】男性：1名 女性：8名

講義1：青井 恵子氏(認定NPO法人グリーンワークかがわ)
講義と実習をおりませながら、傾聴の仕方や関わり方、認知症高齢者への理解・対応について学びました。

また、ロールプレイ(役割演技)を通して、相手の想いに寄り添うための姿勢・表情・あいづち等の非言語コミュニケーションの大切さを体験しました。

講義2：山本 隆夫氏(さぬき傾聴ボランティアグループ「陽」)

山本先生からは自らの長い傾聴ボランティア活動の経験を通して、豊かな想像力と智恵を持った素晴らしい方々と出会えたこと、誰がそばにいてくれるか、どんな関わり方をしてくれるかで、その人の幸福度合いが大きく変わること等をお話いただきました。



当初1日目として予定していた9月4日(火)は、台風接近のため残念ながら中止となりましたが、講師のお二方のご尽力により、11日(火)に2日分の内容を凝縮してご指導いただきました。ありがとうございました。

施設交流の様子については次号に掲載予定です。お楽しみに！

**高齢者いきいき案内所
人材バンク登録者交流会『きらりんぐ』**

日 時 平成30年10月15日(月) 10:00~12:00

場 所 香川県社会福祉総合センター3階 健康プレイルーム

内 容 「車椅子ダンスを楽しんでみよう！」
障害者施設、高齢者施設、健康講座などで福祉スポーツ社交ダンスや車椅子ダンスを指導の講師から、車椅子ダンスの楽しさを教えます。
この機会に車椅子でのダンスを体験してみませんか。

講 師 公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟正会員
公認審判員 PD会員 JDSF 認定ダンス教室代表
公益社団法人 全日本ダンス協会連合会
ウェルフェア(福祉)ダンス、車椅子ダンス公認プロ
インストラクター 横井 昭男 氏

対 象 者 高齢者いきいき案内所人材バンク登録者及団体
※電話及びFAXでお申し込みをお願いいたします。

定 員 15名

参加費 無料

持参物 上履き、水分補給用のお茶等

事務局 香川県社会福祉協議会
地域福祉課(平池・石田)
TEL.087(861)0546
FAX.087-861-2664



編集後記

今年の夏は酷暑と言われるほど暑い日が続いていましたが、朝夕ずいぶん涼しくなり、秋らしくなってきましたね。

今月は、『身近な目とメガネについて知ろう!』という内容で交流会を開催しましたが、自分自身もメガネを利用しているのでとてもためになりました。

それから、今回初めて「いきいき案内所ニュース」の編集を担当させていただきました。

また皆さんの感想などを聞かせていただくと今後の励みになります！

地域福祉課主事 石田