

# 中部地域包括支援センターだより

新年度が始まり早くも1ヵ月が経ちました！今年度もよろしくお願い致します！  
だんだんと汗ばむ季節となりますので、体調管理には十分お気をつけ下さい！



## ■ □ ■ 第45回介護者の集い ■ □ ■

テーマ 家庭でできる筋膜リリース ～筋膜をほぐして怪我や痛みを予防しよう～

講師 理学療法士 河北 修平 氏 デイサービスリハビリスタジオオリフィットプラス

日時 平成30年7月10日（火）14:00～15:30

場所 鈴鹿市社会福祉センター 2階 大広間（鈴鹿市神戸地子町383-1）

対象 ご家族等を介護されている方、介護に関心がある方

申込先 鈴鹿中部地域包括支援センター TEL: 059-382-5233

参加費  
無料

「筋膜」とは文字通り、筋肉を包み込んでいる膜のことです。筋膜は全身に張りめぐらされており、加齢や不活発が原因で硬くなりやすいと言われています。筋膜が硬くなると身体に痛みが生じやすくなるため、今回はこの筋膜に注目し、実際に体験しながら予防方法をお伝えします。



### 中部地域包括支援センター

管理者：中西 淳一

看護師：長谷川 友子

主任介護支援専門員：舘 智子

介護支援専門員：矢納 康美

介護支援専門員：安藤 惠美

介護支援専門員：鏡 美保

社会福祉士：廣田 祥基

社会福祉士：楠本 眞友子

事務員：舘 貴子

### 中部認知症初期集中支援チーム

看護師：佐伯 由佳子

社会福祉士：岩崎 裕美

### 【お問い合わせ】

鈴鹿市神戸地子町383-1（社会福祉センター内）

包括 ▶▶ 059-382-5233 / 初期集中 ▶▶ 059-367-7770

# 鈴鹿の福祉人

中村 なおお さん

ウクレレを演奏し、たくさんの人を笑顔にする  
通称「楽団ひとりさん」！ステキな音色にうっとり♪

## 『心に太陽を 唇に唄を』

ギター少年だった九州・阿蘇時代からずっと「心に太陽を 唇に唄を」が私のモットーだったような気がします。

社会人となっても音楽とは関わり続けており、定年が見えてきた頃にウクレレと出会いました。小さくて、手軽で、簡単なのにギターに引けを取らないパフォーマンスに魅了されました。

定年を迎えたとき、この楽器の楽しさを伝えなくてはとワークショップをはじめ、現在に至っています。

元来、人を笑顔にすることに喜びを覚える性格で、たまたま表敬訪問した友人の勤務する介護施設でウクレレを演奏したことがきっかけで、施設訪問ボランティア「歌声サロン」を始めました。小さなウクレレで大勢のおじいさん、おばあさんの唄の伴奏をするために、ウクレレの音をスピーカーで大きくし、歌詞はみんなが見て歌えるように、手作りのスクリーンに投影するように工夫しています。

始めてみるとなかなか好評で、最近では太鼓やタンバリンを持ち込んで、スタッフの方を含めてみなさんと楽しい時間を過ごしています。先日はアンコールで「ハッピーバースデー」のリクエストがあり、なんとその日が100歳になるおじいさんのお誕生日でした。偶然にも、このときこの場所に居合わせたことに幸せを感じ、福をいただいたようで、記念すべき一日となりました。

先日ある施設長さんに「疲れている職員を癒してほしい…」と言われたので、今後の課題にしていきたいです。

最近では「楽団ひとりさん」と呼ばれるようになりました。さすがに一人で20曲も歌うのがきつくなりましたので、どなたか懐メロファンの方、助っ人募集中です！！



お問い合わせは中部包括（059-382-5233）まで♪♪

