



2021  
7月号 Vol.99

発行  
NPO法人 福祉フォーラム・東北  
朝日のあたる家  
〒029-2206 岩手県陸前高田市米崎町字松峰48-1  
TEL:0192-47-4750 FAX:0192-47-4751  
fukushitohoku@gmail.com

朝日のあたる家は、「高齢者や子ども、障がいのある人の生活を支えたい。」という思いから、「どなたでも気軽に立ち寄りお茶を飲んだり、お話をしたり、ミニコンサートを楽しんだり、ときには相談にのってもらえたり・・・」そんな、当たり前前の地域生活を地域のみなさんと一緒につくっていくための拠点として開設された「みんなのコミュニティーハウス(居場所)」です。

HP: <http://asahinoataruie.org>

facebookページ: <https://www.facebook.com/asahinoataruie.takata>

## 7月の開館時間・休館日について

- ◆開館時間：9：00～17：00
- ◆休館日：毎週木曜日、7/4(日)、7/18(日)
- ◆プログラムや開館時間・休館日等については、新型コロナウイルスの感染状況により急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

### 来館される際には

- ・マスクを着用願います。(予備がありませんのでご持参ください)
- ・検温にご協力ください(毎日、朝晩の体温チェックをおすすめします!)
- ・手洗い・手指の消毒をお願いします。
- ・長時間の滞在は感染リスクを高めますので、ご留意願います。

### 朝日のあたる家では

- ・スタッフも、自己管理・予防に努めています。
- ・こまめに換気をしながら活動を行っています。
- ・扉、テーブルなど接触が多い箇所やプログラムで使用した用具類など、その都度アルコール消毒を行っています。

## ● 定例プログラム・イベントに関してのお知らせ ●

新型コロナウイルス感染症の「全国各地での感染拡大」・「変異ウイルスの感染力の強さ」をふまえて、いま一度感染症対策を徹底して活動していきたいと思えます。

マスク着用、手指消毒をはじめ、

**距離の確保・飛沫防止**にご協力をお願いいたします。

### 今月開催を見合わせるプログラム・イベント

#### 「うたっこの会」

毎回楽しみに参加してくださっている皆さまには誠に申し訳ございません。ご理解のほど何卒宜しくお願いいたします。

## お知らせ Information

### みんなで楽しくミニゲーム！ そして、みんなでごはん！

7月14日(水) 10:30～13:00  
ゲームのみ参加:無料  
ごはんまで参加:300円

3か月ぶりの「モルック・シャフルボード」と「みんなでごはん」です。引き続き、距離を置いての黙食とはなりますが、食事の時間を共有する楽しさを味わいに、是非お越しください！

#### ● 送迎時刻 ●

① 脇ノ沢高台地内	9:30
② 脇ノ沢高台バス停	9:35
③ 鳴石ストア前	9:50
④ 柗ヶ沢アパート(消防署側出入口)	9:55
⑤ 中田公営住宅	10:10

※初めて送迎をご利用される方はあらかじめご連絡ください。(0192-47-4750 朝日のあたる家)

### 体力測定

7月26日(月) 10:30～11:00 参加無料

半年に一度行っている体力測定、無理なくできる6種類の測定です。自分はどれくらいできるのかな…?と知ることができますので、お気軽にご参加ください！終了後はいきいき百歳体操を行います。百歳体操に参加されていない方も大歓迎です！

## 家で楽しむ音楽療法 Vol. 2

～「うたっこの会」三井和子先生より～

音楽療法で歌うことには、2つの意味があります。  
1つは、口腔機能(発音・発声・咀嚼・嚥下)を促進し、誤嚥を予防する働きです。

※咀嚼…口の中で食べ物を良く噛みくだき、味わうこと

嚥下…口の中のものを飲み下すこと

もう1つは、口腔ケアは「介護予防」の重要な柱になっていることです。

全身の健康のために口が発点となっています！今回は言葉の体操をやってみましょう！



① 例にならって、下の表の「あかさたなはまやらわ」に続く4文字を書き込みます。

例) あ	り	さん	あ	る	い	て	あ	い	う	え	お
か	___	___	か	___	___	___	か	き	く	け	こ
さ	___	___	さ	___	___	___	さ	し	す	せ	そ
た	___	___	た	___	___	___	た	ち	つ	つ	と
な	___	___	な	___	___	___	な	に	ぬ	ね	の
は	___	___	は	___	___	___	は	ひ	ふ	へ	ほ
ま	___	___	ま	___	___	___	ま	み	む	め	も
や	___	___	や	___	___	___	や	い	ゆ	え	よ
ら	___	___	ら	___	___	___	ら	り	る	れ	ろ
わ	___	___	わ	___	___	___	わ	い	う	え	お

② 完成したら、「あ」から順番に、大きく口を開けて、はっきりと読んでみてください。

「ありさん あるいて あいうえお」

「かあさん かんかん かきくけこ」

4文字を考える脳トレにもなりますね！  
楽しく取り組みます。  
コロナが落ち着いたら、「うたっこの会」で皆さんと紹介しましょう！

## 虹の架け橋



朝日のあたる家の広場にある、遊べるモニュメント「虹の架け橋」。これまで地域の皆さまにたくさん触れていただきました。

この虹の架け橋に込めた制作者の思い、震災後からずっと寄り添っていただいている全国の寄付者の皆さまの思い、そして、遊んでくださった地域の皆さまの思いを、より安全な形で次世代に受け継ぐことを目的として、別の形にするために、8月中をめどに解体工事を実施することとなりました。詳細については、準備ができましたらお知らせします。

## 編集後記

虹の端と端にいる人は運命の糸で結ばれていて…というセリフがある少女マンガをだいぶ昔に読んだ記憶があり、信じたからか？そんなことはないだろう！と思ったからか？いまだに覚えています。でも虹を見つける度に、端にはどんな人がいるんだろう…とってしまうので…きっと信じていたんだと思います。そして今、「虹は、いろんな色のアーチでたくさんの人やものをつなぐ優しい架け橋なのだ」と、広場を眺めて感じています。大きな虹でも。小さな虹でも。(臼井)

## 認知症カフェ



### 開催のお知らせ

## 米崎町が「認知症でOK！」という地域になることが「アップルカフェ」の願いです。

「アップルカフェ(認知症カフェ)」は、住み慣れたまちで安心して暮らすために、認知症の人やその家族・知人、認知症のことが気になる地域の人、ケアの専門職の方などが気軽に集まり、お茶を飲みながら語り、ひと時を過ごす場所です。  
今月は、陸前高田市地域包括支援センター 保健師の蒲生紋子さんに認知症について講話をしていただきます。

美味しいコーヒーや紅茶、(お菓子は持ち帰りです)をご用意して地域の皆さまのご参加をお待ちしています。どうぞお気軽にご参加下さい！

参加費：200円 ●第78回 7月6日(火) 13:30～15:00