

# 大崎上島町 社協だより

No. 104

2011(平成23)年12月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9  
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会 (TEL 62-1718)  
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



## かみじまネット研修会開催

～ 出あい・ふれあい・認めあい～



11月18日、木江保健福祉センターで講師にキャリアライフプランナーとして活躍されている、井手ロヤヨイ氏をお迎えして、『今日から使えるコミュニケーション術』を学びました。

「一笑一若 一怒一老 ～笑いは人生のオアシス～」



コミュニケーションの《コツ》は、相手を認識し、理解し、尊重すること。ただ「伝える」ではなく、相手にどのように「伝わる」かを常に意識して、表情（笑顔）やジェスチャーを取り入れて会話をすることが大切だと感じました。

あなたは、どのように話していますか？



# 23年度介護予防教室開催中

この春、65歳以上の人に行われたアンケートの結果で対象となった方々(はつらつ高齢者)が運動機能・口腔機能の維持や改善をめざして、自分のたてた目標達成に向かって頑張っています。

第1回は 体力測定から・・・

## 足元いきいき教室 (運動機能向上プログラム)



転倒に不安を感じている人が多く、予防の観点からも皆さんの体力に合わせて、作業療法士の川崎先生が、基本の動作やストレッチ運動をゆっくりと行うように指導されています。



## もりもり健口教室 (口腔機能向上プログラム)

食べる・飲み込むためには、歯だけでなくあごや舌の機能を高める体操が効果的です。また唾液腺マッサージは感染症の予防につながります。

そこで、歯科衛生士さんに口腔内のチェックを受け、今後のケアについて助言をいただきました。

回を重ねるごとに“来るのが楽しみ～”とのうれしい声も聞かれます。さあ、みなさんも『今の元気を保つように』心がけましょう。





# ご近所とつながっていますか？



「うちの区はご近所同士仲が良くて、いつも助けあって良い所よ」

とある地域づくり会議で、推進委員さんから出てきた言葉です。なんとなくやましいことでしょうか。でも、元気なうちはお互い様の関係が成り立っていますが、一人暮らしになり不自由なことが増えてくると

「お世話になるばかりで気兼ねじゃ。」

「一度買い物を頼んだら断われたけんもう頼めんのよ。」

「ちょっと風邪気味で寝込んだら、子どもに電話されて・・・。」

など・・・気がつかないところでこんなささやきも聞こえてきます。



「頼んだり頼まれたり」の関係はどうやれば築けるのでしょうか。みんなで考えましょう。

## あなたの「つながり度」チェック

- 同じ趣味を持つ知人・友人がいる
- 世代の違う友人がいる
- 眠れなくなった時、電話できる相手がいる
- ちょっとした愚痴や悩みを聞いてくれる相手がいる
- 家族以外の誰かと毎日話をする
- 暮らしに困ったとき「お願い」と言える人がいる
- 地域や近所から私は頼りにされていると思う



※チェックがたくさんつくほど、あなたのつながり度は高いと言えます。  
つながりを増やすためにも「ふれあいサロン」などに参加しましょう

広島県社会福祉協議会発行「自分らしい地域とのつながり読本」より

《相談窓口・問い合わせ》



大崎上島町地域包括支援センター（担当：谷本 小松 田原）

大崎上島町木江5-9（木江保健福祉センター内） ☎67-0022

# ご寄付 ありがとうございます

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【平成23年11月11日～12月8日お申し出分】

## 【香典返し】

- ・原田 沖本 文雄 様 (故弟 哲夫 様)
- ・ " 辰本 慶樹 様 (故母 ハルエ 様)
- ・木江 友岡 智枝 様 (故夫 正計 様)
- ・沖浦 小障子 共春 様 (故母 早苗 様)
- ・東野 榎本 正洋 様 (故母 スミヨ 様)
- ・ " 小川 喜久子 様 (故夫 勇八郎 様)
- ・ " 小林 豪 様 (故妻 千奈美 様)
- ・ " 友本 正介 様 (故父 政雄 様)

## 【一般寄付】

- ・沖浦 沖浦老人会 様 (解散により)
- ・明石 西村 幹夫 様 (福祉機器借用のお礼)
- ・東野 光保 静子 様 (外出支援のお礼)
- ・ " 望月 春三 様 (外出支援のお礼)
- ・ " 松本 久雄 様 (生前のお礼)
- ・匿名 (5名様)



## お知らせ



介護されている方なら  
どなたでも参加できます

## 在宅介護者家族会

### ～1月定例会のご案内～

- 日時 平成24年1月13日 (金)  
午前10時～11時30分
- 場所 大崎老人福祉センター
- 内容 ウォーキングについて

## つなげます “地域づくりの輪” 島から山へ

11月29日、庄原市山内地区の24名の方々が、大崎上島町社協の地域づくりの取り組みを視察に来られました。「個人情報の保護はどうしているのか?」「防災への対応策は?」などの質問が次々出され、近隣住民のつながりで地域を何とかしなければ・・・という熱意と意気込みがひしひしと伝わってきました。



救急医療情報が入った「命の宝箱」の紹介に、皆さん興味津々な様子でした。