

大崎上島町 社協だより

No. 114

2012(平成24)年10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/>



つながってるよ つなげていくよ

サロンは地域みんなのささえあいの場



ふれあいサロン協力員研修会開催



10月4日(木)、木江保健福祉センターにサロン協力員さん60名が集まりました。今回の研修では、地域住民や参加者の困りごとを解決する方法として、「新たな支え合いづくり」や「かけはし」・「かみじまネット」の説明をしました。また、夢ハウス職員の道林泰子さんから、身近な小物を使って楽しめるレクリエーションの紹介もありました。

サロンは地域みんなの憩いの場。助けたり、助けられたりしながら、つながっていくことを目指しています。



じぶんの町をよくするしくみ



赤い羽根共同募金 スタートしました

平成24年10月1日(月)~
平成25年3月31日(日)



赤い羽根募金(共同募金)は、1947(昭和22)年に始まり、皆さまのご理解とご協力に支えられて、今年で66回目を迎えます。あらためて、皆さまのご支援に心よりお礼申し上げます。

広島県では今年も、10月1日から3月31日までの6ヶ月にわたり、赤い羽根共同募金運動が展開されます。

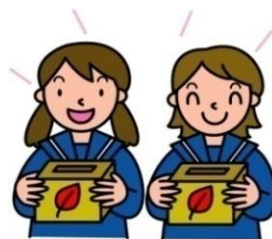
誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるために、今年も赤い羽根共同募金運動へ、ご協力をお願いいたします。

赤い羽根共同募金報告(平成23年度配分金)

平成23年10月1日~平成24年3月31日の間 赤い羽根共同募金へ皆さまから、総額 2,702,557円のご協力をいただきました。その内、広島県共同募金会から大崎上島町委員会へ、平成23年度配分金 1,779,557円をいただくことができました。これも皆さまのご支援の賜物と厚くお礼申し上げます。

平成23年度配分金は平成24年度の次の6事業に使わせていただきます。

- ① 総合健康増進事業【健康体操・ストレッチ教室・認知症予防教室】
(一般配分金) 308,000円
- ② 療育セミナー事業【療育セミナー・療育相談会】
(一般配分金) 160,000円
- ③ 家族介護者交流支援事業【家族会リフレッシュ事業】
(一般配分金) 160,000円
- ④ 赤い羽根福祉協力指定校助成事業【幼稚園・小・中・高等学校の8校】
(一般配分金) 300,000円
- ⑤ ボランティア活動助成事業【レッドレディース助成・ボランティア活動保険】
(一般配分金) 90,000円
- ⑥ 認知症予防事業【夢ハウス・よってみんなさい屋】
(一般配分金) 761,557円



第4回 大崎上島町ゲートボール大会



10月3日（水）、気持ちのよい秋晴れのもと、第4回大崎上島町ゲートボール大会を行いました。出場チーム数は、大崎地区8チーム、東野地区1チームと少なくなりましたが、皆さん、賑やかにゲームを楽しみました。

また、90歳を越えて今尚お元気で活動を続けられている藤井安正さん、高田トキエさんに功労賞が贈られました。

次回の大会まで、元気に練習を重ねてがんばりましょう。

入賞の記念品などは協賛のおと姫カード会から贈られました。



《結果発表》

優勝

東原下Bチーム

準優勝

東原下Aチーム

第3位

山郷(山尻・本郷)チーム

グラウンドゴルフ大会のお知らせ

日時：10月31日（水） 8:15～受付開始（開会式 8:30）

場所：シーパーク大串（グラウンドゴルフ専用グラウンド）

参加者：大崎上島町老人クラブ会員または、今回加入される方

※個人や6人以下でのお申込でも可

申込方法：各地区の老人クラブ会長または社会福祉協議会本所・支所まで

10月19日（金）から10月25日（木）までにお申込ください。

お問合せ：大崎上島町老人クラブ連合会（木江本所 Tel62-1718）

秋風に癒されて…

参加者募集



介護者家族会

リフレッシュ交流開催

たまには介護を離れ、自由に楽しみませんか？
心身のリフレッシュを目的とした小旅行を企画しました。

広島市内を一望しながら、おいしい料理を楽しみましょう



1. 開催日 平成24年11月9日(第2金曜日)
2. 負担金 3,500円(1名)※当日集めます。
3. 交流場所 中国新聞チュービーパーク／古田台：厳遊庭／アルパーク：ショッピング
高台に位置する厳遊庭、西は世界遺産の宮島 東は広島市内の比治山までを一望する絶景は、まるで庭のよう、“庭を眺めながら食に遊ぶ…至福のひとときを「厳遊庭」でお楽しみください。
4. 申込できる方 町内に住んでいる方を介護している方
※バスの都合により、先着24名様までとします。
ご了承ください。
5. 締切 **平成24年11月2日(金)正午まで**
社協本所・各支所へ直接お申込みください。

社協本所:62—1718
大崎支所:64—4178
東野支所:65—2210



行程

社協大崎支所～垂水港～フェリー～竹原港＝バス＝チュービーパーク＝厳遊庭（昼食）＝
8：35 8：55発 9：20 11：00 12：30～13：30
アルパーク＝バス＝竹原発～フェリー～垂水港・・・解散
15：00発 16：25発 16：55 17：10



認知症を予防していきいき人生

～血糖値を上げない生活を～

9月26日に放送されたNHKの「ためしてガッテン」で、アルツハイマー型認知症の予防のためには、血液中のインスリンが多過ぎるとよくないと言われていました。インスリンは、すい臓から分泌される血糖値を下げるホルモンです。

アルツハイマー型認知症は、アミロイドβと呼ばれる脳の老廃物が原因といわれています。インスリンが多くあると、アミロイドβの分解に手がまわらなくなり、その結果アミロイドβが溜まりやすくなるそうです。

高血糖になりやすい生活をしている方は、要注意です。血糖値をあげすぎない生活を心がけたいですね。

【アミロイドβとは】

アミロイドβは、脳で作られ数十年かけて脳に溜まっていき脳細胞を破壊する元凶とされています。

このアミロイドβを分解する酵素とインスリンを分解する酵素は同じ酵素です。

高血糖にならない(インスリンを出しすぎない)生活のポイント

- 1) 食べ過ぎ、飲み過ぎをしない。
- 2) 「いなりずし」と「うどん」を一緒に食べるなど、「炭水化物」と「炭水化物」をあわせて食べない。この食べ方は、血糖値が上がりやすいことがわかった。
- 3) ウォーキングなど軽めの運動をする。できれば食後30～60分頃がよい。
- 4) 筋肉をおとさないように、筋トレをおこなう。
- 5) 肥満を解消する。脂肪細胞からインスリンの効きを悪くする物質が出るため、血糖値がなかなか下がらずたくさんのインスリンが必要になる。
- 6) 糖尿病・糖尿病予備軍の人は、特に要注意。できるかぎり血糖値を正常に保つ。

《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24年9月11日～10月10日お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 田原 隆明 様 (故父 圭三 様)
- ・ " 澤田 正直 様 (故父 節也 様)
- ・ " 熊佐 操 様 (故母 恋田シズエ様)
- ・ " 岡田 節博 様 (故母 修子 様)

【香典返し】

- ・東野 岡田 敏行 様 (故母 セン 様)
- ・ " 遠山 紀江 様 (故夫 孝二 様)
- ・ " 藤原フタミ 様 (故夫 忠俊 様)

【一般寄付】

- ・中野 越戸 和美 様
- ・匿名 (1名様)



お知らせ

第1回 大崎上島町ふくしのまちづくりのつどいを開催します

☆日 時 平成24年11月17日(土) 午後1時30分～4時

☆会 場 大崎上島文化センター ホール「神峰」

☆内 容 第1部 式典【表彰・来賓祝辞】

第2部 講演 テーマ:「誰もが安心して地域で暮らせるために」
～人とひと ふれあいからつながりへ～

講師: 東海大学 健康科学部社会福祉学科 教授 妻鹿 ふみ子 氏

第3部 活動発表 社協介護予防事業「ストレッチ教室」

パネルディスカッション 「地域づくり活動の実践発表」

☆詳細については、11月2日(金)にちらしを全戸配布いたします。



福祉車両を寄贈いただきました

10月9日 財団法人中国地方郵便局長協会より本会へ福祉車両「シエンタ」(車いす仕様車)の贈呈がありました。

贈呈式では、芸南郵便局長会 会長 美農 滋 (みのう しげる) 様 (写真左) より、「福祉の推進に有効に活用してほしい」と本会小林会長へ目録が手渡されました。

この福祉車両は外出支援サービス等で使用させていただき、町民の福祉に貢献できるように活用していきます。