

大崎上島町 社協だより

No. 116

2012(平成24)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/>



ふくしのまちづくりのつどい



～人とひと ふれあいからつながりへ～

主催：大崎上島町社会福祉協議会
共催：大崎上島町
大崎上島町老人クラブ連合会



社会福祉協議会
小林会長より、永年
にわたり社会福祉
の向上にご支援・ご
尽力頂いた方々に
感謝状の贈呈が行
われました。

11月17日(土)ホール神峰で、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250名のご参加を頂きました。表彰式典は、社会福祉協議会会長と老人クラブ連合会会長から、感謝状や表彰状の贈呈。基調講演は東海大学教授の妻鹿(めが)ふみ子先生。活動発表はストレッチ教室の皆さん。垂水区・大串区・向浜区からは地域づくり実践発表を行いました。

当日はふれあい工房さんのパンの販売や、中国地方郵便局長協会から贈呈された車いすが乗れる車「シエンタ」のお披露目も行いました。



ふくしのまちづくりのつとめ 支えあいの実現に向けて

基調講演



講演会は、会場の皆さんに、近所づきあいの程度、親しい友人・仲間の有無などについて質問を投げかけ、答えによって違う色のカードを掲げていただき、実態把握で始めました。

東海大学健康科学部社会福祉学科教授、妻鹿ふみ子先生を講師としてお迎えし、『地域の福祉力を高めるためには～つながりの再構築から考える～』という演題でご講演いただきました。

超高齢化社会を迎える中、老老介護や認認介護の急増により、セーフティネットが破れかけていることの指摘。地域の福祉力を高めるためには、支え合い・協働・ネットワークの再構築が必要。支え合いの仕組みづくりは、人をどんどん巻き込んでいくことが重要なポイントに！

そのための、**・わかもの・ばかもの・よそのものを受け入れよう**

・みんなで、楽しく、少しずつ

・少しだけかかわる人も参加できる仕組みづくりが求められている

という内容に、社会福祉協議会の基本理念でもある「互延助（ごきんじょ）」どうしの支え合いを、住民の皆さんとともに目指していきたいと強く感じました。

活動発表 **心と体のストレッチ**



ストレッチ教室の発表では22人の参加者で、日頃練習している内容の一部を披露しました。曲に合わせてウォーキングで入場し、ストレッチ体操、筋力トレーニング、フォークダンスと盛りだくさんの内容で、会場の皆さんにも一緒に参加していただき、笑いのある楽しい発表ができました。大勢の前で発表するというので、とても緊張されていましたが皆さんも、無事発表が終わると、とてもいい笑顔になっていました(^o^)

会場の皆さんも一緒に、ストレッチで体を伸ばしましょう！



「高校三年生」の曲に合わせて筋トレ運動♪。とっても足が高く上がっています！



～この島で暮らし続けるために～

地域づくり実践発表

地域での取り組みの目標や課題について、熱き思いを語っていただきました。



引き続き、妻鹿先生にコーディネーター役でご参加いただき、地域づくり実践発表を行いました。

取り組みの内容は…

★「もしものときの安心に役立ちます」命の宝箱の重要性

緊急医療情報（命の宝箱）の取り組み 垂水区 区長 渡辺年範 氏

「命の宝箱」の設置は、最初に取り組まれたひとり暮らしの20名の方の口コミで、現在は55名へと広がりを見せている。日頃の声かけ運動と併用することが最善策と考えている。

★「今日も変わりなく元気です！」を地域で共有

オレンジタオル活動の実践と課題 大串区 民生委員 砂田光幸 氏

タオルの上げ下ろしが見守りの必要な方にとって負担になっていないか、また防犯上の問題や、タオルが上がったままになって元気だと思われているなど課題はあるが、地域で理解し共有できるさりげない見守りが大切。

★ 親睦会や盆踊りの復活などを通して地域活性化へ

地域のコミュニティの再生に向けて 向浜区 区長 向井秀基 氏

地域づくり会議が、いろいろな行事や問題点の解決に役立ち、区にとっては非常に便利な会議になっている。

★ お互いに安心感を共有するために、「命の宝箱」の設置に向けて

地域づくり事業から全町域での取り組みへ 社協・地域福祉係長 藤原金生

命の宝箱の取り組みが年々広がりを見せている。今後も地域づくり会議を開催し、全町的な取り組みに展開していきたい。



大崎上島町老人クラブ連合会会長表彰は、東本 鼎（かなえ）さん（東野）が永年勤続特別表彰を受けられました。



最後に、老人クラブ連合会道林会長より、近所づきあいを大切にして、この島で暮らすもの同士、支え合っていこうと力強い閉会の挨拶がありました。



大串よってみんなさい屋 お楽しみ交流会 ～みなさんととてもお元気です！～



11月27日、大串よってみんなさい屋ギャラリーが開催されている中、お楽しみ交流会が行われました。

午前中は大串老人福祉センターでリズム体操やゲーム、午後は円山先生のお話・ミニコンサートと盛り沢山。みんなで懐かしい歌をたくさん歌って、とても楽しい交流会になりました。

円山先生のお話と歌を聞いた後、先生のギターに合わせて歌声喫茶の始まり～♪



みんなで食べると
美味しいねえ



平本先生にお願いして、
元気いっぱい体を動かしました



— 動いて 歌って たくさん笑って —

老連 地域指導者講習会

11月15日(木)、老人クラブの会長、女性委員、若手委員、女性若手委員の皆様にご集まっていただき、地域指導者講習会を開催しました。

講師の恵谷 裕三(えたに ひろみ)さんによる講習は、運動や音楽を取り入れ、参加者の方々にも一緒に取り組んでいただくもので、動いたり歌ったりと皆さん楽しまれました。

お聞きしたアンケートからも、「サロンで活用したい」「もっとたくさんお聞きしたかった」などの声をいただきました。

また、ブロックリーダー研修会の活動報告も行われました。

元気のための
キーワードは、
「ためになる」と
「楽しい」ですよ！





認知症を予防していきいき人生

～生活習慣の改善で認知症を防ごう！～

認知症にはいろいろなタイプがありますが、日本人に多い認知症は、「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」といわれています。これらは生活習慣が関係しているとされていますので、無理のない範囲で次のことに気をつけましょう。

1 食生活の改善をする

- ①魚を1日に1回は食べる。
(ほとんど食べない人に比べて、アルツハイマー型認知症の発症危険性が5分の1になったという報告もあります。)
- ②野菜は毎食、果物は1日に1回は食べる。
- ③ビタミンEの含まれているものを食べる。
(モロヘイヤ、鯛、かぼちゃ、たらこ、赤ピーマン、だいこん葉、アーモンドなど)

2 運動習慣をつける

- ①有酸素運動を30分～60分続ける。
(ウォーキング、サイクリング、スイミングなど)
- ②毎日～週に3回は、運動を楽しく行う。
- ③運動の途中で水分補給をする。
- ④体調・天候の悪いときは運動をしない。

3 新しい体験をする

脳の活性化のためには、毎日同じ行動パターンを続けるよりも、何でも良いので、新しいことにチャレンジすると脳が活性化するといわれています。



《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した

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11月8日～12月7日お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 藤本 昌博 様 (故母 タツコ様)
- ・ " 平本 美子 様 (故夫 俊和 様)
- ・ " 井出本 眞二 様 (故母 数恵 様)
- ・ " 藤堂 力 様 (故妻 恵子 様)
- ・ " 河野 和枝 様 (故夫 文昭 様)
- ・ " 金川トキ子 様 (故夫 亮介 様)
- ・原田 平田 修 様 (故父 恒夫 様)
- ・東野 川本 裕幸 様 (故母 ツタコ様)
- ・ " 濱田 悦子 様 (故夫 巧 様)

【香典返し】

- ・木江 品川 和子 様 (故祖父 中川善雄 様)
- ・明石 中島 和幸 様 (故父 棟幸 様)
- ・ " 信谷 裕 様 (故父 武 様)

【一般寄付】

- ・中野 島瀬 弘文 様
(故父 功様 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)
- ・匿名 (2名様)

お知らせ



～1月定例会のご案内～

介護者家族会

介護されている方ならどなたでも参加できます

リフレッシュ交流報告

11月9日(金)中国新聞ちゅーピーパークなど広島市内へ、家族会16名で研修に行きました。新聞が出来るまでを、ビデオ鑑賞し、ハイテクの印刷工場を見学しました。

日々の暮らしと違う一日に、参加者の皆さんは会話がはずみ、親睦が一段と深まりました。

**“定例会”は知恵の宝庫
介護者の悩みに応えます**

- 日時 平成25年1月11日(金)
午前10時～11時30分
- 場所 大崎老人福祉センター
2階集会室
- 内容 座談会、他



平成24年度 自閉症児療育セミナー

※自閉症児療育セミナーは
共同募金配分金により実施します。

と き：平成25年2月3日(日) 11:00～15:00

ところ：木江保健福祉センター(大崎上島町木江5-9 ☎62-1718)

参加者：町内に住む自閉傾向または発達障害がある18歳までの児童・生徒及びその保護者

参加費：1人 1,000円

申込み：1月11日(金)までに社協へお申込みください。

社協 木江本所(☎62-1718)

