

大崎上島町 社協だより

No. 109

2012(平成24)年5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/>



地域みんなで作った、憩いの場 「郷区サロン」



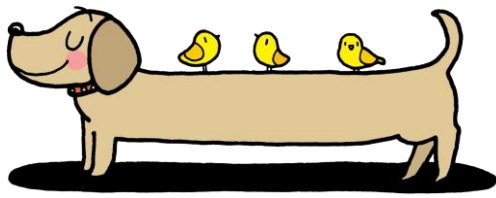
郷区のみなさん！毎月第2水曜日の午後1時30分から木江会館でやってま〜す。



「顔なじみのみんなで、月に1回集まろうやあ〜。」の声をきっかけに、4月11日(水)「郷区サロン」がスタートしました。

この日はあいにくの雨にもかかわらず、郷区(旧元町、旧中央)の皆さんが木江会館に集まりました。

これから皆さんで協力しながら、楽しみを増やしていきましょう！



サロンへ おまわりさん 参上!



5月9日(水)郷区サロンで、警察の方に、「なりすまし詐欺と交通ルールについて」のお話をいただきました。

最近事件が多発している、なりすまし詐欺の対策は・・・

- ①普段から親子で連絡を取り合う。
- ②ご近所さんで声かけをする。
- ③あらかじめATMの利用料限度額を引き下げておく。

という内容でした。

不審な電話がかかったら、悩まず警察へ連絡してください!

TEL 62-0110



～健康増進事業～

ストレッチ教室で、皆勤者を表彰!



平成23年度に46回開催したストレッチ教室に、1回も休むことなく参加された大崎向山区の小村光純さんに、皆勤賞が贈られました。

講師の平本先生から表彰状を受け取る小村さんに、参加者の皆さんからも温かい拍手がわきあがりました。

皆勤賞の表彰状を大変喜んで頂き、スタッフとしても嬉しい限りです。はつらつとした小村さんの頑張りにはきっと、皆さんの励みになるのではないのでしょうか。

これからも、お元気で、ご無理のないように参加していただきたいですね。





平成24年度 高齢者巡回相談員紹介



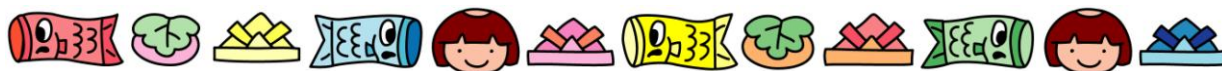
この度、各地区の高齢者巡回相談員を次の方をお願いいたしました。

この事業は、大崎上島町に居住する70歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で必要なお宅を訪問し、地域での声掛け運動を目的に行います。

巡回相談員は、各地区の区長さん、班長さん、民生委員さん等と連携を取りながら活動しますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

地区		氏名
木 江	岩白	坂井 洋子
	宇浜	小川 澄子
		中田 恵子
	郷	酒井 多恵子
		坂本 シオリ
	天満	松井 道子
		黒部 千代子
	野賀	藤原 玲子
	上の谷	藤野 マリ子
	中浜	胡 福美
	木越	沖原 和子
	三里浜	山本 清美
	向浜	花本 美法
	本浜	西田 美穂子
岡部	脇田 高枝	
大 崎	山尻	日村 正志
	東原下	谷本 由比子
	原下	田房 明美
	本郷	藤原 弘文
	片浜	尾尻 貞子
	大西	高田 直子
奥村 博子		

地区		氏名
大 崎	向山	手良西 福江
		田中 佐千子
		山崎 富子
	瀬井	横山 マチ子
	原田	平道 千代子
		中坂 頼子
	大串	福本 須見子
		進藤 洋子
東 野	外表	金子 邦子
	鮎崎	杉本 泰子
	垂水	岡本 昭子
	古江	西浦 栄子
	盛谷	蒔田 桂子
	白水	吉本 美枝子
	小原	奥本 美子
	上組	底押 美智子
	下組	樽本 千代美
	矢弓	駒居 恵美子
	大田	新本 和子
脇之浦	山本 博子	
生野島	金子 典代	



23年度も6地区で地域づくり会議が終了！！

23年度は、本郷区・東原下区・古江区・鮎崎区・郷区・向浜区の6地区で代表者の皆様と話し合い、地域づくり会議を行ないました。各地区の特性を生かした活動につなげることが出来ました。ご協力ありがとうございました。

本郷区：緊急時の安心のため、ペットボトルで「命の宝箱」作り

*話し合っただけのこと

- ・家族と住んでいても、日中ひとりになるので不安がある。
- ・定期的に話ができる機会がない。
- ・ひとり暮らし世帯について、緊急時が不安。
- ・積極的に外へ出て、普段から地域と関わりを持っておくことが大切。

*本郷区の課題解決に向けて取り組んだこと

- ・緊急時の連絡先やかかりつけ医を知るために、希望する全世帯に「命の宝箱」を設置した。また、「本郷区だより」を全戸配布した。

*推進メンバーのみなさんの感想

- ・緊急の時は遠くの子どもより、近所が頼りになる。
- ・あいさつから世間話ができるような関係を築いていこう！
- ・近所を大事にし、50年前の地域に戻していこう！
- ・出かける時は、ご近所に声をかけるようにしておこう。



こんにちは



東原下区：「命の宝箱」で緊急時に備える！

*話し合っただけのこと

- ・空家、高齢者が多く、10年先が不安。
- ・緊急時、災害が発生した時の対応が気になる。
- ・普段からご近所づきあいを大切にしていこう。
- ・危険が迫った時には、隣近所で声かけをし、避難の呼びかけをする。

*東原下の課題解決に向けて取り組んだこと

- ・いざという時の連絡先と医療情報をわかるようにするために、「命の宝箱」を作成し、全世帯に配布。また、「東原下区だより」を全戸配布した。

*推進メンバーのみなさんの感想

- ・さりげない見守りが大切だと感じた。
- ・普段から、近隣が仲良くしておかなければいけないねえ。
- ・困った時に「助けて」と言える関係を作っておいた方がいい。
- ・地域について話し合うことで、地域に目をむけるようになった。



鮎崎区：地域の行事を通して、地域のつながりが出来た！

*話し合っただけのこと

- ・家族と同居していても、日中はひとり暮らしの人もある。
- ・ふたり暮らし世帯でも、どちらかが体調を崩した時が心配。

*鮎崎区の課題に向けて取り組んだこと

- ・災害について話し合い、防火訓練を行った。
- ・区の年中行事を地域づくりの場として、区民で活動を行なった。
- ・行事の際には声かけをし、参加を促した。

*推進メンバーのみなさんの感想

- ・地域づくりをすることで、改めて地域について考えることが出来た。
- ・高齢者でも出来る場所を掃除させてもらって良かった！
- ・地域のボランティアさん等と、横のつながりがとても良くなった。
- ・歳を取ってもこの地に住みたい。地域を見守っていきたい。



小地域福祉活動推進事業

～23年度報告～

ここでは、23年度事業内容の概要を報告させて頂いています。



11月27日 鮎崎区にて

みんなで消火器を使って、防火訓練をしました。

住み慣れた地域でいつまでも

みんなが安心して安全に
暮らせるように

支え合いマップを使って
地域づくりに
取り組んでいます



2月10日 古江区にて

区民に配布する「命の宝箱」づくりをしました。

★支え合いマップとは・・・拡大マップを使用し、地域のひとり暮らし高齢者・ふたり暮らし高齢者とご近所のつながりを線でつなぎ、地域の課題を見つけ出し、地域で出来ることは何か話し合います。

古江区：ご近所のさりげない見守りと「命の宝箱」で安心を！

*話し合っただけのこと

- ・空家の増加により、隣が遠くなり、高齢者にとっては回覧板を届けるのも大変。
- ・古い家の屋根瓦が落ちそうで心配。
- ・さりげない声かけをし、支え合っていかなければならない。

*古江区の課題解決に向けて取り組んだこと

- ・緊急時の対応策として「命の宝箱」を全世帯に設置した。
- ・古江区の集会所を区民の憩いの場として解放する。(悪口は言わない)
- ・危険な空家については、区長が行政にお願いしていく。

*推進メンバーのみなさんの感想

- ・地域づくり会議を機会として、みんなで声を掛け合っていきたい。
- ・少子化で歳を取っても安心して暮らせる地域づくりが大切。近所の人と声を掛け合って仲良くしていかなければならないと思った。
- ・ひとり暮らしなので、みんなでワイワイ言いながら会議に参加するのが楽しかった。



向浜区：地域の行事を通して、地域づくりをつないでいこう！

*話し合っただけのこと

- ・若い人が少なく、高齢化が進んでいる。
- ・空家が増加していて、瓦の落下などの危険性がある。
- ・高齢者の中には書類等の書き方が分からない人もいる。

*向浜区の課題解決に向けて取り組みを進めていくこと

- ・「命の宝箱」の設置を行なう予定。
- ・地域の行事を行い、地域づくりをしていく。
- ・書類の書き方については、書き方を説明するか、役場に取り次ぐ。

*推進メンバーのみなさんの感想

- ・お互いにお世話したり、されたりの関係を作っていきたいね。
- ・困っている事などは言いにくいですが、言ってくれたら手助け出来るよ！
- ・地域の中で、縦・横の連携を取り、支えていきたい。



郷区：自主防災中心に話し合いました

*話し合っただけのこと

- ・高潮時による浸水時の退避の支援方法が必要。
- ・今は住民同士で助け合っているが、何年先まで続けられるかわからない。

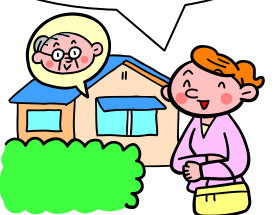
*郷区の課題解決に向けて取り組みを進めていくこと

- ・避難場所の確認をした。⇒ 避難訓練を行なう予定
- ・お互いのつながりを大切にしていこう。
- ・「郷区だより」を配布し、地域づくりについて区民にお知らせした。
- ・「郷区緊急れんらく版」を全戸に設置した。

*推進メンバーのみなさんの感想

- ・こんな会議は初めてだった。地域について話し合えてよかった。
- ・気がかりな世帯への声かけや、安否についても気に掛けていきたい。
- ・地域についてさらに広く、知ることが出来てよかった。地域づくりを今後も進めていきたい。

カーテンが開いてる。
今日もお元気か



アジサイの花に癒されて…



介護者家族会

リフレッシュ交流開催

在宅で介護をされているご家族(介護者)の方を対象に、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。

是非参加し、おいしい料理で介護疲れを解消しましょう



1. 開催日 平成24年6月8日(第2金曜日)
2. 負担金 4,000円(1名)※当日集めます。
3. 交流場所 三景園・広島エアポートホテル・広島空港
エアポートホテルにある日本料理でコース料理「玉手箱」をいただきます。
また、三景園では、100種類 10000本のアジサイの花を見ることができます。
4. 申込できる方 町内に住まれている方を介護している方
※会場の収容人数に限りがありますので、先着25名様までとします。
ご了承ください。
5. 締切 **平成24年5月29日(火)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



行程表

白水港集合・白水港～フェリー～竹原港 箸＝バス＝三景園・徒歩・ホテル(昼食)・徒歩・
9:15 9:35発 10:40 11:30～12:20

空港(買い物)＝バス＝竹原発～フェリー～白水港・解散
13:10発 14:00発 14:30

「ちょきん=貯筋=」していますか？

筋力不足は、「寝たきり」につながる？！

あなたは、筋力に自身がありますか。

太ももの筋肉量が、体重 1kg 当り 10g を切ると、自分の足で元気に歩くことが難しくなるといわれています。20 歳代の平均は、約 25g、70 歳代の平均は、約 15g。

さて、あなたは、どうでしょうか。おおまかな目安として、次のチェックをしてみましょう。

《足の筋力チェックに挑戦》

●イス座り立ちテスト

1. ひじ掛けがないイスの少し前に座ります。
両手を交差して胸に当てます。
(足は、肩幅程度に開きます)



2. 「スタート」で、両膝が完全に伸びるまで立ち上がり、すばやく、元のように座ります。
立ったり座ったりを 30 秒間繰り返します。



3. 30 秒間で何回できたかを数えます。
できた数で評価します。

横の表で評価が 1 になった人は、足の筋力が低下してきているようです。「貯筋」が必要です。

気になる方は、地域包括支援センターにご相談ください。

今回は、「貯筋」ができる体操をご紹介します。

■イス座り立ちテスト(30秒間)

男性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20~29	38以上	37~33	32~28	27~23	22以下
30~39	37以上	36~31	30~26	25~21	20以下
40~49	36以上	35~30	29~25	24~20	19以下
50~59	32以上	31~28	27~22	21~18	17以下
60~64	32以上	31~26	25~20	19~14	13以下
65~69	26以上	25~22	21~18	17~14	13以下
70~74	25以上	24~21	20~16	15~12	11以下
75~79	22以上	21~18	17~15	14~11	10以下
80歳~	20以上	19~17	16~14	13~10	9以下

(回/30秒間)

女性	優れている	やや優れている	ふつう	やや劣っている	劣っている
年齢	5	4	3	2	1
20~29	35以上	34~29	28~23	22~18	17以下
30~39	34以上	33~29	28~24	23~18	17以下
40~49	34以上	33~28	27~23	22~17	16以下
50~59	30以上	29~25	24~20	19~16	15以下
60~64	29以上	28~24	23~19	18~14	13以下
65~69	27以上	26~22	21~17	16~12	11以下
70~74	24以上	23~20	19~15	14~10	9以下
75~79	22以上	21~18	17~13	12~9	8以下
80歳~	20以上	19~17	16~13	12~9	8以下

(回/30秒間)

(天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 中谷研究室より引用)

《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4月11日～5月9日お申し出分】

【香典返し】

- ・東野 松浦 清 様 (故母 千代子 様)
- ・ " 大藤 岩夫 様 (故父 則幸 様)
- ・ " 藤原 栄則 様 (故妻 栗子 様)
- ・中野 岡田 豊 様 (故妻 カズエ 様)
- ・ " 杉原 孝夫 様 (故父 典昭 様)
- ・ " 小川 誠 様 (故母 英子 様)
- ・ " 福本 清喜 様 (故妻 トシエ 様)
- ・ " 伊場田志津美 様 (故夫 真 様)
- ・ " 円山 忠信 様 (故父 良壯 様)
- ・ " 丹後 榮子 様 (故夫 三次 様)

【香典返し】

- ・大串 浜中 重光 様 (故母 今三 様)
- ・木江 酒井 直次 様 (故義父 進藤武士 様)

【一般寄付】

- ・千葉県 倉光 美佐 様 (故夫 公司様生前のお礼)
- ・中野 松本喜四男 様 (福祉機器借用のお礼)
- ・ " 円山 忠信 様 (福祉機器借用のお礼)
- ・匿名 (3名様)

お詫び と 訂正

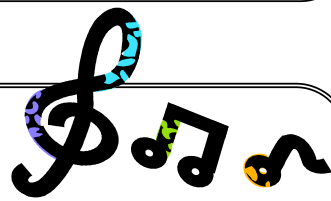
4月号のご寄付の掲載に誤りがありました。
お詫びして訂正致します。

- | | |
|---|----------------------|
| 誤 | 木江 森 忠香 様 (故母 タクミ 様) |
| 正 | 木江 森 忠春 様 (故母 タクミ 様) |



お知らせ

東野地区 高齢者スポーツ大会



参加を希望される方は、各地区の老人クラブ
会長へ5月31日までにお申し込みください。

問い合わせ先：大崎上島町社会福祉協議会 木江本所
電話 62-1718

日時 H24年6月9日(土)
午後1時30分～

場所 東野屋内運動場
(旧東野中学校体育館)

主催 大崎上島町老人クラブ連合会

地域交流の場の名称は「すまいるーむ」に決定

大崎老人福祉センターに開設した地域交流の場の名称は、投票の結果「すまいるーむ」
に決まりました。



すまいる (笑顔)



と、るーむ



(部屋) を掛け合わせ、柔

らかくて暖かい雰囲気町民の皆さんに親しんでいただきたいと思います。

ご利用は、毎週 月～金曜日 午前 9時 ～ 午後 5時までです。

どなたでも気軽に利用できますので、是非一度「すまいるーむ」にお立ち寄りください。