

# 大崎上島町 社協だより

No. 119

2013(平成25)年3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/>



～すてきな笑顔で～



## 介護予防教室(後期)終了

運動機能向上



口腔機能向上



栄養指導

11月5日から始まった足元いきいき教室も、3月4日、和やかな雰囲気の中終了しました。それぞれのメニューに沿って努力され、会えば连带感も生まれて、みんなで一緒に頑張りました。さあ、これからは各自で習ったことを継続していきましょう！

# 地域づくり会議 24年度報告

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。

社会福祉協議会では平成 20 年度より、住み慣れた地域でみんなが安心して安全に暮らせるように各地区ごとに地域づくり会議を行っています。

今年度もマップを使用し、瀬井区・片浜区・山尻区・盛谷区・下組区・宇浜区・上の谷区・木越区の 8 地区で代表の皆様と一緒に地域の状況を見つめ、課題に対し自分たちで何が出来るか話し合いました。



マップづくり

## ★話し合って気づいたこと（地域の課題）

- ・高齢化・人口減少で地域行事の継続が難しくなっている。
- ・なるべく近所に迷惑を掛けたくないと思っている人が多い。
- ・出かける時には声をかけないと近所の人心配する。
- ・緊急時に不安がある人が多い。
- ・現在は、車の運転も出来るが将来運転が出来なくなった時が、不安と思っている人も多い。
- ・都会にいる子どもに親の状況を理解し判断してもらいたい。



## ★地域でできることは何か？

- ・出会った時はあいさつ・声かけをする。
- ・行事がある時など、声をかけ合う。
- ・みんなが助け合う。
- ・出かける時には、近所に声かけをすることが大切。
- ・里帰りをした時に、子どもから近所の人にあいさつ、お願いをしておくことも大切。
- ・さり気ない見守りをしていく⇒気づきは誰かに相談する。



## ★各地区の取り組み

### ～「命の宝箱」づくり～

今年度は8地区で、もしもの時の安心・安全のために「命の宝箱」の設置をすることになりました。

「命の宝箱」にはかかりつけ医・飲んでいる薬の名前・緊急時の連絡先などを記入した用紙を入れておくことで自分の身を守ることにともつながり、安心感を得られます。



## ★その他の取り組み

瀬井地区では、いのしし・カラス等の被害を行政に伝え、緊急時の協力者を決めるなど、対応について具体的に話し合いました。また、片浜区では、住民の困り事などのアンケート調査を実施し、各班ごとに集まって話し合いました。その他にも、

\*「出会った人にはあいさつ・声かけをするように心掛けている。」

\*「電気の点け消しや新聞・洗濯物を気にするなどのさりげない見守りをしている。」という地区もありました。



## 「命の宝箱」作り



## ★会議を終えて、こんな声を聞けました。

- ・会議に出席してから、地域に目を向けるようになりました。
- ・会議での話し合いが緊急時に役立ちました。
- ・話し合った事を他の区民にも伝えたい。
- ・あらためて、近所のコミュニケーションの大切さを感じた。
- ・地域の中で、自分に何ができるか考えるようになった。
- ・「助けて」「お願い」と言える人を作っておくことが大切。

地域の中で、ちょっと気になること、心配なことはないですか。

ささいなことでも、相談できるご近所、支え合える互近助こきんじよでありたいですね



### 木江地域活動研修会

1月8日(火)、木江保健福祉センターにて、木江地域の老人クラブメンバーが集い、木江地域活動研修会が行われました。

当日は老人クラブ体操に始まり、ガンバルーンやグラウンドゴルフなどのレクリエーション、ストレッチと盛りだくさんの内容で、「皆で集まって騒ぐと元気が出る」「これでまた1年頑張れる」と終始笑顔で過ごされました。



一生懸命作りました!

### 男性料理教室

2月20~22日の3日間、木江、大崎、東野の3地区で、男性料理教室を行いました。メニューは、『冬野菜の中華あんかけご飯、かぶのレモン漬け、里芋と春菊の味噌汁、味噌おでん』です。

「レモンの皮は厚くむいたら苦いけえ気いつけよ?」といつも料理をされている方、「わしゃあ包丁は怖いけえ持ちとわない」と普段台所にあまり入られない方など、日ごろの環境は違いますが、皆さんそれぞれ楽しんで料理に取り組まれていました。

食推さんの栄養についてのお話も勉強になりました。



~人生いつも今が花~

### 東野地域活動研修会

2月8日(金)、東野保健センターにて老人クラブ連合会東野地区研修会を開催しました。

午前中は講演で、講師は正光坊 不二川 貫淨住職と町地域包括支援センター 小松 克敏社会福祉士。

不二川住職は『すこやかに老いるために』と題し、仏様の教えや地域の方との思い出と共に、「年は取るのではなく、重ねるもの」と生きていける喜びを。小松社会福祉士は映画「東京家族」のストーリーを交えながら、家族の関わり方の変化や地域住民同士の結びつきの大切さをお話してくださいました。

午後からは老人クラブの発表、ビンゴゲームを行い、皆さん自慢の美声や演奏を響かせたり、サロンで練習した成果を披露し、「1年に1回、同窓会みたいで楽しみなんです!」と、参加者の笑顔に元気をいただきました。



大賑わいの会場。たくさんの方が参加してくださいまし



# 美味しく食べて、しっかりしゃべって、いきいき人生！ さあ、今日から「お口の体操」を始めましょう。

## 《お口の体操》

①～④の体操を3回繰り返しましょう。

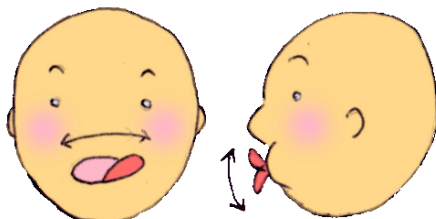
- ① 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。



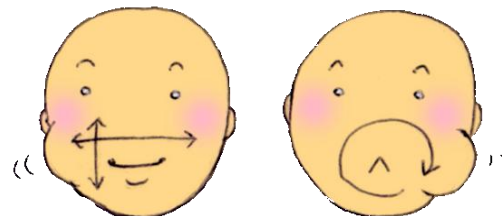
- ② 口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりする。



- ③ 舌を出して、上下や左右に動かす。



- ④ 口を閉じ、口の中で舌を上下左右に動かしたり、ぐるりと回す。



- ⑤ 「パ」「タ」「カ」「ラ」の文字を意識してはっきり続けて発音しましょう。  
「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と3回続けて発音します。

簡単ですので、お風呂の鏡を利用したり、湯船に浸かっているときなどに挑戦してみましよう。次回は、「唾液腺マッサージ」をご紹介します。

《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25年2月6日～3月5日お申し出分】

## 【香典返し】

- ・東野 濱田 矩子 様 (故夫 弘 様)
- ・ " 新開 敏幸 様 (故子 由美 様)
- ・ " 土井 芙美子 様 (故夫 照之 様)
- ・ " 藤若 照代 様 (故夫 島夫 様)
- ・ " 宮本 正 様 (故母 チカ 様)
- ・ " 平本 宏衛 様 (故母 ミツ子 様)
- ・木江 小野 末子 様 (故夫 賢治 様)
- ・ " 堀 チヅ子 様 (故夫 芳彦 様)

## 【香典返し】

- ・沖浦 川野小夜子 様 (故夫 正秀 様)
- ・大串 増田 孝治 様 (故母 サカノ 様)
- ・原田 尾尻 幸子 様 (故夫 武光 様)
- ・中野 半田 健二 様 (故母 エミ子 様)
- ・ " 中谷 孝哉 様 (故母 陽子 様)

## 【一般寄付】

- ・中野 越戸 和美 様
- ・匿名 (5名様)

## 社協の福祉活動に寄付



1月10日、大西区在住の古田光宗様から社会福祉協議会に100万円のご寄付をいただきました。

古田様は、旧大崎町社協で5年間会長を、また合併後は大崎上島町社協の副会長を2年勤めていただき、地域福祉の推進にご尽力いただいた方です。

このたび社協経営の窮状を聞かれ、「社協の福祉活動に役立ててほしい」と高額のご寄付のお申し出がありました。

元役員さんの温かい応援に応えられるよう地域福祉の推進に邁進いたします。

## 「車いす」をいただきました

成和産業株式会社様より、車いす4台のご寄付をいただきました。

この車いすは、ハンドル部分が折り曲がるため積み込みやすくなっています。通院や旅行などのお出かけ時にご利用ください。

短期での貸し出しをいたします。



## お知らせ

“家族会”は知恵の宝庫

## 介護者家族会

～4月定例会のご案内～

介護されている方ならどなたでも参加できます

- 日時 平成25年4月12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 25年度笑顔になれる企画づくり