

# 大崎上島町 社協だより

No.145

2015(平成27)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 0846-62-1718)  
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



健康増進事業



～週に1時間、いっしょにストレッチしませんか?～

★募集についての詳しい内容は、別紙をご覧ください。

社会福祉協議会の健康増進事業では、いつまでも元気に暮らせることを目指して自主的に参加できる運動教室（ストレッチ大崎教室・木江教室・東野健康体操）を開催しています。

また、ストレッチ（大崎・木江）教室では参加者を募集しています。タオルを使ったストレッチも取り入れ、簡単で楽しい体操です。ご参加をお待ちしています。



皆勤賞

～継続は力なり、26年度も休まずがんばりました!～



木江ストレッチ教室  
西本イツコさん



大崎ストレッチ教室  
小村光純さん



大崎ストレッチ教室  
稲田豊彦さん



東野健康体操教室  
高下桃江さん・山口竹代さん

# 平成27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を訪問し、高齢者と地域社会の融和を促進し、高齢者に健全で安らかな暮らしを営んでいただけることを目的としています。

	地区	氏名
東野	外表	金子邦子
	鮎崎	磯部国久
	垂水	森本清美
		村田由基子
	古江	西浦栄子
	盛谷	蒔田桂子
	白水	小川由美子
	小原	奥本美子
	上組	菅正子
	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
大崎	山尻	森田茂雄
	東原下	未定
	原下	田房明美
	本郷	藤原弘文
	片浜	尾尻貞子
	大西	三村雪美
		奥村博子
向山	手良西福江	

	地区	氏名
大崎	向山	田中佐千子
		山崎富子
	瀬井	正田美香
	原田	平道千代子
		金原憲子
	大串	福本須見子
長田加代子		
木江	岩白	坂井洋子
	宇浜	小川澄子
		中田恵子
	郷	浜田伴子
		森英子
	天満	松井道子
		黒部千代子
	野賀	藤原玲子
	上の谷	藤野多喜子
	中浜	胡幸栄
	木越	沖原和子
	三里浜	山本清美
	向浜	花本美法
	本浜	高橋美鈴
岡部	梅田洋子	



## 老人クラブ連合会よりお知らせ

### 東野・木江地区高齢者スポーツ大会

日時 平成27年6月6日(土) 午後1時～  
場所 東野屋内運動場(旧東野中学校体育館)

### 第12回グラウンド・ゴルフ大会

日時 平成27年6月10日(水) 午前8時30分～  
場所 シーパーク大串

### 大崎地区高齢者スポーツ大会

日時 平成27年6月20日(土) 午後1時～  
場所 大崎小学校体育館

### 高齢者野外研修旅行

日時 平成27年6月30日(火)～7月1日(水)  
場所 大宰府天満宮、山鹿温泉

相談無料

秘密厳守

せいかつこんきゅうしゃ  
4月から、生活困窮者への  
しえんせいど  
支援制度が始まりました

かか  
ひとりで抱えこまずに  
そうだん  
まずはご相談ください

こんな不安や心配を抱えていませんか

働きたくても働けない  
住む所がない、など  
まずはお困りごとを  
お聞かせください。

地域の相談窓口と一緒に考え、  
解決へのお手伝いをします。  
ご家族などまわりの方からの  
相談でも受付いたします。



くらしの相談支援室

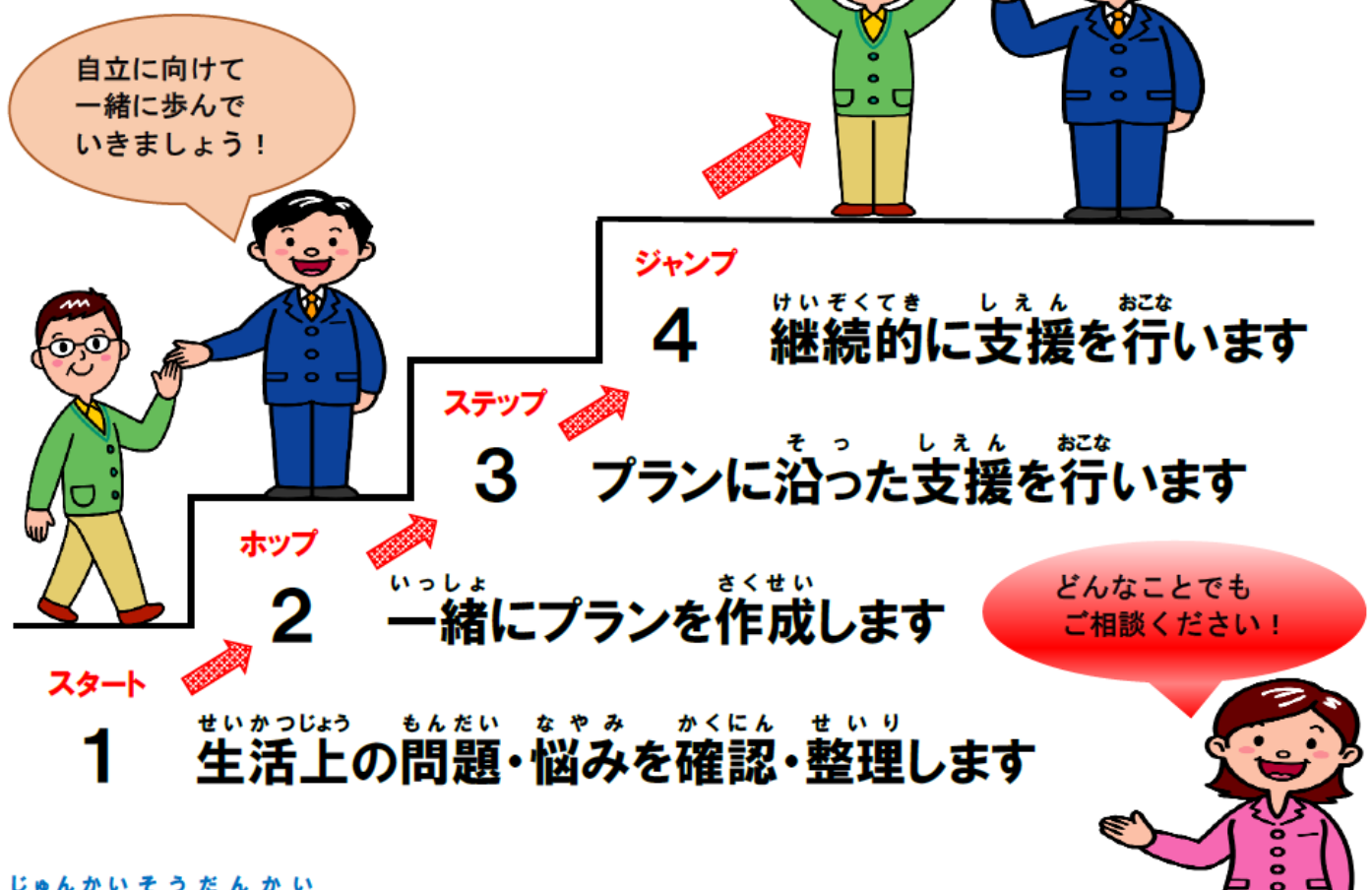
電話 080-6345-7951

大崎上島町社会福祉協議会

## 自立相談支援事業

生活に困窮している人が生活保護を利用することなく、早い段階で自立した生活に戻れるように、専門性を有する支援員が相談を受け、その人の抱えるさまざまな問題に対応した支援へとつなげていきます。

### そうだんしえん ながれ 相談支援の流れ



### じゅんかい そうだんかい 巡回相談会

毎月、包括支援センターが各地域を巡回して実施している「ふくし相談会」と合同で巡回「くらしの相談会」をおこなっています。

相談会の開催日、相談会場は毎月発行している『社協だより』でご確認のうえ、お気軽にご来場・ご相談ください。

#### くらしの相談支援室へのお問い合わせは

大崎上島町社会福祉協議会 本所 ☎62-1718 (代) 又は  
くらしの相談支援室 ☎080-6345-7951 まで

一緒に身体を動かしませんか？

主催：大崎上島町社会福祉協議会

# ストレッチ教室

## 27年度 参加者募集案内

もう歳だから…と、  
まだ、あきらめんよ

どちらの教室  
も、見学OKです。



社会福祉協議会では高齢者の方が気軽に参加できる運動教室を開催しています。ぜひ、お近くの教室にご参加され、身体を動かしてみませんか？

高齢期には運動不足をきっかけに心身の機能が低下しやすくなります。運動習慣のある人は、ない人に比べて年齢による体力低下が少ないことがわかっています。年齢を重ねても自立した生活が送れるように、元気なうちから、運動を習慣づけていきましょう。

- 対象者 65歳以上の介護認定を受けていない方で、継続して参加できる方。
- 参加費 無料（送迎はありません。）
- 内 容 健康チェック、ストレッチ体操・ウォーキング、その他

### 大崎教室

- ・場 所 大崎産業会館
- ・開催日 毎週水曜日
- ・時 間 午前 10 時～11 時

### 木江教室

- ・場 所 木江保健福祉センター
- ・開催日 毎週金曜日
- ・時 間 午前 10 時～11 時

### 申し込み方法

★参加を希望される方は、下記の申込書に必要事項を記入され、社協各支所、または本所にご提出ください。

\*申し込み多数の場合は抽選にさせていただきます。

締 切 ： 5 月 29 日 （金）

《申し込み先》

社協本所（☎62-1718）・大崎支所（☎64-4178）・東野支所（☎65-2210）

高齢になっても、  
運動機能は向上  
するんじやと



### ◇ ストレッチ教室参加申込書 ◇

※希望される会場の方に○印をつけてください。

大崎教室(大崎産業会館) ・ 木江教室(木江保健福祉センター)

名 前		電 話	-	-
住 所			(	区)
生年月日			(	歳)

## いきいきと毎日を過ごすために！

～ 介護認定を受けた主な原因を知って早めに対応 ～

(筋力低下を進ませない体の動かし方)

普段の生活をしているだけでは、筋肉が徐々に萎縮(縮こまって小さくなる)して、全体の筋肉量が減少してきます。

筋肉量を20歳を100パーセントとすると、さて、次の年代ではどのぐらいの割合になっていると思いますか。考えてみてください。答えはこのページの一番下にあります。

40歳代は、約        %      60歳代は、約        %      70歳代は、約        %

しかも足の筋肉量は、手や腕よりも1.5倍から2倍も減少するそうです。

しかし、ご安心ください。筋肉量は、90歳代でも正しく筋力トレーニングをすれば増やすことができるそうです。

では、どのようにすれば筋力を増やすことができるのでしょうか？

私がお勧めしたいのは、高知市が考えた「いきいき百歳体操」です。というのは、DVDになっていて自宅でも集会所でもDVDの再生機があれば、講師がいなくても正しい運動ができるからです。

その体操の中でも、していただきたい体操が「椅子からの立ち上がり」体操です。この体操を行うと、段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ち座り、床からの立ち上がり動作が楽になります。

ただし、腰・股関節・膝関節・足関節に、炎症症状(赤み、腫れ、熱感)、強い痛みがある場合は体操をしないでください。

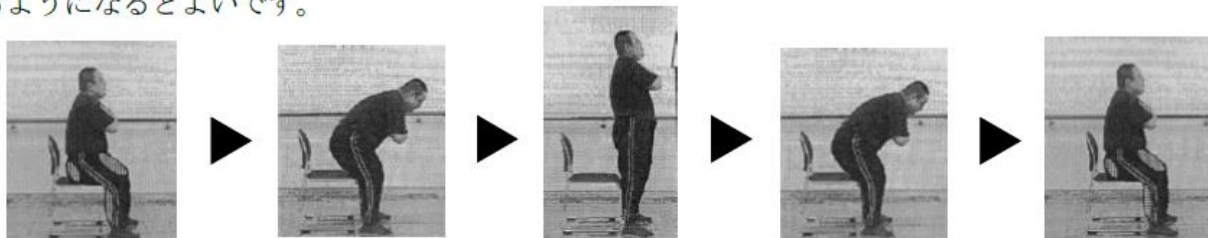
慢性的な痛みのある場合は、痛みが出ない程度に行ってください。痛みが悪化するならばやめましょう。

①足の裏がしっかり床につくように椅子に腰かけます。両足は肩幅程度に開く。

②いったん前にかがんで、8呼間でゆっくり立ち上がる。

③お辞儀をするように前かがみになりながら、8呼間でゆっくり座ります。

これを10回行えるようにまずはなりました。初めは3回でも5回でも大丈夫です。数カ月かけて10回に増やしましょう。筋力のある方は、初めから10回どうぞ行ってください。最終的には20回続けるようになるとういことです。



答え：40歳代は、約 80 %

60歳代は、約 60 %

70歳代は、約 50 %

《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： 藤原 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27年4月10日～平成27年5月7日お申し出分】

## 【香典返し】

- ・東野 山本 清子 様 (故夫 英晃 様)
- ・木江 中本 睦夫 様 (故妻 千代子様)
- ・大串 大成 末子 様 (故兄 清美 様)
- ・中野 亀田 勝治 様 (故母 悦子 様)



## 【生前のお礼】

- ・木江 西原 英明 様 (故父 辰文 様)
- ・尾道市 平本 和裕 様 (故母 トヨ子様)

## 【一般寄付】

- ・東野 LPガス協会 大崎上島地区
- ・沖浦 小笠原勝司 様 (福祉機器借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

# おしらせ

“家族会”は知恵の宝庫

## 介護者家族会

～6月定例会のご案内～

日時 平成27年6月12日(金)  
午前10時～11時30分

場所 大崎老人福祉センター  
1階「すまいる一む」

内容 暑さ対策「脱水症」などの対応  
について

講師 大崎上島消防署

対象者 在宅で介護をされている方



## 認知症の人と家族の会

～6月定例会のご案内～

日時 平成27年6月26日(金)  
午前9時30分～11時30分

場所 大崎上島開発総合センター  
研修室1

内容 「認知症の症状とは」

対象者 認知症状がある方、在宅で介護  
をされている方

## ふくし相談会

## & 暮らしの相談会



日時 平成27年6月2日(火)  
午後1時30分～2時30分(受付)

場所 木江会館  
研修室

内容 介護保険の利用・内容や生活費  
など福祉に関係する相談

対象者 大崎上島町にお住まいの方