

大崎上島町 社協だより

No.165

2017年(平成29)年1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/>



赤い羽根共同募金活動に ご協力ありがとうございました。



昨年10月1日から12月末にかけて、世帯募金や個人募金をはじめ、企業や商店、認定こども園、幼稚園、小中高等学校等のみなさまに募金活動のご協力をいただきました。

いただいた募金は、お年寄りや子どもたち、障がい者の幸せのため、さらには、じぶんの町をよくする活動や、災害時のボランティア活動を応援することにも役立てられます。



大崎幼稚園



手作りの募金箱で協力を
呼び掛けてくれました



ひかりえん

募金額は次号にて
お知らせします。



木江幼稚園



「年頭のあいさつ」

社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会
会 長 小 林 弘 晃

あけましておめでとうございます
皆様おそろいで新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

従来から、住民の支え合いは「住民主体」で行われてきました。

ご近所という圏域があつて、そこには地域性や人々の暮らしぶりを熟知して、自ら進んで困った人に手を差し伸べる活動的な人々がいます。

大崎上島町では高齢化の進展、生活困窮や社会的孤立、特殊詐欺等の犯罪被害などさまざまな生活課題があります。

このような中、「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができる地域づくり」が推進されており、町の皆様もその輪の中に入っていて「身近な人々を支える地域づくり」が実践されています。

地域社会のつながりはコミュニケーションによって生まれます。先に述べたように、大崎上島の人々には住民が主体となった地域コミュニティの文化があり、それは「心の豊かさ」が大事だという福祉の在り方にも繋がっていきます。

平成29年4月1日改正社会福祉法が全面施行され、社会福祉法人は福祉サービスの担い手として

- ・これまで以上に地域社会に貢献していくこと
- ・公益性・非営利性を持った組織として、経営の透明性を確保すること

等が求められます。

大崎上島町社会福祉協議会役職員一同、地域福祉の担い手としての役割を十分に認識し努力してまいります。

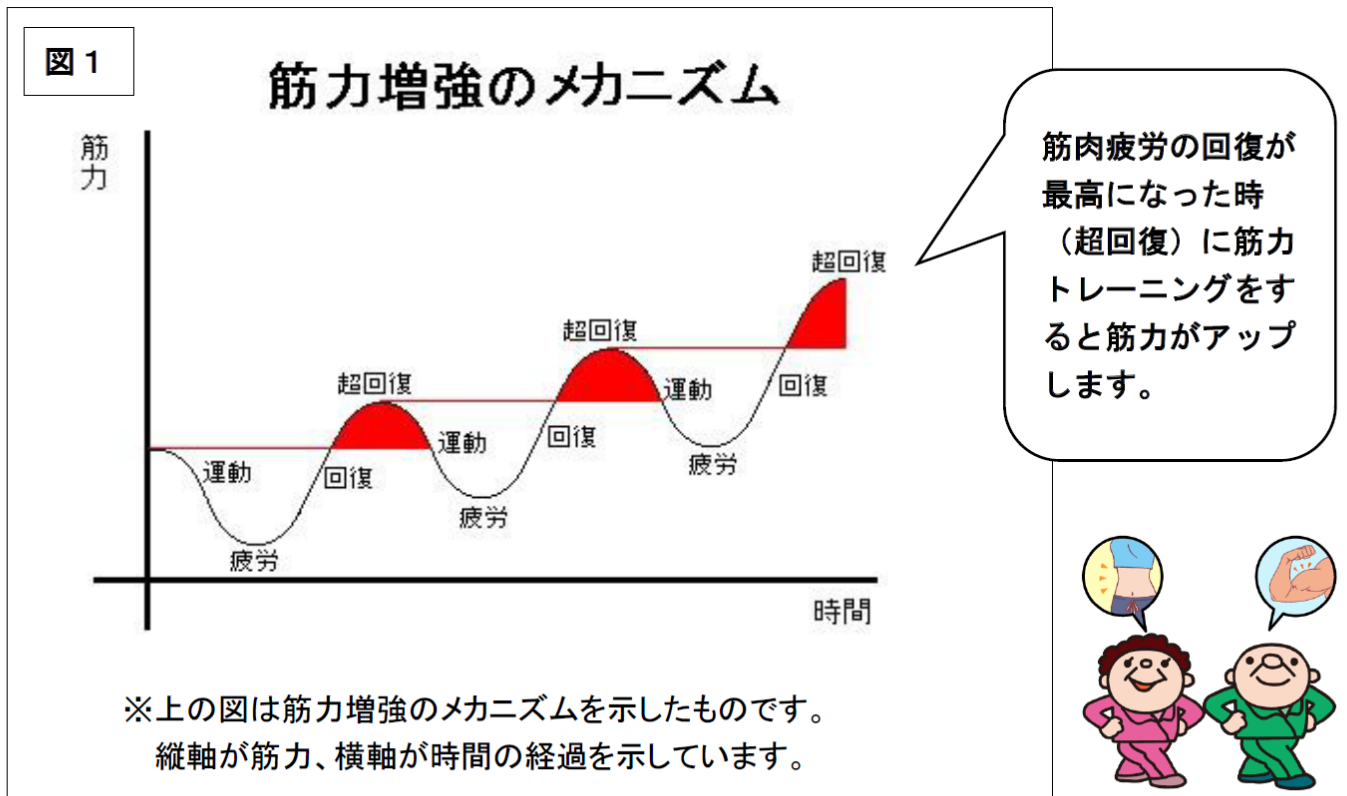
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

いくつになっても筋肉は増やせる！②

「筋肉をつけるための体操にはコツがある！」

最近、高齢になっても、筋肉を増やせることが分かってきています。筋肉はしっかり使うと使った筋肉が少し壊れて筋肉痛が起こります。それが図1の疲労期です。しかし、人間の体には、素晴らしい回復能力が備わっているため、壊れた筋肉を自然に修復しますがその時、元の筋肉より少し多く筋肉を作ります。これが図1の超回復期です。この周期が2~4日のため、筋肉トレーニングは、毎日するものではなく、週に2日くらいが理想です。最低でも週1回は行わないと効果は期待できません。普段からできる筋力アップの活動としては、荷物運びや、掃除、風呂洗い、庭仕事などがあります。筋肉トレーニングは、ちょっとしんどいくらいしないと効果が出ないため、一人では続きません。継続のためには、一緒に運動をする仲間がいる方が長く続けられます。

今、地域で集まって、誰にでもできるゆっくりとした筋力トレーニング「いきいき百歳体操」をしているところもありますので、ぜひ出かけてみてください。（表1）



(表1) 「いきいき百歳体操」実施地区

- ◇東野地区（鮎崎、垂水、古江、盛谷、白水、上組・下組、矢弓）
- ◇大崎地区（東原下、原下、本郷、片浜、大西、向山、瀬井、原田、大串）
- ◇木江地区（宇浜、郷、天満、野賀、三里浜、岩白）

お問い合わせ：役場福祉課介護保険係 電話 62-0301

《相談窓口・問い合わせ》大崎上島町地域包括支援センター ☎67-0022

大崎上島町木江5-9（木江保健福祉センター内）

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28年12月10日～平成29年1月13日お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 藤原 麻理 様 (故母 美智子 様)
- ・大串 長田 博文 様 (故母 スエコ 様)
- ・木江 浜田 工 様 (故母 久子 様)
- ・東野 江崎 修 様 (故母 百合子 様)
- ・中野 下末 幹男 様 (故父 博之 様)
- ・中野 藤原 憲照 様 (故母 ツヤ子 様)
- ・中野 吉本 圭太 様 (故父 泰一郎 様)
- ・沖浦 神本 和雄 様 (故父 正則 様)
- ・沖浦 上利 和郎 様 (故父 静幸 様)
- ・明石 土井 俊斉 様 (故母 美代子 様)

【生前のお礼】

- ・中野 丹後 光也 様 (故母 一文 様)
- ・明石 梅田 一義 様 (故母 サトコ 様)
- ・中野 森下 幸雄 様 (故妻 サヨ子 様)
- ・沖浦 藤原 寿美子様 (故母 トシエ 様)
- ・木江 水井 悦子 様 (故母 古迫富美枝様)
- ・木江 故 三村 泰路 様

【一般寄付】

- ・中野 檜山 善茂 様
- ・中野 川本 明治 様
- ・中野 藤原 麻理 様 (ベッド借用のお礼)
- ・匿名 (3名様)



お知らせ

介護者家族会

～☆2月はお楽しみ会です☆～

- 日時** 平成29年2月10日(金)
午前10時～午後1時00分
- 場所** 大崎老人福祉センター
1階「すまいる一む」
- 参加費** 昼食希望者のみ1,000円
- 内容** レクリエーションやゲーム等を通し
介護者同士の交流を広げ、心身とも
にリフレッシュしましょう。
- 対象者** 在宅で介護をされている方
- 申込み** 地域包括支援センター ☎67-0022まで

ふくし相談会

& 暮らしの相談会

- 日時** 平成29年2月7日(火)
午後1時30分～午後2時30分(受付)
- 場所** 東野保健福祉センター
- 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を行います。
- 対象者** 大崎上島町にお住いの方



老人クラブ連合会よりお知らせ

①東野地区地域活動研修会

- 日時** 平成29年2月3日(金)
- 場所** 東野保健福祉センター 機能訓練室

②木江地区地域活動研修会

- 日時** 平成29年2月6日(月)
- 場所** 木江保健福祉センター 機能訓練室

認知症の人と家族の会

- 日時** 平成29年2月24日(金)
午後9時30分～11時30分
- 場所** オレンジハウス
- 内容** 認知症の方とそのご家族や支援者が
集まり、日頃の悩みや病気のことなど
を語り合う場です。
- 対象者** 認知症状がある方、在宅で介護をさ
れている方