

# 大崎上島町 社協だより

No.166

2017(平成29)年2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/>



## じぶんの町を良くするしくみ

平成28年度 **NHK歳末たすけあい**の助成事業として  
**広島県共同募金会**より福祉車両をいただきました



ちいさい車で  
乗り降りらくちん!

助成いただいた車両は、  
東野保健福祉センターで  
社協がおこなっている  
「ふれあいサービス」の  
利用者送迎などに  
使わせていただきます。



# 「命の宝箱」♥書きかえられていますか？

(救急医療情報キット)

木江地区の宇浜区・上の谷区では、平成25年に地域づくり会議を行い、サロン発信で「命の宝箱」を全世帯に配布しました。

先日、両サロンを訪問し地域づくり会議の振り返りと「命の宝箱」の内容の更新についてお話をさせて頂きました。今後、両地区にご協力頂き、「命の宝箱」の書き換えについて、呼びかけていく予定です。



## 宇浜サロン



かかりつけ医や緊急連絡先に変更があったら、書きかえましょう！

## 上の谷サロン



サロンスタッフから、「今日聞いた話はここだけではなく、ご近所にも声を掛けていきましょう。」という声があがっていました。



「命の宝箱」は中の緊急安心シートにかかりつけ医・持病・飲んでいる薬・連絡先などを記入し、自宅の冷蔵庫で保管します。

もしも自宅で調子が悪くなり、救急車を呼んだ時など迅速な救急活動につながり、家族への連絡が早くできるキットです。現在、大崎上島町内30地区に設置しています。

★緊急安心シートが必要なときには、社協（☎62-1718）まで。

## 老人クラブ連合会だより

## 地域指導者講習会

1月13日（金）東野保健福祉センターで、日赤広島県支部・赤十字健康生活支援講習指導員の中川久美子氏をお迎えし、「災害時、高齢者に及ぼす影響と対処技術」について、講習会を開催しました。

大崎上島町でも、昨年6月に大雨による一部地域に避難勧告が出されましたが、災害は予測できないことが多く身体に及ぼす影響も様々です。

今回、中川指導員に災害でケガをした時の止血法や地震発生時の心得、命に影響をきたす**頭**や逃げるための**足**を守ることや、車で道路を走行中の場合は、路肩に停車し鍵はつけたまま、貴重品と車検証書を持って逃げるなどのアドバイスいただきました。

問題：道路を歩行中に地震が発生しました。

あなたなら①②③のどこに避難しますか？

①警察（交番）②ガソリンスタンド ③コンビニ



問題のこたえ ②ガソリンスタンド

ガソリンスタンドは、消防法により安全設備が整っています。特に窓ガラスは強化ガラスを利用しているため割れにくくなっています。



ストッキングを使用しています



## 高齢者総合教室（卓球教室）

1月20日（金）東野保健福祉センターで、指導者に松本幸市氏、安本晶絵氏を招いて卓球教室を開きました。

初めての方もサーブの打ち方などから指導してもらい、老人クラブ会員同士の交流や、若い世代の人との交流を図りました。



# ふだんのくらしのしあわせ

ひとりで抱えこまずに、まずはご相談ください



暮らしの相談支援室は、失業や離職、病気等の理由により生計や暮らしの不安、困りごとを抱える方の相談窓口です。公的制度の利用や関係機関と連携しながら、自立のための活動を進め、問題解決のお手伝いを行っていきます。

## ご相談内容の例      たとえば・・・

- 失業や離職により、生活費に困っている。
- 収入がなくなり、家賃や公共料金等を払えない。
- 就職活動が上手にいかず、悩んでいる。
- 生活や家族のことで相談したいが、誰に相談したらいいかわからない。



## 暮らしの相談支援室



大崎上島町社会福祉協議会 ☎ 62-1718

携帯電話 080-6345-7951

～社協は、ふだんのくらしのしあわせを応援します～

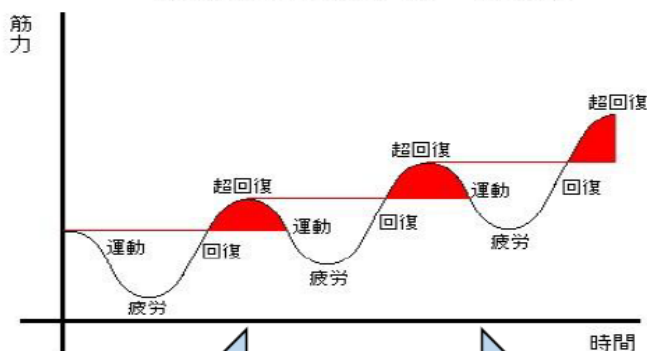
## いくつになっても筋肉は増やせる！③

「筋肉を作るツボは、タイミングとおもりとたんぱく質！」

筋肉をつけるためには、筋肉トレーニングが必要となってきます。前回、筋肉が増える仕組みについて説明しましたが、筋肉痛が治るころ、2、3日後に再度筋トレを行うと、筋肉が修復される時に、筋肉が増えるところから、1週間に2回の筋トレが理想という、筋トレのタイミングに気が付けることが、ツボの1つ目です（詳細は社協だより1月号参照）。2つ目は、おもりです。同じ筋トレを続けても、同じ動きができる筋肉の量が維持できるだけなので、おもりを付けて負荷を与えて、筋肉の活動量を増やすことが必要です。3つ目は、たんぱく質です。いくら筋トレを続けても、筋肉を作る材料がなかったら、筋肉は増えません。たんぱく質、つまり血や肉になる食品の肉・魚・卵・牛乳などを食べることが大事です。

### ①タイミング

#### 筋力増強のメカニズム



### ②おもり 終わりがたくなる重さで。



### ③たんぱく質

通常の食事（バランスの良い食事）をした30～60分後に運動を始め、さらに運動直後にたんぱく質とエネルギー（10～20gのたんぱく質と体重1kgあたり1gの糖質）で栄養補給をすると、筋肉の合成が高まることが分かっています。例えば、運動後に牛乳やヨーグルトを食べることが効果的と考えられます。

注：腎臓等の病気を治療されている方は、たんぱく摂取について、主治医の先生とご相談ください。



引用参考文献：「健康長寿教室テキスト」フレイル予防医学研究室 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

《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29年1月14日～平成29年2月10日お申し出分】

## 【香典返し】

- ・原田 河田 敏也 様 (故母 タミコ様)
- ・中野 倉本 康之 様 (故母 愛子 様)
- ・原田 末本 清幸 様 (故妻 敬子 様)
- ・明石 増田 芳秀 様 (故母 泉子 様)
- ・東野 松本 信子 様 (故夫 晴雄 様)
- ・東野 常本 清和 様 (故妻 満里子様)
- ・中野 青木 智津子様 (故母 ヒサコ様)
- ・中野 望月 成功 様 (故母 定子 様)

## 【生前のお礼】

- ・中野 小田 博 様 (故伯母 望月春子様)
- ・沖浦 家城 千恵 様 (故母 稲本 幸様)
- ・大串 宇郷 義男 様 (故母 チサヨ 様)
- ・中野 枝本 隆 様 (故母 光子 様)

## 【一般寄付】

- ・原田 松岡 時子 様 (ベッド借用のお礼)
- ・中野 小川 誠 様 (車いす借用のお礼)
- ・中野 望月 成功 様 (ベッド借用のお礼)

## おしらせ

### 平成28年度 共同募金結果報告

大崎上島町共同募金委員会



昨年10月1日から全国一斉に展開された赤い羽根共同募金運動は、町民の皆様からの温かいご支援とご協力により2,711,751円の実績をあげることができました。ご協力いただきました募金は、大崎上島町共同募金委員会を通じて広島県共同募金会に全額送金させていただきました。

募金は県内の民間社会福祉施設や団体へ配分されるほか、被災地域への支援、また大崎上島町社会福祉協議会にも配分され、町内の地域福祉・在宅福祉活動の貴重な財源として役立ててまいります。

皆様の心温まる善意に対し厚くお礼申し上げます。

募金種別	金額
個別募金	1,627,500円
学校募金	98,983円
法人・個人事業主募金	628,000円
職域募金	284,000円
その他の募金	73,268円
合計	2,711,751円

平成29年2月7日現在

### ふくし相談会

### & 暮らしの相談会



- 日時** 平成29年3月7日(火)  
午後1時30分～2時30分(受付)
- 場所** 天満会館
- 内容** 介護保険の利用・内容や生活費など福祉に関する相談
- 対象者** 大崎上島町にお住いの方

### 介護者家族会

### ～3月定例会のご案内～

- 日時** 平成29年3月10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」
- 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

### ～3月定例会のご案内～

- 日時** 平成29年3月24日(金)  
午前9時30分～11時30分
- 場所** オレンジハウス
- 対象者** 認知症状がある方、在宅で介護をされている方

「社協だより」は、皆様からの社協会費・寄付金などにより、発行させていただいております。