

大崎上島町 社協だより

No. 235

2022(令和4)年11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/>



第11回 ふくしのまちづくりのつとめ

これからのために、地域みんなで今できることを考える
自分には、大切なだれかと、大切な自分がいることを…



～自分のそばにある、将来に備える安心へのヒント～



講師の松谷 恵子さん

どれだけ貯金しても、健康であっても、
対応しきれないことはあります。

自分の希望を取り入れた人生を送るため、
今できることを今一度考えてみましょう！

～ 松谷さんの講演資料より ～

11月3日(木)、大崎上島文化センター「ホール神峰」において、第11回大崎上島町ふくしのまちづくりのつとめを開催しました。

今年度も昨年に引き続きコロナ禍ではありましたが、新型コロナウイルス感染症対策を講じ無事開催することができました。

「これからのために、地域みんなで今できることを考える」を大会テーマとし、本町における権利擁護の取り組みや、成年後見制度の利活用について、寸劇と講演で表現し、今ある課題と、これからの人生に向けて、皆さんと一緒に考える機会となりました。

昨年度に続いて一般参加は叶いませんでしたが、今回も当日の様子をご覧いただけるよう、YouTubeで動画配信を行う予定としています。編集にお時間をいただいておりますが、一人でも多くの皆さんにご覧いただけるよう準備を進めています。

この動画については、ふれあいサロンなどの集まりの場で観たいというお声を頂戴しております。機器の設営などもお手伝い可能ですので、ぜひお声かけいただければ幸いです。



第11回 大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい



第1部 式典



感謝状、表彰状を受けられた皆様おめでとうございます

表彰状及び感謝状被表彰者（写真掲載は当日出席者のみとさせていただきます）

＜社会福祉協議会 会長表彰＞

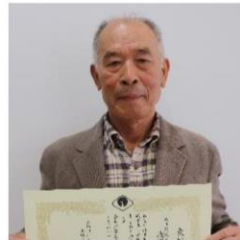
＜老人クラブ会長表彰 永年勤続＞



檜山 みどり 様



道林 玉喜 様



浅岡 敏成 様



石倉 啓輔 様

被表彰者の皆さま（当日ご欠席）

【第7条関係 感謝状】

柿本 智 様、森重 武己 様、沖原 勝哉 様、渡邊 隆文 様

【高齢者巡回相談派遣事業協力者 感謝状】

成木 和子 様、是安 三穂子 様、濱田 一子 様、駒居 恵美子 様

【老人クラブ 永年勤続表彰】

福本 正敬 様

【老人クラブ 特別表彰】

藤原 憲照 様



第2部 寸劇及び講演



直子さん家



第2期成年後見制度利用促進に基づき、本町でも成年後見制度などの権利を守る取り組みを進めていくために、日常の困りごとを解決する様子を寸劇で表現しました。

今回の寸劇は、大崎郵便局、福祉課、そして講師の松谷様にご協力いただきました。その中でも自分たちの支援で工夫していることや、難しく苦労していることを制度や仕組みでどのように解決していくか、ユーモアを交えて演じました。

寸劇のあとは、松谷様にご講演をいただき、制度の利用方法や、細かい内容についてご説明いただきました。



「かみじまネット協力員研修会」を開催しました！



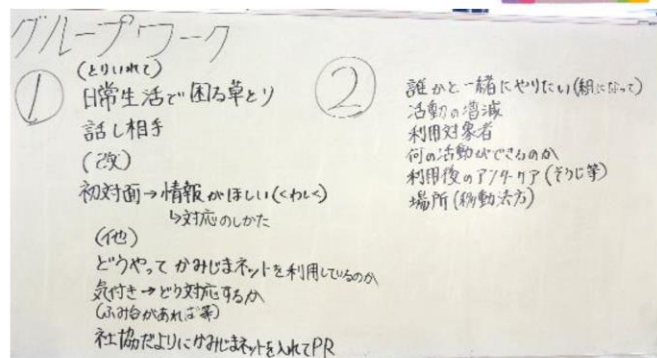
～ 研修会の様子 ～

10月27日、かみじまネット協力員研修会を開催し、協力員16名が参加されました。

昨年度の振り返りや事業についての説明を行った後、2つのグループに分かれてグループワークを行いました。

グループワークでは今後取り入れてほしい活動や、活動しやすくなるように改善してほしいところについて話し合いました。協力員の皆様が日ごろ感じていた疑問や、担当者でも気づけなかった改善案等、たくさんのご意見をいただきました。

いただいたご意見を踏まえて、町民の皆様が利用しやすく、協力員も活動しやすいしくみにしていきたいと思いました。かみじまネットの活動を広げていけるよう、引き続きご協力をお願いいたします。



たくさんご意見いただきました！



～ 活動の様子 ～



年の瀬に 頼んでみよう「かみじまネット」

かみじまネットは、暮らしの中でちょっとした困り事のある人（利用者）と、ちょっとしたことならお手伝いができる人（協力員）が助け合う活動です。社協はこの活動を通じて“互近助（ごきんじょ）” 同士のつながりづくりをお手伝いします。例えば、下のイラストのような活動を実施しています。

年末年始が近づいてきましたが、生活ごみが片付けられず困っている方、家やお墓の掃除を一人でするのが難しい方も…。下のイラストにないような小さな活動でも、「困ったな…」 「助けて欲しいな…」 と思ったら、担当職員がお話を伺いますので、まずは社協にご相談ください。



まずは社協にご連絡ください。☎62-1718（担当：藤原）

本事業は赤い羽根共同募金の配分金で実施されています





どあらら...
どこまで行くんじや〜



よーし! 入った!!

有田 寛夫 (白水・古江混成長命会)
濱田 徳信 (白水・古江混成長命会)
平道 千代子 (原田 長寿会) ※

※年齢要件により

53打 2
53打 1
56打 3



白水・古江混成長命会
大串 長寿会 A

363打 2
361打 1
366打 3



ナイスショット!!



10月13日(木)秋晴れの青空のもと、第26回グラウンド・ゴルフ大会がシーパーク大串において開催されました。

参加者は総勢102名(団体14チーム・個人戦のみは18名)で、白熱した試合を繰り広げました。日頃の練習の成果が発揮され、ホールインワンも連発!おひとりで3回も出された方もいました!!笑顔と歓声の中、年齢を感じさせない元気な全力プレーで、上位入賞者は同打数で並ぶほどの大接戦でした。

真剣勝負の参加者が共に健闘を称え合い、親睦も深められ、3年ぶりに年間2大会を無事に終える事ができました。

“With コロナ”の暮らしだからこそ心と身体の健康は大切です。事務局として会員の皆さんにスポーツの機会をお届けし、健康と生きがいづくりを進めていきます。

好成績を収め入賞されたチーム及び個人賞を獲得された方、おめでとうございます!!また惜しくも受賞を逃した参加者の皆さん・大会協力員の皆さん、お疲れ様でした。来年度も奮ってご参加ください。

身体障害者福祉協議会だより

毎年12月3日~9日までの1週間は「障がい者週間」です。



会場エントランスにて記念撮影

10月27日(木)、福山市の神辺文化会館で第60回広島県身体障害者福祉大会が開かれ、会長ら4名と事務局で出席しました。

コロナ禍により、昨年度はオンライン会議アプリ Zoom を使ったオンラインでの参加でしたが、今年度は感染対策を実施され、3年ぶりの対面式で盛大に執り行われました。

まだコロナ禍ではありますが、徐々に行事も戻りつつあります。

障害者福祉講演会のご案内



演題 「身体に障がいがある人が利用できる福祉制度のいろいろ」(仮)

講師 相談支援事業所「フロントライン」

森木 聡人氏 (理事長 兼 主任相談支援専門員)

★前職 竹原地域障害者生活支援センター聖恵 管理者 兼 相談支援専門員
“かぐやパンダ” *考案者の一人

*竹原市障害者相談支援事業マスコットキャラクター



日時 令和4年12月9日(金) 午後1時30分~午後3時00分
場所 東野文化センター 大ホール (大崎上島町東野6625-1)

〆切は
12月2日
(金)まで

入場無料 (一般参加、事業所職員の方も可能です!!)
問い合わせ/申し込みはコチラ

大崎上島町社会福祉協議会
☎62-1718 (担当: 米今)



受付



冬の体調不良について

寒さが一層身に堪える季節の到来です。皆さん「冬バテ」って知っていますか？



「冬バテ」とは？

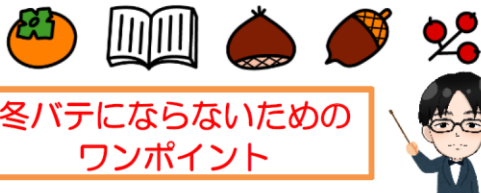


冬に起こる体調不良のことを言います。大きな原因は、寒暖差だといわれています。寒さによる血管の収縮・多忙によるストレスなどで交感神経が優位に働いてしまい、常に緊張状態で心身が休まらないため、頭痛・倦怠感・肩こり・意欲低下など夏バテに似た症状を起こします。

「冬バテ」の症状をチェックしてみましょう。いくつあてはまりますか？

- なんとなく身体がだるい
- 集中力が続かずやる気が出ない
- 寝ても翌日に疲れが取れていない
- 慢性的な頭痛や肩こりがある
- 食欲不振・胃腸のトラブルが続く
- わけもなく気分が落ち込み、何事も楽しめない
- すぐにイライラする
- 寝つき・寝起きが悪く、眠りが浅い
- 筋肉がこわばる・足がよくつる
- 風邪やインフルエンザにかかりやすい

☆ここでチェックがひとつでもあったら要注意！！



冬バテにならないための
ワンポイント



「冬バテ」にならないための
予防や対策を教えてください！



体を温める

38～40度のお風呂にゆっくりとつかりましょう！リラックスモードの副交感神経の働きが高まります。



適度な運動を行う

家でゆったりとしたペースでできる運動を行うと、副交感神経が優位になってきます。（ストレッチなど）



バランスのとれた食事をとる

1日3食、バランスよく。ストレスで活性酸素が増えるので、ビタミン A・C・E、カテキン、セサミンをとりましょう！



規則正しい生活リズムを心掛ける

早寝早起きをして、日中はできるだけ日光に当たりましょう！メリハリをつけ、リズムを整えることが大切です。



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。

【令和4年10月15日～令和4年11月15日お申し出分】

【香典返し】

- ・木江 中本 洋 様 (故弟 河田賢次様)
- ・大串 野口 誠一郎様 (故母 麗子 様)
- ・東野 藤原 洋茂 様 (故父 吉三郎様)
- ・木江 石崎 カヨ子様 (故夫 光雄 様)
- ・原田 射場 光昌 様 (故母 恵智子様)
- ・大串 川本 伊津子様 (故夫 寛美 様)

【生前のお礼】

- ・東野 武田 勝教 様 (故母 土屋ミツエ様)
- ・匿名 (1名様)

【一般寄付】

- ・東野 川上 福男 様 (福祉用具・車両借用お礼)
- ・大串 野口 誠一郎様
- ・明石 下本 信秋 様 (福祉車両借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

お知らせ

在宅介護者家族会 ～12月はお休みです～

認知症の人と家族の会 ～12月定例会のご案内～

日時：12月23日(金) 9:30～11:30

場所：オレンジハウス 対象者：認知症状がある方、在宅で介護されている方

令和4年度 赤い羽根ボランティアスクール受講生募集のお知らせ

今年度も「多様な発達を支援する」赤い羽根ボランティアスクールを開催することになり、今年で3年目を迎えます。

このスクールの目的は、基本的な障がい特性の理解や、本町における障がい児の支援の実態を一人でも多くの方に知っていただくことで障がいの地域理解を深めることとしております。

地域の課題を皆さんと共有し、共に考え、地域全体で見守る気持ち、しくみを創っていく「地域共生社会の実現」に向けて大変意義深い機会となりますので、ぜひご参加ください。

講師には、前回、前々回ともにご講義いただいた、清光寺住職で大崎上島障がい児者わかばの会 松浦 真英 会長と、賀茂精神医療センター 児童指導委員の元山 淳 様となります。

また、今回も昨年度に引き続き、オンライン会議アプリ Zoom による完全オンラインでの講義となりますので、安心して受講いただけるよう第1回目の研修時に使い方の説明の講座もあわせて行います。

赤い羽根ボランティアスクール 募集要項



日時	第1回 12月2日(金)	} 昼の部 13:30～15:00 夜の部 19:30～21:00まで ※第1回目のみ必要に応じて対面講義あり(要相談)
	第2回 12月12日(月)	
	第3回 12月23日(金)	
受講要件	3日間とも受講可能な方 (令和2,3年度に受講された方の受講も大歓迎です!)	
参加費	無料	準備物 スマホやタブレット、パソコンなど、受講で使用するデジタル機器
申込〆切	令和4年11月28日(月)17:00まで	申込方法 電話(平日の9:00～17:15まで)
申込・お問合せ	大崎上島町社会福祉協議会(本所) ☎62-1718(担当:波多野)	
主催	大崎上島町社会福祉協議会	

◎本事業は社協会費と広島県共同募金会からの特別配分金を使用しております

「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。