

大崎上島町 社協だより

No. 248

2023(令和5)年12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/>



「デマンド型おとひめバス」の使い方を学ぶ in よってみんなさい屋大串 みんなで予約してバスに乗ってみよう！

11月28日、よってみんなさい屋大串でデマンド型おとひめバスの説明会が行われました。

広島商船高等専門学校 岡山研究室の岡山正人先生と学生4名に来ていただき、12月16日から始まるデマンド型おとひめバスの予約の仕方や、おとひめバスの利用や移動手段についてのアンケート調査を行いました。

スマートフォンでの予約は難しいという方のために電話で予約することも可能ということで、参加された皆さんもその場で利用者登録をしていただきました。普段知り合いに送り迎えをお願いしている方も使ってみようかな、と前向きなお話も出ていました。

現在車で移動している方も、運転ができなくなった時に備えてこの機会にデマンド型おとひめバスを利用してみませんか？



皆さん熱心に聞いておられました

デマンド型おとひめバスを利用するには「利用者登録」が必要です。登録方法や予約方法につきましては、各世帯に配布される「利用ガイド」をご覧ください。

よってみんなさい屋事業は社協会費と赤い羽根共同募金の財源を活用して実施しています



多世代交流
の輪を広げよう

東原下サロン×大崎海星高校 交流会



お互いに島生活の良さについて
語るとても大切な時間でした

11月25日、東原下サロンに大崎海星高校の学生4名と大崎海星高校魅力化コーディネーターの円光歩さんが参加し、高校の取り組みの説明や、グループに分かれてフリートークをしました。

参加された学生は町外から入学しており、サロンの参加者は興味津々で「島のどんなところに惹かれたのか」「島に来て困ったことや良かったことはある？」といろいろな質問をしていました。

学生も島について知らないことをサロンの方に質問して普段接することがない地域の方との交流でいろいろなことを学び、楽しむことができました。



天満サロン×大崎上島幼稚園 交流会

12月5日、天満サロンに大崎上島幼稚園の園児11名が遊びに来てくれました。

この日のためにサロンで練習したハンドベルを園児と一緒に演奏しました。一緒に演奏するのは初めてでしたが、息ぴったりで演奏することができました。

続いてサンタクロースの絵本の読み語りを行うと、園児はクリスマスを楽しみにしている様子で、ワクワクしている表情がとても印象的でした。

サロンの参加者も、園児たちからの元気いっぱいの笑顔のプレゼントにとっても喜んでおられ、「今度はサロンのみんなで幼稚園に行こう」と再会の約束をして、楽しい交流会は終了しました。



赤い羽根ボランティアスクールから生まれたご縁

共に生きる地域社会を見据えて～多様な発達を支える「焼き芋会」～



住民さんから教えてもらった方法（濡らした新聞紙でさつまいもを包んでアルミホイルを巻く）でいざ炭火へ



事業を利用する子どもが自作した鉄砲を使い、おもちゃのブロックをどこまで飛ばせるか競争したり、焼き芋を囲んでおしゃべりしたり

12月8日、旧大崎幼稚園において、今年度赤い羽根ボランティアスクールを受講された皆さんと、多様な発達を支援するプログラム事業利用者の皆さんや関係者が集まり、焼き芋会が開催されました。

下準備は今年度の受講生でもあるプログラム事業スタッフが先行し、続々と集まった参加者みんなで焼き芋を焼く準備をしていると、自然に輪ができ、会話が弾み、とてもいい空間ができていました。このイベントが関係者の顔の見える関係を作り、そこで初めて知り合った方と新たな広がりを見せる、素晴らしいきっかけづくりになったと思います。

多くの方にこの事業や子どもたちのことに触れていただいたことで、過疎離島における多様な発達を支える「関係者の輪」が新たに作れたとても有意義な時間になりました。



身体障害者福祉協議会だより

福祉講演会を開催しました！

12月6日、東野文化センター大ホールにおいて、福祉講演会を開催し、約30名が集まりました。

講師にキャリアデザイン研究所 所長 井手ロヤヨイさんをお迎えし、コロナ後の元気な地域を取り戻すために「～出あい・ふれあい・支えあいを大切に～」と題し、約80分講演をいただきました。

講演では、コロナ禍で疲れた気持ちをただグッと堪えるのではなく、きちんと吐き出すことや、頑張った自分を褒めてあげることなど自分の気持ちを素直に出すことが大切であるとお話しされていました。

講演は終始和やかな雰囲気、講師の質問に対して多くの方が発言され、とても活発な講演会となりました。

参加者からは、「こういった楽しい講演会をもっともっと増やして、私たちの出かける機会を作ってほしい」との声も聞かれ、これからも皆さんの社会参加の後押しになれるような企画をしていきたいと思いました。



講師の井手ロヤヨイさん



講師がインタビュアーになり、会場の声を聴く



講演が終わると会場から大きな拍手が起こりました

～ 野外研修活動レポート ～

11月15日、大崎上島町老人クラブ連合会の野外研修活動として、59名の会員が三原コカ・コーラボトラーズジャパン広島工場と福山城へ行きました。

コカ・コーラでの工場見学で、普段何気なく飲んでいるお茶やジュースがどのように作られているかを学ぶことができました。

工場見学の後は、改修工事の終わった福山城の天守閣に登り、参加者からは、「一人ではなかなか来られないので、このような機会があってありがたい」とのお声をいただきました。

老人クラブ連合会では今後も会員の健康増進・交流のための行事を計画していきます。



皆さんで記念写真を撮りました 📷

「はい！コカ・コーラ♪ happy～♪」



地域指導者講習会を開催しました！

11月27日、東野保健福祉センターで地域指導者講習会を開催し、老人クラブの役員39名が参加しました。NPO健康サロンの水内 恵子さんをお招きし、認知症の特性や予防のための生活習慣について、自身の経験や笑いを交えてお話いただきました。

参加された役員からは「難しい話だったけど、とても勉強になり楽しく聴かせてもらった」とのお声をいただきました。人生100年と言われているなかで、日々の生活にメリハリをつけることや、仕事や趣味、日課を続けていくことの大切さなど、いつまでも自分らしくイキイキと過ごすためのヒントが得られる充実した講習会になりました。



講師の水内 恵子さん



身近なテーマに皆さん興味津々でした

冬の体調不良



「かくれ脱水」かも？



夏の暑い時は 皆さん水分補給を心がけます。

テレビや新聞でも、しきりに「水分をとりましょう！」と呼びかけられます。

しかし、寒くなった冬もやはり水分補給が大切なんです！

その理由は『乾燥』にあります。

冬は湿度が低く空気が乾燥しているので、皮膚からの水分蒸発により体液が失われやすくなります。それなのに夏に比べて、のどの渇きを感じにくかったり、「水分をとりましょう！」という呼びかけがあまりなかったりと、結果、水分を積極的にとらない人が多くなります。このように知らず知らずのうちに脱水に陥ることがあります。皆さんも水分摂取、気をつけておられますか？

こんなサインはありませんか？



チェックしてみよう！

体重が減っている



尿の色が濃い



微熱が続く

皮膚が乾燥してボロボロ落ちる

口の中がねばつく

便秘がち

足がむくむ



こんなちょっとした不調を感じたら、意識的に水分をとることを心がけてみましょう！**ゆっくり**少しずつ飲むことがポイント！



寒い冬だからこそ対策を！



寒い冬には白湯がオススメ！



ポイント 夏と同じくこまめな水分補給を！

時間を決めて、1日1.5ℓ位を目安に少しずつ飲んでみましょう！

朝起きた時、食事(朝・昼・夕)やおやつの時、農作業前後や休憩時、入浴前後などいろいろなシーンで「コップ1杯の水分」を意識してとってみましょう。

暖房をかけてドアを閉めて過ごす部屋には加湿器を使用しましょう！

冬場は室内も特に乾燥します。濡れたタオルを室内干しにしても効果的です。

また、インフルエンザなどの感染症予防のために換気もしっかり行いましょう。

気密性の高い肌着は、熱がこもりやすいので要注意！

気密性の高い肌着は、熱がこもりやすく汗をかいて水分を奪う原因にもなります。特に意識して水分をとりましょう。

《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。

【令和 5年11月11日 ~ 令和 5年12月8日 お申し出分】

【生前のお礼】

- ・東野 三谷 雄伸 様 (故母 世津子様)
- ・明石 濱本 彰二 様 (故父 一平 様)
- ・中野 澤田 真由美様 (故母 原クニコ様)
- ・大阪府 中島 睦悦 様 (故はとこ山口愛子様)
- ・明石 高谷 歩 様 (故母 志摩子様)

【香典返し】

- ・大串 故 辰田季夫様
- ・東野 松浦 公恵 様 (故母 フタミ様)

【一般寄付】

- ・東野 松浦 公恵 様 (福祉用具借用のお礼)
- ・中野 土佐 富貴子様 (福祉用具借用のお礼)
- ・匿名 (3名様)

お知らせ

在宅介護者家族会 ~1月定例会~

日時：1月19日(金) 13:30~15:00

場所：大崎老人福祉センター1階(すまいる一む)

対象者：在宅で介護されている方、または、介護されていた方

お問合せ：社協居宅介護支援事業所 ☎62-1255 (担当：泉) まで

認知症の人と家族の会 ~1月定例会のご案内~

日時：1月26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

くらしの相談支援室

大崎上島町社会福祉協議会では、介護、仕事、生活など、様々なお困りごとがある方の相談窓口として

『くらしの相談支援室』を設置しています。

相談
無料

本人はもちろんご家族や支援者からの相談もお受けできますので、
いつでもお気軽にご相談ください。

(代表)☎0846-62-1718 (直通)☎080-6345-7951

受付時間：月曜~金曜(土日祝祭日除く)8:30~17:00 (担当：井上・塩飽まで)

秘密
厳守

チャイルドシート・ジュニアシートの貸し出しについて

新型コロナウイルス感染症も第5類に引き下げられ、今年の年末年始は、町外に住むお孫さんたちの里帰りが増えてくるのではないのでしょうか。

社会福祉協議会では、帰省等に伴い一時的にチャイルドシートやジュニアシートを借りたい方へ、無料で貸出しをしております。

利用には申し込みが必要となりますので、詳しくは下記連絡先へお問い合わせください。

大崎上島町社会福祉協議会(本所) ☎62-1718 (担当：藤原)



「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。