

大崎上島町

社協だより

No. 259

2024(令和6)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13回 ふくしのまちづくりのつどい



<大会テーマ>

「これからのために、地域みんなで今できることを考える」



講師の大友志穂さん



11月3日（日）、大崎上島文化センター「ホール神峰」において、第13回大崎上島町ふくしのまちづくりのつどいを開催しました。

広島商船高等専門学校吹奏楽部の皆様による演奏を皮切りに、本町の福祉活動を地域の中で支えてくださった方への表彰式典や、「いき方は自分で決める 今から始める人生会議」と題し、独立行政法人 中国労災病院 看護師の大友志穂さんに人生会議の考え方や進め方について講演いただきました。

講師の大友さんをはじめ、ご来賓の皆様、ここ大崎上島で活動されている皆様の協力により、このつどいが盛大に開催でき、本町の社会福祉・地域福祉の向上のきっかけづくりにつながる大変有意義な時間を過ごしていただくことができたと思います。

地域の皆さんとともに、これからも福祉のまちづくりを進めてまいります。

第13回 大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい

オープニングセレモニー



昨年度から大崎上島町ふくしのまちづくりのつどいの式典の前に、オープニングセレモニーを行っております。今年度は広島商船高等専門学校、吹奏楽部による演奏会を行いました。会場全体が美しい音色に癒され、とても和やかなムードになりました。広島商船高等専門学校吹奏楽部の皆さん、素晴らしい演奏をありがとうございました。

式典

大崎上島町社会福祉協議会会長より感謝状の贈呈がありました。

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）

高額寄附者感謝状



1968年 大崎中学校卒業辰巳会一同様
(出席 小川 笑子様)



被表彰者の皆さん（当日ご欠席）

【高額寄附 感謝状】

長濱 逸也 様

【高齢者巡回相談派遣事業協力者 感謝状】

岡本 明美 様、蒔田 桂子 様、吉田 好子 様

福政 千鶴子 様、三村 雪美 様、手良西 福江 様

長田 加代子 様

【外出支援運転協力員 感謝状】

川上 福男 様、岡村 篤 様



感謝状、表彰状を受けられた皆様おめでとうございます。



～ふくしのまちづくりのつどいを終えて～

今回のふくしのまちづくりのつどいでは、会場の照明トラブルなどで参加された皆様にはご不便やご迷惑をおかけいたしました。職員で協議を行い、よりよいつどいの運営ができるよう改善してまいります。沢山の方々にご参加、ご支援いただきまして誠にありがとうございました。



身体障害者福祉協議会だより

第20回障がい者スポーツ大会



10月19日、木江屋内運動場において、第20回障がい者スポーツ大会を開催しました。身障協会員の他、ふれあい工房やわかばの会、三原特別支援学校大崎分教室の皆さんにもご参加いただき、ふれあい工房職員や地域のボランティアの方々にもご協力いただき、総勢約50名の賑やかな大会となりました。

赤組・白組・青組の3チームに分かれ、毎年恒例の応援合戦から始まり、ボッチャやボーリングなどの競技に皆さん真剣に取り組まれていました。特に最後の借り物競争では今年初めて取り入れた競技ですが、来賓の方々も巻き込んで大変盛り上がりました。

競技の時間配分など改善すべきところがいくつかありましたが、今年の反省を生かし、より楽しい大会となるよう計画いたしますので、来年のスポーツ大会もたくさんのご参加お待ちしています！！



老人クラブだより

地域指導者講習会を開催しました！

10月28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34名が参加しました。公立みつぎ総合病院の沖田光昭顧問をお招きし、「健康寿命とフレイル予防」と題し、健康寿命をのばすためのフレイル予防についてお話しいただきました。

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。フレイル予防は社会つながりを持つことが一番効果的とのことで、老人クラブの会員同士のつながり、地域との関わりを続けていくことが大切だと学びました。

人生100年と言われているなかで、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。



公立みつぎ総合病院
沖田光昭顧問





さんさんねっと・かみじまネット交流会を開催しました

10月29日、5年ぶりのかみじまネット協力員と安芸太田町「さんさんねっと」協力員との交流会を木江保健福祉センターで開催しました。参加者でグループに分かれて昼食を取りながら交流し、ネットの話や、田舎ならではのトークが盛り上りました。

グループワークでは、安芸太田町と大崎上島町の協力員のそれぞれの印象的だった活動について語っていただき、協力員の皆さんのが、地域の役に立ちたいという思いを持って活動されていることや、ネット事業をもっと盛り上げていくために社協が推進していくことなどを再確認する機会となりました。



高齢者巡回相談員連絡会を開催しました

10月21日に高齢者巡回相談員連絡会を開催しました。今年度から始まった高齢者巡回相談員情報交換会にて「介護保険がよく分からない」という意見を多くいただき、今回の連絡会では、包括支援センターの職員に介護保険の仕組みについて説明していただきました。介護保険の申請から認定までの流れや、ケアマネの訪問頻度等お話しいただき、皆様に介護保険への理解を深めていただきました。また日頃訪問する際に困ったことや、聞いてみたいこと等積極的にご質問いただき、訪問中の気づきや、心配な方がいらっしゃるときには、社協や包括支援センターへ連絡していただくようお願いをしました。



令和6年度 大崎上島町身体障害者福祉協議会

福祉講演会



<日時> 令和6年12月6日(金)
13:30~15:00

参加無料

<会場> 大崎上島開発総合センター

演題

あなたらしく、自分らしく ～金子みすゞの心とともに～

シンガーソングライター・ラジオパーソナリティ

ちひろさん



童謡詩人「金子みすゞ」の詩を中心に社会福祉学科を卒業したシンガーソングライター「ちひろ」が、語りと歌と朗読で公演します。

また金子みすゞと同郷の作曲家「大津あきら」のヒットソング、昔懐かしい童謡の数々もまじえお届けします。

目には見えない大切な心、思いやり、自分の役割、生きがいの中には「歌」や「音楽」があること、皆さんと一緒に分かち合うひと時です。

<講師プロフィール>

金子みすゞの詩に作曲し歌い語るメッセージシンガーとして、全国各地や海外で公演活動を行っている。

広島東洋カープ公式試合(マツダスタジアム)にて国歌斎唱を務めた。

花園大学社会福祉学科卒業 山口県山口市出身 山口七夕ふるさと大使
『レギュラーラン』

NHK中国5県放送「中国！ちゅーもく！ラジオ YAMAGUTIC」

エフエム KRY「ちひろDEブレイク」

コミュニティFM全国放送「みすゞさんと明るい方へ」

家族や友人、自分の大切な人を思い浮かべながら、ちひろさんの歌声や朗読と一緒に癒されませんか？

コンサート形式なので、お気軽にご来場ください。

[主催]
[後援]

大崎上島町身体障害者福祉協議会

大崎上島町障がい児者わかばの会

指定障害福祉サービス事業所 ふれあい工房

大崎上島町社会福祉協議会

☎62-1718(安本・岸中)

天満サロン・叡智学園交流会

10月14日、天満サロンと叡智学園の生徒との交流会が行われました。午前中は叡智学園の学校の取り組みや授業風景をサロンの方に紹介いただきました。普段行くことがない叡智学園の活動を映像付きで見られて、「今時の学校は進んどるねえ」とサロンの方もびっくりしていました。

お昼からは叡智学園の生徒によるスマホ教室を行い、LINEの使い方や写真の撮り方などをサロンの参加者一人ひとりの疑問に答えていただきました。また、竹原警察署大崎上島分庁舎の田山舎長にSNSを利用した特殊詐欺や金銭トラブルの防止についてお話しいただきました。地域の高齢者と島へ学びに来た子どもたちが交流することになり、お互いに新しい発見の多い交流会になりました。



ふれあいサービス～秋のおたより～



「スポーツの秋」にちなみ、ふれあいサービスミニ運動会を開催しました。

チームで協力する種目や集中して手先を使う種目、輪投げや玉入れのような運動会らしい種目など、全身を使って楽しめるようなミニ運動会にしました。

特に玉入れが盛り上がり、皆さん全力で参加してくださいました。今回は椅子に座って球を投げるルールにしたため、立って投げるより難易度が上がってしまいましたが、積極的に球を投げ入れ、時間内に全て球がかごに入ることもありました。

終了後には「楽しかったね」「盛り上がったね」と喜ぶ声もたくさん聞かれました。

「家にいる時間が長いとみんなでわいわいすることも少ない」と言われる方もおられ、ふれあいサービスで過ごす時間を楽しんでくださっているようです。

今後も利用者の皆さんのが楽しい時間を過ごせるようなイベントを企画していきます。

高齢者の関節痛は冬に悪化する！やってみよう！膝・腰・肩の“痛み対策”

冬になると高齢者は膝・腰・肩などの関節痛が悪化することが多くなります。 「今日は寒いからいつもより関節が痛い」という方がいるのではないでしょか。 関節痛が寒さで悪化する原因と対策についてお伝えします。



なぜ、寒いと関節痛が悪化するの？

① 血行不良

関節痛が起きているときは周辺の軟骨・脂肪や筋肉・腱などの軟部組織にも炎症を起こしている場合があり、発痛物質が関節とその周囲に集まっています。 冷えると血流が悪くなり、発痛物質が長く患部に居座るのです。そのため病院では慢性的な関節痛がある方には患部を冷やさないように指導しています。



② 筋肉の緊張

寒い場所にいると、背中は縮こまり、肩にも力が入ります。この時、交感神経が優位になっています。 交感神経の働きで筋肉の緊張が高まり、さらに血流が悪くなるという悪循環に陥ります。



③ 寒さで運動量が減少

寒いと外に出るのがおっくうになり、活動量も減少します。運動不足になると、 血流が上がる機会と筋肉量が減少するため、患部に栄養と酸素が不足します。 動かないことで、関節痛にも悪影響が出ます。



冬に関節痛が悪化する前にできること！

① 保温

気温が低いときには、保温性の高い衣服を選ぶのがおすすめです。関節に痛みがある方は、ストレッチ素材の衣類でも裏地付きで風を通さないものを選ぶか、着衣の下に保温性の高く・気密性のある下着を身に着けるのがよいでしょう。 痛みがある部位にサポーターを着けることや、貼るタイプの保温剤をつけておくこともオススメです。



② 血流改善

入浴は、できれば毎日、ゆっくりと湯船につかりましょう。湯船につかることで全身の血行が良くなり、副交感神経が優位になるため、凝り固まった患部周辺の組織の緊張がほぐれ、痛みが軽減します。



③ 運動

寒い時期になるとウォーキングなど外に出る運動を避けてしまいがちです。しかし、血流の改善や筋肉量の維持のために運動をしましょう。膝や腰に慢性的な痛みがある方も、前述の対策をとりながら平地のウォーキングを続けましょう。



《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）

参考文献：高齢者の関節痛は冬に悪化する！

膝・腰・肩の痛み対策とは？

<https://goodlifesenior.com/wp/news/38092>

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6年10月11日～令和6年11月8日 お申し出分】

【香典返し】

- ・原田 山口 直幸 様（故父 武 様）
- ・原田 中坂 弥生 様（故夫 晃 様）
- ・沖浦 山田 光子 様（故夫 貢 様）
- ・沖浦 蒔田 世抽子様（故夫 義夫 様）
- ・木江 渡邊 靖 様（故父 喜久夫様）
- ・中野 沖原 充人 様（故母 勝枝 様）
- ・大串 宇郷 博夫 様（故母 貞枝 様）
- ・中野 菅 尚貴 様（故父 佻三 様）



【生前のお礼】

- ・東野 岩本 隆 様（故妻 満智子様）
- ・沖浦 上利 龍男 様（故母 セツエ様）
- ・中野 梶村 隆 様（故母 カツ子様）
- ・明石 杉田 完二 様（故母 川本フジ子様）
- ・中野 金子 公久 様（故兄 秀信 様）
- ・大串 井上 ほのか様（故父 山本 輝明様）
（故母 山本シゲ子様）

【一般寄付】

- ・向山サロン代表 中本好子様
- ・中野 大崎上島けんこう文化の島づくり協議会様
(オキウラマルシェ フリーマーケット売上)
- ・匿名（3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27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

老人クラブだより

大崎上島町チームが優勝しました！！

10月24日に「広島県老人クラブ連合会 第8回理事長杯グラウンド・ゴルフ大会」が開催され、県内20市町の老人クラブ連合会から22チームが参加し、大崎上島町老人クラブ連合会代表チームが日頃の練習の成果を発揮され、見事優勝しました！

※出場選手は5月23日開催の第29回大崎上島町グラウンド・ゴルフ大会の成績上位者から女性2名を含む6名です。

- ・濱田 徳信さん
- ・濱田 勇壯さん
- ・長田 博文さん
- ・安田 譲さん
- ・原田 幸枝さん
- ・藤原 早美さん



「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。