

大崎上島町 社協だより

No. 250

2024(令和6)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/>



4年ぶり

東野地区地域活動研修会を開催しました！



♪ 音楽が創る楽しい「輪」 ♪



2月3日、東野保健福祉センターにおいて4年ぶりの東野地区地域活動研修会を開催しました。

第一部の講演会は広島県内で活動されているアルゼンチンタンゴトリオ「Los Chiflados」の方々をお招きし、「懐かしい曲を聴いて唄って楽しいコンサート」と題し、演奏頂きました。演奏に合わせて100名を超える皆さんで合唱したことで演者も会員の皆さんも互いに元気をもらうことができました。

午後からは各クラブ活動発表を行い、皆さんが練習してきた歌と演奏を披露していただきました。

研修会の最後には、女性委員長長の川本 暎子さんの伴奏で恒例の「幸せの両手を合わそう」を参加者全員で合唱し、笑顔と歌声があふれる研修会になりました。「やっぱりこうやって集まるんがええよね！」そんな声があったところから聴こえ、とても良い研修会となりました。

サロン協力員連絡会を開催しました！

2月7日、サロン協力員連絡会を開催しました。

今回の連絡会は、富士通 Japan 株式会社 こうさかあきのり 上坂晃慎さんと大崎上島町役場企画課の方々に、現在実施されている「デマンド型おと姫バス」の仕組みや利用方法についてお話いただきました。

協力員の皆様も熱心に聞いておられ、今回の連絡会をきっかけに自分たちのサロンでも説明会をしてほしいという声をいただき、関心の高さを伺うことができました。

サロンはこういった普段の生活に役立つ情報を知ることができたり、仲間と一緒にお茶を飲んだりおしゃべりしたり、とても楽しく有意義な時間が過ごせる憩いの場所です。ふれあいサロンでは様々なゲストをお招きし、説明会なども行うことができます。そんなサロンの様子取材し、安心な生活につながる情報を社協だよりで発信してまいります。



説明者の上坂さん



説明を聞いた後、さっそくスマホで登録する方もおられました。



かみじまネット研修会を開催しました！



3つのグループに分かれて意見出しをしました



協力員さんの声で活動の幅が広がります。

1月31日、かみじまネット協力員研修会を開催し、協力員22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、3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、長年活動いただいている方だけでなく、今年度新たに協力員登録された方も一緒になってかみじまネットの活動を更に広げていくための広報活動について案を出しあい、とても賑やかなグループワークとなりました。皆様からいただいたご意見を踏まえて、かみじまネットの活動をさらに広げていきたいと思っております。

かみじまネットでは、小さな困りごとを住民同士の支え合いで解決していくサービスです。掃除やゴミの処分、草取りなど日常生活に関わる様々な活動を行っておりますので、お困りの方は社会福祉協議会までご連絡ください。

<お問い合わせはこちらまで↓>

大崎上島町社会福祉協議会 ☎62-1718 (担当：藤原)

大崎上島町共同募金委員会よりお知らせ

昨年10月から実施しておりました「赤い羽根共同募金運動」は、1月31日現在、2,520,873円のご協力をいただいております。皆様から頂きました募金は本会を通じて広島県共同募金委員会へ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、災害復興、被災者への支援に使われます。

また、大崎上島町社協へ配分される募金については、本ページで紹介したかみじまネット事業などの町内の地域福祉、在宅福祉活動の貴重な財源として活用させていただきます。

皆様の心温まる善意に対し厚くお礼申し上げます。



寒いこの季節、「意識した」生活を送ってみませんか!?

①「朝の過ごし方」を見直して身体のバランスを整えよう!

冬季は寒暖差や気圧の変動が大きく、心身の不調が起こりやすい季節です。「自分の体調を整えておくこと」が大切です。そこでまず、「朝の過ごし方」を振り返ってみませんか。

体調を整えるためのポイントは“**ハッピーホルモン**”と言われる**セロトニン**の分泌を促すことです。セロトニンは脳を目覚めさせ、集中力を高め、自律神経のバランスを整えます。

ポイント

ハッピーホルモン「セロトニン」を作る**ハッピーモーニングルーティン**♪

- ① 毎朝決まった時間に起きてカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう!
- ② 朝ごはんは欠かさず、特にたんぱく質をしっかりと摂ろう!
- ③ 一定のリズムで繰り返す運動（ラジオ体操など）が効果的です!



②寒い日の入浴は、注意が必要なんです!

気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害を「**ヒートショック**」と言います。これが入浴中に起こると溺水事故につながる可能性もあり、大変危険です。「自分は元気だから大丈夫!」と過信せず、対策を立てましょう!

ポイント

ヒートショックから命を守る、自分ができること・家族ができることは?



- ① 入浴前に脱衣所や浴室を温めよう! (浴室暖房やストーブの使用、シャワーで湯はり等)
- ② 湯の温度は41℃以下、湯船に浸かるのは10分まで! (熱すぎるお湯や長湯は危険です)
- ③ 食後すぐの入浴やアルコールを飲んでの入浴は避けよう! 41℃以下
- ④ 薬を服用後の入浴は避けよう!
- ⑤ 家族でお風呂に入るルール (だいたい入る時間を決める、一声かけて入る等) を決めよう!
また、家族が入浴後、いつもより長く入っているなあとと思ったら、声をかけて、気にかけて。



今年の冬は日中夜間の寒暖差が激しく、コントロールが難しい日が続いていますが、もうすぐ春がきます🌸元気に春を迎える準備をしましょう!



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1月13日～令和6年2月9日 お申し出分】

【生前のお礼】

- ・中野 藤堂 睦子 様 (故夫 稔弘 様)
- ・中野 平賀 博康 様 (故母 ヒロミ様)
- ・中野 衣笠 真弓 様 (故母 森重次代様)
- ・明石 田中 京子 様 (故夫 素宣 様)
- ・中野 重松 章子 様 (故夫 忠二 様)
- ・木江 中本 智恵 様 (故兄 栄和 様)

【生前のお礼】

- ・木江 西川 淳之 様 (故妻 笑代 様)
- ・沖浦 竹下 富士江様 (故姉 島本カメヨ様)
- ・中野 森田 照美 様 (故母 金澤緑様)
- ・匿名 (1名様)

【香典返し】

- ・東野 菅原 貴和子様 (故夫 好伸 様)

お知らせ

「在宅介護者家族会」3月はお休みです！

認知症の人と家族の会

日時：3月22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

車椅子を寄贈していただきました

1月29日、木江保健福祉センターにおいて、車椅子の贈呈式を行いました。この度あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 広島支店様より地域貢献の取り組みの一環として、車椅子1台寄贈していただきました。

本会では車椅子や歩行器、介護用ベッドなど福祉用具が必要な方へ無料で貸し出しを行っております。今回いただいた車椅子も住民の皆様のために有効活用させていただきます。介護保険の認定が出るまでの期間や、急な怪我、病気等で福祉用具が必要になりましたらいつでも社協へご相談ください。



福祉車両(車椅子送迎車)を購入しました

昨年度に続いて、本会支援を選択された「ふるさと納税交付金」と、皆様からの社協会費や寄付金を活用して、「外出支援サービス事業」、「ふれあいサービス事業」で使用する車椅子送迎車(ダイハツ・タント)を購入させていただきました。地域住民の方が元気に住み続けることができるよう事業で活用させていただきます。

また、病院への受診や入退院、入所施設からの一時帰宅などで車椅子送迎車両を必要とされる方への貸出しも行っておりますので、希望される方は、社協本所までお問合せください。

社会福祉協議会(木江本所) ☎0846-62-1718まで

車椅子ごと乗ることができます



日本赤十字社大崎上島町分区よりお知らせ

令和6年能登半島地震災害の義援金受付を行っています。義援金箱を役場本庁・各支所、社協本所・各支所に設置しています。義援金は全額被災地へ送金し、被災地の方々の生活支援に活用されます。

受付期間は令和6年12月27日までを予定しております。

皆さまのご支援ご協力、よろしく願いいたします。

「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。