

大崎上島町 社協だより

No. 251

2024(令和6)年3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/>



サロンで自分の楽しみ はじめてみませんか？



地元の子どもたちとの交流の場



関係人口を増やす場



新しいことを知る場

ふれあいサロンは
住民同士が心通わす

“きっかけ”の拠点

社会福祉協議会では、それぞれの地域で開催されている「ふれあいサロン」の開催支援を行っています。上記の写真のように、町内の小学校との交流や、町外の大学生との世代間交流、大崎上島町が推進しているスポーツの体験など、様々な活動しております。

近年、新型コロナウイルスの流行や、サロンに関わる皆さんの高齢化により、休止や解散になるサロンもあります。

本会では、サロンなどの活動について、地域にお邪魔して住民の皆さんにお話ししたり、課題解決に向けて皆さんで話し合ったりと、いろいろなところへ足を運んでおります。

ちょうど年度も変わるこの季節、皆さんの新しい生活サイクルの一部にサロンをどうぞ！

大崎上島ライオンズクラブと 災害支援に関する協定を結びました！

2月26日、木江保健福祉センターで「災害時におけるボランティア支援に関する協定書」の調印式を行いました。

この協定によって、本会の被災者生活サポートボラネット推進事業における「災害の備え」についての平時の活動、ネットワークづくりや、自然災害が発生し災害ボランティアセンターを立ち上げる際の協力団体として、大崎上島ライオンズクラブの皆さんにご協力いただくことになります。

支援いただく内容は、人的支援の他、資機材の調達などの資金面での支援など多岐にわたり、災害復旧支援の心強いミカタとして、これから活動いただきます。



(左) 社会福祉協議会 有田会長、
(右) 大崎上島ライオンズクラブ長谷川会長

老人クラブだより

老人クラブ主催の研修会をレポートします！



木江地区地域活動研修会の様子

2月21日、木江保健福祉センターにおいて、老人クラブ連合会木江地区地域活動研修会を開催しました。

今回は、富士通 Japan 株式会社 こうさかあきのり 上坂晃慎さんと役場企画課の方々に、現在、実証運行されている「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。

車の免許を返納したり、知り合いの車に乗せてもらったりする方も多く、早速利用者登録してみたいとの声で当日登録方法も教えていただきました。中には翌週に行われた高齢者総合教室に参加するためにバスを利用された方もおられ、研修で学んだことを早速活かす機会を作ることができました。

2月28日、東野保健福祉センターにおいて高齢者総合教室（料理教室）を開催し、22名の参加がありました。

食生活改善推進員の方々をお招きし、栄養のバランスを考えたメニューをご指導いただきながら、参加者で3グループに分かれ調理を行いました。

参加者同士で声をかけあって分担し、出来上がった料理を食べながら、日ごろ自宅で食べている食事のことを思い返し、「好きなものや簡単に作れるものばかりではなく、バランスにも気を付けないといけないなあ」と、各々食生活を改めようという思いになれたご様子でした。このような学びの機会の大切さを改めて感じていただくきっかけづくりとなりました。

また今回、男性も7名の参加があり、食に対する関心の高さが伺えました。今後も会員の皆さんに参加してよかったと思ってもらえる研修会を企画してまいります。

〈本日の献立〉

- ・鶏むね肉とエリンギのカレーあんかけ
- ・小松菜のレモンおろし和え
- ・香り豊かなゴマみそ汁



春は“こころの不調”に要注意！？

春は子や孫の就職や進学で家を離れたりと、職場で異動があったりと、自分の身の回りを取り巻く環境の変化が多い季節で、新しい環境に期待が膨らむ一方で、不安や心配もあります。

近年では、新型コロナウイルス感染症の流行などで、“こころ”の緊張を強いられている状況があり、“こころ”にかかるストレスはコロナ禍以前の状況よりも大きくなっています。

そんな春のこころの不調を予防するために、気をつけなければならないポイントを説明します。

「こころのバランス」を整えるための4つのポイント！

① 規則正しい生活を送りましょう！

「起きる・寝る・食事の時間」はなるべく毎日同じ時間になるよう心がけましょう。体内時計を整える基本になります。



② 食事を気にかけてみよう！

欠食せず“旬の食べ物”を取り入れ、季節感も味わいましょう。栄養バランスも大切です。ビタミンやミネラルの豊富な野菜や果物も不足しないように、1日のどこかの食事に取り入れてみるなど、意識した工夫が必要です。

また、疲労回復や緊張緩和によいとされる食べ物も有効です。

疲労回復には、ビタミン B1 や鉄分を多く含む豚肉を使った料理や、梅干しなどのクエン酸、キムチなどのカプサイシンが効果的です。

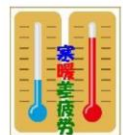
緊張緩和には、ミルクココアなどリラクゼーションに効く飲み物が良いです。



③ 朝晩の寒暖差に備えて、脱ぎ着できる服装を選びましょう！

3月は日々の気温変動が大きく、さらには日中と夜の寒暖差が大きいのが特徴的です。薄手のものを2枚羽織るなど工夫をしてみましょう。

また、週間天気予報をこまめにチェックし、天気や気温を見て服を選びましょう！



④ 自分なりのリラックス法でストレスを解消しよう！

散歩する、音楽を聴く、おしゃべりを楽しむ、ポーっとするなど、リラックスする方法は人それぞれです。「好きなことをする私の時間を意識的に」作りましょう！

また、寝ることも効果的で、ストレスを受けた時に分泌されるホルモン「コルチゾール」の分泌量を適正化し、ストレスから回復される働きもあります。

「眠れていますか？」「食事はおいしいですか？」「身体のだるさが続いていますか？」あれっ？と思ったら周囲の人や専門家に相談しましょう！



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 2月10日 ~ 令和 6年3月8日 お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 藤原 明美 様 (故夫 弘文 様)
- ・大串 川岡 利彦 様 (故母 ミヤ子様)
- ・東野 小田 秀一 様 (故父 弘 様)
- ・中野 吉田 春明 様 (故母 クニエ様)
- ・東野 榎本 トモへ様 (故夫 明荘 様)
- ・木江 藤原 知恵子様 (故夫 龍秀 様)
- ・中野 岡本 敬和 様 (故父 利通 様)
- ・東野 川本 忠則 様 (故妻 洋子 様)



【生前のお礼】

- ・広島市 賀志谷 光 様 (故父 慶昭 様)
- ・沖浦 稲本 幸子 様 (故夫 信生 様)
- ・中野 西田 ヨシミ様 (故夫 隆利 様)
- ・明石 岩見 猛 様 (故母 イズエ様)
- ・匿名 (1名様)

【一般寄附】

- ・中野 松浦 晋三 様 (外出支援のお礼)
- ・大崎上島けんこう文化の島づくり協議会 様
(すみれ祭フリーマーケット売上)
- ・匿名 (2名様)

お知らせコーナー



在宅介護者家族会

日時：4月19日(金) 13:30~15:00
場所：大崎老人福祉センター「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まで

認知症の人と家族の会

日時：4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



注目! 3月は「命の宝箱」を確認する月です!

1年が経つのは早いですね。命の宝箱(救急医療情報キット)の中身を確認する時期が参りました。この機会に冷蔵庫から出して、緊急安心シートの記載内容の確認・修正をしましょう!

新たに書き直したいけど用紙がない、容器がない、壊れている、また一緒に書いてほしい等ございましたら、社協本所へご連絡下さい♪

社会福祉協議会本所 ☎62-1718 (担当:地域福祉係)



「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。