

大崎上島町 社協だより

〒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/>

No. 272

2025(令和7)年12月発行



ふれあいサロン交流会ご報告

木江小学校&木江サロン



ポッチャ



モルック



年に一度の木江小学校と木江サロンの交流会を10月20日に開催し、木江小学校3年生4名と木江サロンの皆さんが参加してくれました。今回は木江サロンの皆さんが小学校へおじゃまさせてもらい、体育館でポッチャとモルックで交流しました。両スポーツとも初めて体験される方もおられましたが、回数を重ねるごとに上達し、応援の声もたくさんあがりました。

最後に児童の皆さんから、この日のために練習してきてくれた歌とリコーダーを元気いっぱい披露していただき、サロンの皆さんもたくさん元気をもらい、笑顔いっぱいのふれあいサロンになりました。



大崎海星高校&大西サロン



大崎海星高校&山尻サロン



11月22日の大西サロンと12月7日の山尻サロンで大崎海星高校交流会を開催しました。

大西サロンでは会食をみんなで楽しんだ後、各テーブルで生徒が学校と寮生活の紹介をして、レクリエーションでは絵しりとりと昭和クイズをしました。皆さん自分の描いた絵がおかしかったのか、あちこちから笑い声があがっていました。昭和クイズではサロンの皆さんにとっては懐かしく、生徒にとっては知らないことも多く、とても充実した交流会となりました。山尻サロンでは松ぼっくりを使ったクリスマスツリーを作りました。生徒が作成したチラシを配布した効果もあり、普段サロンに参加していない地域の子どもたちも加わって、みんなで賑やかに素敵なツリーが完成しました♪



身体障害者福祉協議会だより

会員交流事業 とびしま海道食事会



11月14日、会員交流事業でとびしま海道を渡り、蒲刈で食事会を開催しました。

今回は3年ぶりに町外での開催となり、23名の会員様にご参加いただきました。天気も良く、とびしま海道の景色も最高で、バスの中でのお話も弾んでいました。皆さん美味しい食事にも満足され、とても楽しい食事会になりました。

また来年もたくさんの会員の皆さんに楽しんでいただける交流会を企画します！

広島県身体障害者団体連合会会長表彰を受賞！



団体功労賞 会長表彰
幸川 弘子 様

第63回広島県身体障害者福祉大会で、団体功労賞という役員表彰が行われ、本会会員の幸川弘子様が会長表彰を受賞されました。

平成28年に理事に就任され、令和5年からは監事に就任し、今日まで会の役員を務められています。新規会員の入会促進活動や、本会の活動向上に関する助言をしていただくなど、長きにわたり貢献されていて、本会の会員として中核的な存在となっています。

幸川さん、受賞おめでとうございます。

令和7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8年1月16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

自分らしく笑顔で心豊かに生きる



講師 鹿見 勇輔 氏

講演内容

- 挫折を乗り越え、介護芸人がどうやって誕生したのか？
 - 地域で困っている方に対して、どんな活動(防犯、防災士、フードバンク、保護司など)を行ってきたのか？
 - 介護芸人の活動を通じて、どうやって幸せになる人を増やそうと考えているのか？
- これまでの様々な経験に基づいて、自分らしく笑顔で心豊かに生きるポイントなど楽しくお話いただきます。

<講師プロフィール> お笑い芸人

1986年2月17日、広島県広島市生まれ。めぐみエンターテインメント(有限会社めぐみ)所属。
地元・広島の高校卒業後、よしもとクリエイティブ・エージェンシーNSC 東京11期生となるが、中途退学。
その後、広島に戻り、介護福祉士、社会福祉士、精神保健福祉士、主任介護支援専門員の資格を取得する。
現在は“介護芸人・鹿見勇輔”として活動しており、特に介護や福祉、健康といった専門的な情報を含めてネタを作っている。その他、福祉・介護専門職として講演会活動を積極的に行っている。

みなさんお誘い合わせの上、お気軽にご来場ください！

〔主催〕

大崎上島町身体障害者福祉協議会

〔後援〕

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)



紅葉ドライブに行きました！



ふれあいサービスでは、11月20日、25日、26日に島内の紅葉スポットへドライブに行きました。天候にも恵まれ最高のドライブ日和でした。利用者の皆さんも、「やっと秋になったね」、「きれいじゃね〜」とおしゃべりしたり、景色を眺めたりと、秋のひとときを満喫することができました。楽しい時間に自然と笑顔があふれ、とてもいい思い出になりました。

今後も季節を感じられるようなイベントを企画していきたいと思います。

老人クラブだより



ディップフラワーづくりを体験しました

12月3日、老人クラブ連合会高齢者総合教室でディップフラワーを作りました。講師にDipflower PRISMの徳田さんをお招きし、薔薇づくりに挑戦しました。

はじめは皆さん自信がなさそうでしたが、アドバイスをもらいながら花びらの色を選び、自分色の薔薇を作ることができました。新しいことにチャレンジして楽しい時間を過ごすことができました。



ディップフラワーはワイヤーと樹脂の液を使って作る作品です。

寒い冬を「筋力運動」で健やかに過ごしましょう！

冬は気温が下がることで、血行が悪くなり、筋肉や関節もこわばりやすくなります。

そうした季節だからこそ、「筋力運動」で体を温め、寒い冬を健やかに過ごしてみませんか？

「筋力運動」を行うと、筋肉がつき、血流が良くなるだけでなく、「セロトニン」や「ドーパミン」といった脳内の幸福ホルモンと呼ばれる神経伝達物質が分泌され、精神が安定し、気分が前向きになり、不安や抑うつ改善につながるとも言われます。

また、筋力がつき動くことが楽になってくると、外出や人との交流も増え、楽しみや生きがいの持てる生活をおくることができます！



「いきいき百歳体操」に参加してみませんか？

レッツ！
チャレンジ！

いきいき百歳体操は、区ごとに集まり、週1回、集会所等(現在 31ヶ所)で行われています。

腕と脚に重りバンドを着用し、からだを動きやすくするための筋力運動を、動画に合わせて行います。椅子に座って、ゆっくり無理なくできるので、杖やシルバーカーが必要な方にもお勧めです！

いきいき百歳体操は、地区の皆さんで自主的に行っていますが、各地区へ年1回、地域包括支援センター職員とリハビリ専門職と一緒に出向き、運動指導や相談助言等の支援を行っています。

一人では難しくても、仲間と一緒にあれば継続しやすくなります。

まだ始められていない方も、ぜひ参加してみませんか？

「自分の地区はいつどこでやっている？」「参加してみたいけどちょっと不安がある…」など、どんなことでもお気軽に地域包括支援センターへご相談ください。



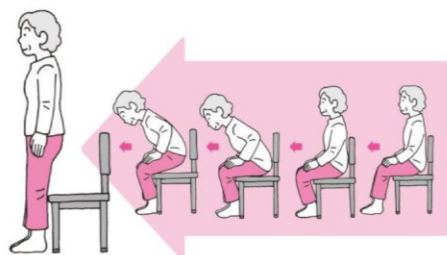
※各地区のいきいき百歳体操の開催日時等は役場ホームページでも確認できます。

すぐできる！

筋力運動

椅子からの立ち上がり運動 だいたいしとうきん だいでんきん (大腿四頭筋・大臀筋)

週に2回が
効果的！！



① 「1,2,3,4」で頭を下げて
ゆっくり立ち上がる

② 「5,6,7,8」でゆっくり
椅子に座る

*数えながら10回2セット行う

【効果】

階段昇降、浴槽の出入り、
トイレの立ち座り、床からの
立ち上がりが楽になります！

《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 7 年 1 1 月 1 4 日 ~ 令和 7 年 1 2 月 1 1 日 お申し出分】

【生前のお礼】

- ・明石 近藤 美江子様（故叔母 新屋美恵様）
- ・東野 吉村 直起 様（故母 美寿江様）
- ・木江 坂本 シオリ様（故夫 駿 様）
- ・匿名（2名様）

【一般寄付】

- ・匿名（2名様）

【香典返し】

- ・中野 片岡 洋子 様（故父 尾尻一春様）
- ・中野 香河 美代子様（故夫 倫明 様）
- ・東野 下末 妙子 様（故夫 重則 様）
- ・沖浦 西本 憲司 様（故父 文教 様）
- ・大串 濱田 ツネミ様（故夫 正行 様）



杜協よりお知らせ

認知症の人と家族の会 ~ 1月定例会のご案内 ~

日 時：令和8年1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

大崎上島町共同募金委員会からお知らせ

11月2日、オキウラマルシェにおいて街頭募金活動を行いました。当日は天気も良く、たくさんの方が募金にご協力してくださりました。募金くださった皆さま、活動を快く受け入れてくださったオキウラマルシェ運営者の皆さま、誠にありがとうございました。

困っている人たちを支えるために、今後とも赤い羽根共同募金活動へのご理解とご協力をよろしくお願いします。



火災予防運動で防火訪問を行いました

11月10日、11日に秋季全国火災予防運動として、消防署の方と高齢者巡回相談員さんと防火訪問を行いました。

今年度は大西区と、天満区を対象に防火訪問を行い、住宅用火災警報器の電池交換時期や火の後始末、ヒーターやコンロ周りに燃えやすい物を置いていないかなどを確認し、防火意識の高揚を図りました。

冬は暖房器具の使用が増える時期です。火の元には十分に注意し、自身の安全を守るため、消火器の設置や、防災製品への買い替えなどの備えをしましょう。



「杜協だより」は、皆様からの杜協会費・寄付金などにより、発行させていただいております。