

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. 265

2025(令和7年)5月発行



よってみんなさい屋大串



円山先生のお話 200 回記念



円山 忠信 先生

4月22日、よってみんなさい屋大串での円山先生のお話が通算200回目を迎えました。このお話会は、毎月月末の火曜日に行われており、よってみんなさい屋中野の皆さんも毎回参加されていて、この日も大変賑やかな会となりました。

円山先生による月1回のお話は、平成11年に大串地区に医師が居なくなったことで地域住民が不安になっていると、当時の大崎町社会福祉協議会の事務局長が先生にお願いをして平成11年10月26日から始まりました。

人前で話すことも慣れてないし、1時間どうやってもたそう…と不安だったそうです。当初、翌年の3月でやめるつもりだったとお話していましたが、もう26年間も続いています。「今では笑顔で鼻歌を歌いながら帰る、私の方が皆さんから元気をもらっているんだ」とお話してくれました。

お話の中で、医師の早川一光先生が来島されたときのお話にも触れられました。早川先生は戦後間もなくから京都の地域医療に尽力し、「わらじ医者」の愛称で親しまれていました。そんな有名な先生にアプローチし講演会が実現したこと、早川先生のお話の「いきいき生きる」ことの大切さをみんなで共有できたことなどを思い出し、参加者からは懐かしむ声も聞かれました。



私たちは離島で生活しており、すぐに町外の病院へ行くことができないという不安があります。そのような中、日頃から自分でできる健康管理や応急処置のお話をしてくださり、地域に根ざした医療を実現されている円山先生はとても心強い存在となっています。円山先生、これからもどうぞよろしくお願いします！



～片浜サロン モルック体験～

4月から片浜サロンが新しい体制でスタートしました。今回は新しいレク道具「モルック」を体験しました。テレビで見て、名前は知っていても実際にやったことはないモルックに大興奮！点数を計算するために頭を使い、モルックを投げるために体を使い、頭と体のいい運動になったと、大変喜ばれました。

社会福祉協議会では引き続きふれあいサロンの運営、継続に向け、支援していきます。



よく狙って投げて、隣の的が倒れて思わぬ点数になったり、力が入りすぎて的から外れてしまったりと、簡単に見えても実際にやると思い通りにならないところが魅力だと感じました。

生野島出前ミニデイサービス

生野島では地域住民主体でのサロン開催は難しいため、社協より職員を派遣し、月2回、生野島老人集会所で生野島出前ミニデイサービスを開催しています。

今回は4月17日開催の様子を紹介します。この日は天気も良く、山つつじと海がとてもきれいでした。バイタルチェックのあと、藤の花の壁飾りを作りました。「外に咲いとるけん、ちょっと見てくる！」と実物を確認しながら作り、皆さんとても素敵な作品が出来上がりました。みんなで百歳体操や会食、輪投げをして、最後はいつも職員のオルガン演奏で歌を歌います。生野島ミニデイは参加者は少ないですが、皆さんの歌声は大きく、笑いの絶えないとても賑やかな会です。



みんなで会食♪



輪投げゲーム♪



オルガンで歌♪

今後も季節の催しを計画したりゲストの派遣をしたり、生野島出前ミニデイサービスを盛り上げていきます！

5月から始める熱中症対策！！

熱中症は夏に起こるものと思っている方が多いのではないのでしょうか？実は、熱中症は梅雨入り前の5月ごろから発生します。とくに5月はまだ汗をかくことになっていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

高齢者が熱中症になりやすい2つの原因とは？

何が原因？



原因その1 高齢者は身体の水分量が成人より10%少ない！

体の水分量が成人60%に対し、高齢者は50%と10%減少。この10%の差が大きく、水分が少し失われただけで熱中症になりやすくなります。

原因その2 暑さやのどの渴きを感じる機能が低下している！

暑さやのどの渴きを感じる機能が低下することで、暑さ調整がうまく行えず、水分の補給も遅れ、熱中症になりやすくなります。

熱中症ゼロを目指す！熱中症予防対策を知ろう！

① エアコンを上手に使うって室内を涼しくしましょう！

高齢者は暑さに気付きにくく「エアコンをつけるほど暑くない。」「電気代がもったいない。」と暑くてもエアコンをつけるのを躊躇する高齢者が多いです。また、夏場は特に寝ているときに発生する「夜間熱中症」にも注意が必要です。寝るときの室温は、夏場は約25℃～26℃、冬場約22～23℃、湿度は50～60%が理想といわれています。

また、直接エアコンの風が当たるのが苦手な方は、風向を調節してみましょう。
※室温はあくまで目安です。体調に合わせて温度と湿度を調整してみましょう。



② こまめに水分を補給しましょう！

水分補給を行うタイミングは「のどが渴く前」が理想的です。高齢者はのどの渴きを感じる機能が低下するほか、コロナ禍でマスク着用が日常化しました。マスク内の湿度が高くなると、のどの渴きに気付きにくいので、意識的にこまめに水分補給をするようにしましょう。理想の回数は1日8回(例：起床時・朝食時・10時頃・昼食時・15時頃・夕食時・入浴前後・就寝前など)です。

その他にも、涼しい服装や帽子で暑さを避け、適度な運動を行って体を暑さに慣れさせ、生活のリズムを整えて日頃から体調管理を心がけましょう。



《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)

ご 寄 付 ありがとうございます

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4月11日 ～ 令和7年5月8日 お申し出分 】

【生前のお礼】

- ・原田 横本 正樹 様（故叔母 石本喜佐子様）
- ・東野 大町 武之 様（故義母 美智子様）
- ・中野 成定 裕司 様（故母 美喜枝様）
- ・東野 濱田 安美 様（故夫 裕照 様）
- ・木江 村中 眞由美様（故夫 康弘 様）
- ・中野 小笠原佐枝子様（故夫 三郎 様）
- ・匿名（1名様）

【香典返し】

- ・中野 波多野ちひろ様（故母 尾尻照美様）
- ・三原市 多田 弘 様（故母 ひろみ様）

【一般寄付】

- ・中野 松浦 晋三 様
- ・匿名（1名様）

在宅介護者家族会 ～6月はお休みです～

認知症の人と家族の会 ～6月定例会のご案内～

日時：6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



社協からのお知らせ

～くらしの相談会のお知らせ～

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『くらしの相談会』を開催します。お気軽にお越しください。

日時：6月17日（火）

受付：13:30～14:00（予約優先、飛込参加可）

会場：木江保健福祉センター

対象：大崎上島にお住まいの方

ご予約される場合は6月16日（月）17:00までに社協木江本所にご連絡ください。

☎0846-62-1718(担当:井上)



日本赤十字社大崎上島町分区よりお知らせ

日本赤十字社では5月を赤十字運動月間とし、大崎上島町分区でも活動資金募集運動を実施しています。皆様にご協力いただいた活動資金は赤十字社が掲げる「人間のいのちと健康、尊厳を守る」活動のために活用されています。大崎上島町においても、毛布やバスタオル等の災害備蓄品の配備、昨年度は防災セミナーなどの活動を実施しています。ご協力をよろしくお願いいたします。



宇浜区
炊き出し訓練の様子