大崎上島町
社協だより
No. 282
2026(令和8)年10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/

ふれあいサロンへ参加してみませんか？

ふれあいサロンは地域の方々の通いの場として、地区の集会所等で開催されています。サロンは、地域の皆さんのコミュニケーションの場としてだけではなく、行政や金融機関、福祉専門職等ゲストを招いて、暮らしに役立つ様々な情報を発信する場としても活用されています。現在２４箇所のサロンが活動しており、今年度も地域包括支援センターや居宅介護支援事業所等の専門職、行政による講座を実施した他、幼稚園や学校の子どもたちとの交流会を実施しており、とても活発にサロン活動が行われています。

ふれあいサロンに興味がある方、参加してみたい方はぜひ社会福祉協議会へご連絡ください。



大崎福祉会藤原理事長をお招きし、老人ホームの利用について詳しくお話しいただきました。



健康福祉課岡崎様をお招きし、人生の彩ノートを通じて将来への備えについて考えました。



消防署の方をお招きし、熱中症予防や火災予防についてお話しいただきました。

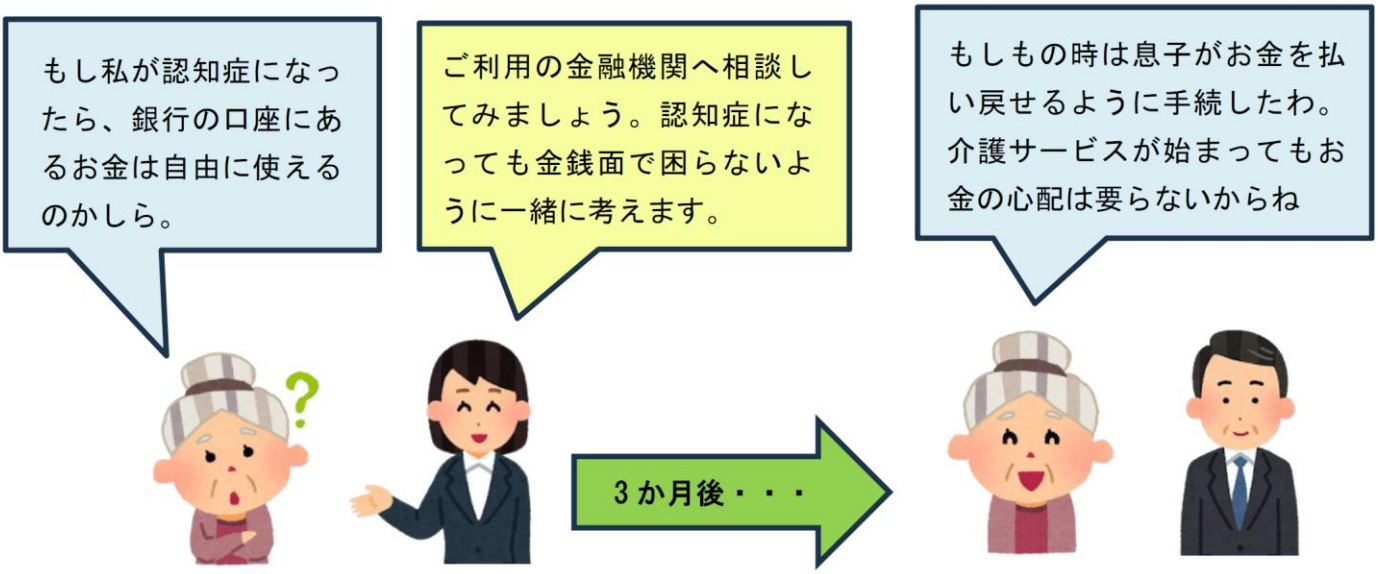


平本先生をお招きし、タオル体操や紙芝居、をしていただきました。

※お問い合わせは社協本所まで（担当：安本・藤原） ☎62－1718

くらしのヒント ～もし認知症になったら銀行取引はどうしたらいいの？

認知症になった場合、生活費の払い戻しをはじめとした銀行との取引が難しくなり、家族が代理で支援しようにも本人以外で手続きすることができず、困ってしまうケースが少なくありません。そんな心配をかけたくない、もし自分が認知症になっても家族がお金の管理に困らないように準備しておきたい・・・そんな方には『信託』という方法があります。金融機関が扱う信託を利用することで、認知症になった場合でもあらかじめ指定したご家族が資金を本人に変わって払い戻すことができ、介護費用の支払いの場面などで利用することができます。



「信じて」「託す」ことで自分も安心、家族も安心できます！

※取り扱いのない金融機関もございます。また、金融機関によってサービスの内容が異なります。詳しくはご利用の金融機関までお問合せください。

情報提供：広島銀行木江支店様

「ふるさと納税交付金」で送迎車両を購入しました！

ふるさと納税を通じ、本会への寄付指定による交付金と、皆様からの社協会費や寄付金を活用して、「ふれあいサービス事業」等で使用する送迎車（日産・セレナ）を購入させていただきました。

今後も地域住民の方が住み慣れた町で元気に住み続けることができるよう様々な事業に活用させていただきます。



リフレッシュ交流会
～秋巡る紅葉の旅～

在宅介護者リフレッシュ交流会のご案内

認知症の方、障害がある方を介護されている方を対象に、介護に関する情報交換やリフレッシュを目的とした「在宅介護者リフレッシュ交流会」を開催します。 ぜひご参加ください。

1. 開催日　令和8年11月13日(金)9:00～17:00
2. 行き先　今高野山龍華寺(広島県世羅郡世羅町甲山)
3. 日　程　9時から参加者の皆様をお迎えに行きます。

   昼食は「玉乃家」で秋の味覚を楽しんいただきます。

   その後今高野山龍華寺にて紅葉に心癒していただきます。
4. 対象者　町内でご家族やご親戚等を介護されている方
5. 参加費　4，500円
6. 申　込　10月 30 日(金)までに社協居宅介護支援事業所(☎62－1255)

   または社協本所(☎62－1718)までご連絡ください。(先着10名様まで)
7. 旅　程　詳しい旅程は、お申し込みいただいた方にあらためてお送りいたします。

一緒に紅葉の旅を楽しみましょう！

リフレッシュ交流会は共同募金の助成金により実施しています。

裏面もお読みください

介護者がつながる・ほっとする場へ

大崎上島町 在宅介護者家族



家族を介護する方が
悩みや不安を安心して話せる
情報交換の場です



参加方法

お気軽にご参加ください！

- 在宅で介護されている方ならどなたでも参加できます。
- 4月・7月・10月・1月の第３金曜日
  13：30～15：00　大崎産業会館１階すまいるーむで開催しています。
- 開催日前日と当日の朝に防災無線放送でご案内しています。
- 送迎が必要な方はお迎えに行きます。
- 「会で語られた内容は他に話さない」というルールがあります。
- 参加者の話を聴く、情報をもらうだけでもかまいません。
- 介護の疑問に対して、専門家のアドバイスが聞けます。
- 参加費（お茶菓子代）100円で茶話会を行っています。



参加者の声



大変なのは自分だけではないと思えた。

介護するヒントがわかった。

誰にでも話せる話ではないし、経験者じゃないとわからない。

お問い合わせ先

大崎上島町在宅介護者家族会　事務局
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会　☎　６２－１２５５
大崎上島町社協居宅介護支援事業所　管理者　賀志谷（かしたに）



地域包括支援センターのページ

いきいき百歳体操で骨粗しょう症を予防しましょう！

骨粗しょう症予防には、骨密度を低下させないための「食事」と「運動」、そして転倒を防ぐ「環境づくり」が重要です。高齢期から始めても骨折のリスクを減らすことができます。

各地区で開催されているいきいき百歳体操は、筋力をつけるだけでなく、骨を刺激する運動も含まれるので、骨粗しょう症予防になります。

地域包括支援センターは、リハビリ専門職と一緒に各地区のいきいき百歳体操へ年1回出向き、相談や助言を行っています。今年度は、リハビリ専門職より「骨粗しょう症」のお話をしています。

◆ 骨を強くする「食事」



カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
（骨の主な材料になる） 乳製品、大豆、魚介類、小松菜	（カルシウムの吸収を助ける） 鮭、サンマ、ちりめん、干しエビ、キノコ類	（カルシウムを骨に取り込む） 納豆、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー

※日光浴は体内でビタミンDをつくる助けになります。

◆ 骨を刺激する「運動」

片足立ち	かかと落とし	ウォーキング
壁や椅子の背もたれにつかまり、片足を少し浮かせる 左右とも1分を目標に	壁や椅子の背もたれにつかまり、かかとを上げてトントンと落とす 骨に心地よい衝撃が効果的！	歩きやすい靴で、30分程度 無理のない時間から始める

◆ 転ばない「環境づくり」

床をすっきり	段差を確認	足元を明るく
コード類や物を片付ける めくれるマットを見直す	滑り止めや手すりなどを検討する	廊下や階段に足元灯を取り入れる

定期的に健診等で骨密度検査をして、ご自身の状態を知り、必要な治療をすることも大事です。



いきいき百歳体操について、「いつ、どこでやってる？」、「初めて参加するのに不安がある…」など、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

《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８年９月１１日 ～ 令和８年１０月７日 お申し出分 】

【香典返し】

・中野　柿本　千代美様（故父　清徳　様）東原下

【生前のお礼】

・沖浦　上利　清敏　様（故母　サチ子様）上の谷

・中野　歳實　恵視　様（故母　富子　様）向山

【一般寄付】

・木江　加藤　一英　様（ﾁｬｲﾙﾄﾞｼｰﾄ借用のお礼）



社協からのお知らせ



認知症の人と家族の会
～ １１月定例会のご案内 ～

日　時：１１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



在宅介護者家族会～11月はリフレッシュ交流会です～

老人クラブだより



～野外研修活動～
参加者募集のお知らせ



◆行 き 先　呉方面（大和ミュージアムとランチバイキング）

◆日　　時　**令和８年１２月４日（金）**

◆参加対象者　大崎上島町老人クラブ会員

◆参 加 費　**６，０００円**

◆申し込み　お住まいの地区の老人クラブ会長までお申し込み下さい。

◆申込締切　**１１月１６日（月）まで**

※詳細の確認や老人クラブへの加入を検討されている方は大崎上島町老人クラブ連合会へお問い合わせください。TEL　080-8985-2581

「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。