


 塩治
地区

社会福祉協議会便り

編集・発行 塩治地区社会福祉協議会 事務所 塩治コミュニティセンター内 TEL 21-0248
 塩治社協ホームページ <http://enyashakyo.skr.jp/>



9月21日(月)の敬老の日、今年も「塩治地区高齢者福祉大会」を塩治コミュニティセンターで開催しました。大会には塩治地区の数え年71歳以上の高齢者の方々、また本年90歳の卒寿を迎えられた28名の内、8名の出席をいただき、「寿生の郷」「ことぶき園」のみなさん20名、そして塩治自治協会の板倉重安会長ほか10名の来賓、地区社協理事、福祉委員を含め約200名の参加者により、高齢者福祉大会を盛大に行いました。開式の言葉に続き、参加者全員で「塩治賛歌」を斉唱、塩治社協中尾会長のあいさつに続き、卒寿を迎えられた8名の方に長寿のお祝いが中尾会長から手渡されました。



式典の後はお楽しみのアトラクション、まずはひかり保育園の子どもたちによる「うた・おゆうぎ」です。園児みんなで元気に体操、昔懐かし童謡には、会場のみなさんも一緒に歌い、みんな笑顔、拍手喝さいでした。またこどもたちから最後に、「いっまでも」「おげんきで」のメッセージがあり、参加いただいたみなさんへのとても良いプレゼントとなりました。



次は三味線同好会による安来節ほか、会場のみなさん良く御存じの民謡を楽しむとともに、百寿会吾郷会長の飛び入りもあり、大拍手でした。そして高野大樹さん親子による「元気ショー」。何が出てくるのか、驚きのプレゼントや飛び入り参加まで、最後まで目が離せない、楽しい笑い舞台でした。

最後に、社協の花田副会長によるお礼の言葉、そして自治協会板倉会長による万歳三唱により、約2時間に亘った高齢者福祉大会を今年も無事に終えることができました。
 (高齢者・障がい者福祉部)

お知らせ

塩治地区社会福祉協議会のホームページを公開しています。下記URLからご覧ください。
 塩治社協HP: <http://enyashakyo.skr.jp/>

話 食 交 流 会

6月22日(月)、高齢者・障がい者福祉部は、出雲市社会福祉協議会地域福祉課主事 大錦清文氏を招き、塩冶地区の高齢者の方(19名)、社協理事、福祉委員を含め、総勢29名で「話食交流会」をコミュニティセンター調理室で行いました。

調理指導は、地域活動栄養士の錦織まゆみ先生をお迎えし、「梅雨対策の薬膳(長夏)」ということで、焼き茄子の蛸あんかけ、揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ、冬瓜・南瓜添え、きゅうりとじゃがいものごま酢、ハトムギと小豆のお粥、デザートとしてコーンのミルク寒でした。

手際よく料理も出来上がり、会食に移りました。終始、和やかに、料理の感想、世間話しにと楽しい一時を過ごしました。その後、

大錦清文氏の認知症、熱中症、健康について話をいただき、意義ある交流会になりました。

(高齢者・障がい者福祉部)



認知症と権利擁護に関する研修会

9月5日(土)、塩冶コミュニティセンターにおいて、地域のみなさん、社協理事、福祉委員や民生児童委員を含め、約120名の出席により、「認知症になる前に考えておきたいこと」と題して、

弁護士 周藤 滋氏により、①相続や遺言、②成年後見制度、③相談先等についてお話いただきました。相続関係図をもとに親族や相続の考え方、遺言の書き方や相続にかかわる手続き等、誰もが関係する具体的な内容に参加者全員が真剣に聞き入りました。また成年後見制度やその手続き等についてもお話をいただき、社会福祉にかかわる立場と同時に当事者家族がどのような義務を負うことになるのか等を考える良い機会になりました。

(企画部)



揚西 サロン会

心身機能活性 運動療法を楽しむ

6月4日(木)第1回揚西サロン会を「出雲しんしんクラブ」の皆さんを講師に、38名の参加で開催しました。内容は、心身機能活性運動療法(脳と心と体を鍛え活性化させる)の紹介と実技。



初めに、シリコンゴム製の運動用具を使った「フィンガースポーツ運動」で、手や指を使い血行が良くなりました。次に、30センチ位の円形の器具を使った「フラハンド有酸素運動」。初めは器具が上手く回りませんでしたが慣れると面白いように回りました。この運動は全身の筋肉を活性化させるとのこと。その後の心身体操(拍手運動、羽ばたき運動、山登り運動、万歳運動)は、手を動かしながら大きな声を出し全身の活力をよみがえらせる運動でした。最後に「ゲールピンゴ輪投げ」をして大変盛り上がりしました。

自分でできる範囲で体を動かし楽しい時間を過ごすことが出来ました。

(理事 濱村陽子)



6月25日(木) 茶飲ん話し会を42名で開催、日本赤十字島根県支部健康生活支援講習指導員 河野 操様による「いつまでも、ますます健康で自立して過ごすための健康教室」を受講しました。



内容は、高齢者の健康、事故予防と手当、急病時の対応、自立、そして支援できること、レクリエーション・リラクゼーションについてでした。

高齢者が介護を受ける主な原因は、脳卒中、衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患等であり、健やかに歳を重ねるには、身につけた健康習慣の実行と生活習慣病や生活不活発病(生活が不活発なことが原因で全身の機能が低下する)の予防と悪化の防止、そして日常の健康管理で心身機能の維持が極めて大切であることを学びました。そのためには、下記の事項に心がけ健康な毎日をごしましょう。

1. 健康な食習慣を心がける

食事は1日3食、規則正しく栄養とバランスの良い食事

2. 適度な運動を毎日続ける

「動きにくい」ために「動かない」でいると「動けなくなる」

3. アルコールは適量を守る

週に2日は休肝日を

4. 十分な睡眠と休養をとる

疲労を翌日に持ち越さない

5. 適度な運動を毎日続けましょう

ラジオ体操・ウォーキング



また、高齢者の不慮の事故の多くが家の中で発生しているとのこと。周囲の環境を整え、家族の方も気配りをし、高齢者自身も気をつけることで不慮の事故を予防しましょう。

最後のレクリエーションでは、手と頭を使った「じゃんけん遊び」で、皆さん終始笑い絶えないほど盛り上がり、笑うことの効用(脳を刺激する。ストレスを解消させる。自律神経の動きが良くなる。細胞や血管を若々しくさせる等)を実感しつつ、あっという間の2時間を楽しく過ごすことが出来ました。

(理事 服部厚雄・三島郁司)

揚東
サロン会

笑って楽しく軽運動！

7月9日(木)、第1回ふれあいサロン会を塩冶コミュニティセンターにおいて、29名の参加者で開催。今回は、運動指導員の木原恭子さんと出雲市保健師の大場寿恵さんの指導で、握力、前屈、瞬発力を測る体力測定と軽運動を行ないました。

最初に、体ほぐしの運動。音楽や先生のリズムに合わせて、手、足を動かすだけの簡単な運動なのに、左右別の動きになると思うようにできません。先生の巧みな誘導で頭も身体もほぐれたところで、体力測定です。くれぐれも、力みすぎないように注意を受けながら参加者同士で測定や記録をして、標準値や参加者間での比較をしました。



休憩後は、あらためて、運動。円陣になっての手遊びや、テニスボールを使っの投げ合いに、間違いをするたびに皆で大笑いです。左右異なる動きや、リズムの変化に合わせた動き、皆で一緒に笑って運動することはなにより一番の認知症予防になる！！と教えていただきました。

その後、大場保健師さんから市の健診の案内を聞き、お弁当でのいつもの昼食会でしたが、違うのはいつもより元気で活気があること。「一緒に笑って運動する」効果を感じました。

(理事 周藤由紀子)



ご寄贈御礼

このたび、次のみなさま方から塩冶地区社会福祉協議会に対し、香典返し及びご寄附をいただきました。

ご厚志に深く感謝いたしますとともに、故人のご冥福を心からお祈り申し上げます。浄財は、塩冶地区の福祉事業のために使わせていただきます。今後とも、ご支援賜りますよう、お願い申し上げます。

(6月1日から9月30日まで) 敬称略

香典返し

寄附者名 故人名 区域名 寄附金額

※ホームページでは本欄の個人名は非公開とします。

※ 掲載欄の — は、掲載を希望されない方。

***** 編集後記 *****

昨年9月、御嶽山の痛ましい噴火事故以来、相次ぐ噴火活動が活発化している。そして、先月9月には台風18号が関東・東北地方を襲い、記録的豪雨と自然界の驚異を目を覆うほど見せつけられた。

私たちの住む塩冶も斐伊川と神戸川に挟まれ、隣の大田市には、三瓶山と言う活火山もある。いつ何が起こってもおかしくない。一時の小さな幸せに感謝しながらもボーイスカウトやガールスカウトの“そなえよ つねに”という標語を思い出した。“備えあれば憂いなし”ということばもある。今でしょ!!

(理事 大賀幸恵)

*この「地区社協便り」は、出雲市社会福祉協議会からの助成金を財源の一部として発行しております。

あいサポート研修会



9月26日(土)、塩冶コミュニティセンターにおいて塩冶愛友会の主催により「あいサポート」研修会を開催、愛友会のみなさんと共に社協理事や福祉委員も参加しました。

講師は島根県重症心身障害児(者)を守る会 芦矢京子氏です。まず、ビデオによりいろいろな障がいの特性や障がい者の方が日常生活で困っていることや必要な配慮について学びました。その後はあいサポート運動の趣旨や目的、先生自身の実体験を含めて、障がい者の生活や取り巻く環境についての詳しい話がありました。

「あいサポーターの目的」の4つのポイント

- 1) まず、障がいについて積極的に理解に努める
- 2) ちょっとした手助けや配慮をする
- 3) あいサポートバッジを付けて声掛けしやすくする
- 4) あいサポート運動の精神を広める

障がい者手帳を所持されている方は島根県で約5万人、出雲市では約8千人とのこと。

「心のバリア」ではなく、「心のバリアフリー」高齢者や障がい者への理解、配慮、思いやり、気軽な声掛けが一番大切と教わりました。

あいサポーター研修を受けるとシンボルバッジをいただけます。日ごろから障がい者の方を手助けするような行動が行えるよう心掛けたいものです。

(高齢者・障がい者福祉部)

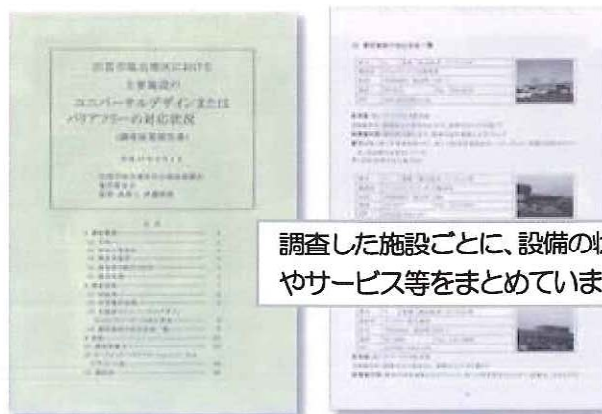


ユニバーサルデザイン・バリアフリー

対応状況調査結果報告書ができました!

昨年度、地区社協の事業のひとつとして、塩冶地区61施設を対象に行った「ユニバーサルデザイン・バリアフリー状況調査」の調査結果がこのほどまとまりました。誰もが安全で安心して生活できるユニバーサルにデザインされた塩冶地区のまちづくりを目指すきっかけとなれば幸いです。

小冊子をご希望の方はコミセンまでご連絡ください。



調査した施設ごとに、設備の状況やサービス等をまとめています。