

塩治
地区

第84号

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/>

～ 塩治地区高齢者福祉大会 ～

平成28年9月19日(月)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。塩治地区で90歳の卒寿を迎えられた方、そして「ことぶき園」のみなさん8名、塩治自治協会の板倉重安会長ほか7名の来賓、地区社協理事や福祉委員を含め、総勢約190名の参加により、にぎやかにかつ盛大に行われました。

開会の後、全員で「塩治賛歌」を斉唱。塩治地区社会福祉協議会中尾会長のあいさつにつづき、自治協会の板倉重安会長からは、塩治地区から輩出した偉人やその活動等、地区に由来するいろいろな話題を聞かせていただきました。その後、中尾会長より卒寿を迎えられた方に長寿のお祝いが手渡されました。

「あげそげ塩治福祉座！！」



式典のあとのお楽しみは「アトラクション」です。まずはえんや保育園の子どもたちによる元気でかわいいうたやお遊戯・・・会場のみなさんも一緒に歌い、拍手喝さい、参加いただいたみなさんへの子どもたちの笑顔のプレゼントに元気をもらいました。

次は雲南市から来ていただいた「中林弘子マジックショー」。福祉関係の仕事しながらこの活動を行っているとのこと。音楽に巧みな話術も合わせながら、取り出した不思議なロープ・・・次から次へと出てくるお花等々。会場のみなさんや先ほど出演を終えた保育園の子どもたちも見事な手品を大いに楽しみました。

そして最後は社協福祉委員の有志による舞台初公開の「あげそげ塩治福祉座」の寸劇です！

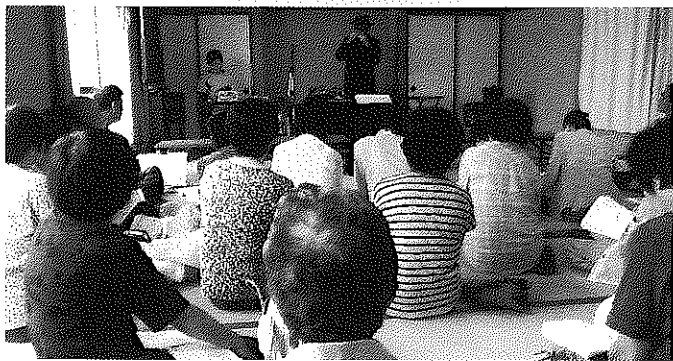
オレオレ詐欺や還付金詐欺を題材に、面白おかしく出雲弁での会話。みなさん真剣に、また出雲弁でのやりとりには大笑いしながら聞き入りました。そして「おかねの話にのらない！」「だれかに相談する！」「不審な電話は切る！」で締めくくり。最後まで目が離せない楽しい笑いの舞台でした。

最後に、地区社協の花田副会長によるお礼の言葉、身体をほぐす体操をみんなでを行い、約2時間の楽しいひと時、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。

(取材：広報広聴部)

7月11日(月)、茶飲ん話会を33名の参加者で開催しました。「健康」と「口笛・ハーモニカ演奏」はどう結びつくか?疑問がありました。演奏に合わせ腹から大きな声を出すことで肺機能を高め、ストレス発散、血圧を下げ安定させる。また、歌には記憶を呼び起こす効果があり、過去の体験や出来事を思い出し、脳に刺激を与え、脳を活性化させることにより、痴呆症予防になると言われています。

演奏は、元二中の教員・校長を務められた岩崎巖さんアシスタントは元二中の養護教員を務められた岩崎君子さんご夫婦ですが、参加者の子供さんや孫さんをよくご存じでした。



演奏は「北の国から」で始まり、曲の合間に自身の生い立ち・エピソードを語られましたが、話題も豊富で心を打つ話術に感銘しました。最後は皆で「ふるさと」を歌い、1時間50分で16曲、童謡・抒情歌・昭和歌謡を聞いたり歌ったりしました。

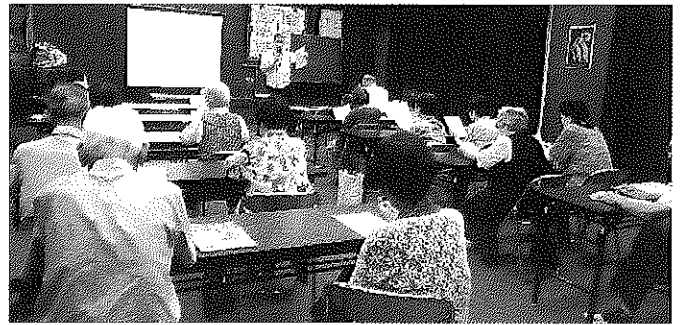
演奏後、スタッフ手作りの美味しいお好み焼きを岩崎さんご夫婦と一緒に食べながら懇談し、楽しいひと時を過ごしました。



(理事 坂根勝男・布野幸一)

7月22日(金)、ドレミホールにおいて、今年度第1回のサロン会を21名(役員を含む)の参加により開催しました。

今回は、記憶に新しい甚大な被害をもたらした、今なお避難生活を余儀なくされている東北・熊本地震等、いつ起こるか分からない天災について、意識の向上を目的に出雲市役所防災安全課係長 前島秀二様を講師にお招きし、防災対処法の勉強会を行いました。



まず最初に災害に対する基本的な考えについて

自助とは——自分の命は自分で守る

共助とは——自分たちの地域は自分たちで守る
(お互いに声を掛け助け合う)

公助とは——県や市、消防など行政による応急
対策活動

とのことでした。

更に自分の命を守るため、大切なこととして

※常備した非常持出袋の備付

携帯ラジオ
懐中電灯
非常食等



- ・避難場所、避難所を把握しておくこと
- ・地域の人たちと助けあう
- ・避難するときは「あわてず」「安全を確認して」「落ち着いて」行動をすること等

重要で意義深い話でした。

参加者全員、真剣に耳を傾けておられ、参加して良かったと言っていました。



勉強会の後、軽いストレッチ体操を出席者全員で実施した後、昼食をとり、勉強会のことなどを話しなが有意義な時間を過ごし、散会しました。

(理事 田中昌典)

東 揚 サロシ合

年1回は体力測定を 行って体力の維持を!!

6月27日(月)、JA 島根塩冶支店において 24 名の参加者で今年第1回のサロン会を行いました。講師は出雲市保健師の土江志保さん、テーマは「ロコモ度テスト」という要介護や寝たきり状態になるのを予防するための体力測定と運動です。研修中の島根大学看護学科学生さん 2 名にもお手伝いいただき、体と頭ほぐしの運動、椅子に座り、左右異なる動きで体を目覚めます。多くの方が初めて体験する「ロコモ度テスト」です。骨、関節、筋力など運動器の衰えを評価する3項目。

①立上りテスト

(20~40 cmの台、片足で立上りができるか)

②2ステップテスト(2歩幅の長さ)

③ロコモ25

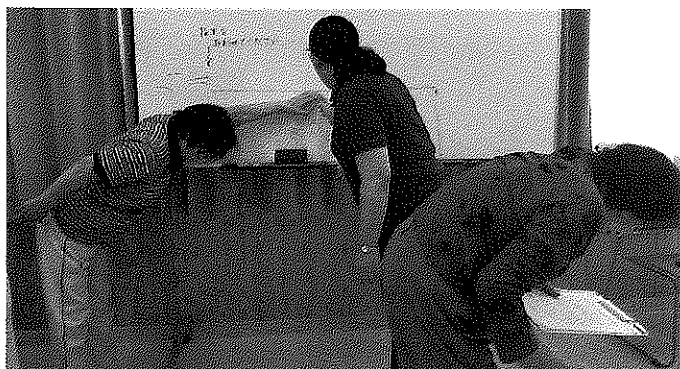
(身体の状態や生活状況を調べるチェックリスト)

そのほか次の2つを加えて

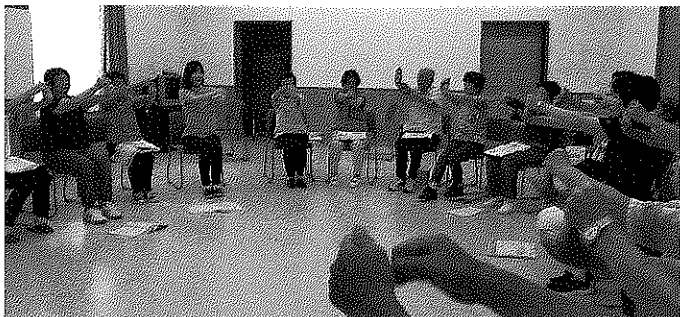
① 開眼片足立ち(何秒できるか)

② ファンクショナルリーチ

(垂直立ち、どこまで手が届くか)



テストの間には各自で前屈、握力テスト、棒テスト(瞬発力テスト)も測定、テストとなると普段以上の結果ができるのか、若い人も一緒だとより元気にさせるのか、皆さんテストの結果には良い笑顔です。最初はテストの結果で落胆したり不安になったりしないかと心配しましたが、最高齢94歳の女性の柔らかい体と元気はそんな心配を一蹴しました。測定値よりもこれを契機に筋力の維持に注意することが大切。最後にスクワットなど日常生活の中で出来るちょっとした筋力や嚥下力の運動などが大切と指導していただきました。



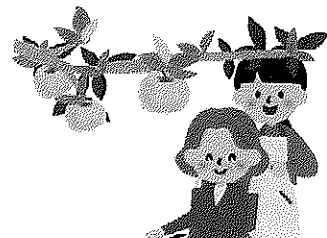
昼食会では、フリートークをしながら和やかなひとときを過ごしました。指導いただいた土江保健師様、会場をお世話になった JA 塩冶支店様にあらためてお礼申し上げます。(理事: 周藤由紀子)

◆◆◆ 愛友会だより ◆◆◆

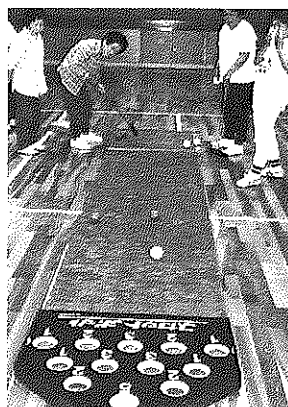
9月11日(日)「愛友会」の皆さん11名参加で梨狩りとニュースポーツに地区社協から花田副会長、高齢者・障がい者福祉部 岡本副部長と共に参加させていただき、心地よい汗の半日を楽しませていただきました。

梨狩りは、神門にある梨園で予約しており、定められた枠の中でもぎ取ります。

出来るだけ大きいものを選びながら、みんな和気あいあいの「楽しい一時」を過ごしました。梨はコミセンまで持ち帰りです。



コミセンでは梨狩りに行けなかった車いすの人たちと集会室で合流し、「スカットボール」というニュースポーツをみんなで楽しみました。



このスカットボール、簡単なので結構難しく、ボールがなかなか揃って穴に入ってくれません。

入った場所によりリーチがかかり、縦、横、斜めが揃うと「ビンゴ」で得点が上がります。愛友会の皆さん、ともに初めて行うゲームだったようですが、たっぷり楽しむことができました。

愛友会も車いすの人たちが進んで参加されるようになり、移動手段や10月にある芋ほりも畑を借りているだけなので畑の草取り等もあり、会員の高齢化で伊藤会長も今後の行事や移動手段にとても苦慮されているようです。(広報広聴部)

身障者の方、入会して一緒に楽しみませんか

問い合わせ

愛友会会長 伊藤義雄

TEL 24-3572

特殊詐欺被害に注意!

県内で特殊詐欺被害が多発しています!

架空請求詐欺・還付金詐欺などに気をつけましょう!

(あげそげ塩冶福祉座)



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。

(7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

※ 掲載欄の ー は、掲載を希望されない方



***** 編集後記 *****

一日の疲れを湯舟に浸って、ホッ・・・とした時、
「あ～ 幸せ・・・」とつい口に出ることがあります。

そんな経験はありますか？

世界のあちこちで自然災害やテロ、醜い争いのある中でゆったりと一日の疲れを癒される幸せは、何事にも代えられない平凡な幸せである。そんな小さな平凡な満足を見つけて暖める。

皆さんもそんな満足を見つけてみませんか。そして健康にだけは充分に気をつけて下さい。

健康は最大の財産と言われております。

傍から見れば「ないものねだり」かもしれませんが
元気であれば明日があります。

(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。

日常生活のなかで「防災」を考えてみましょう！

9月1日は防災の日でした。

今年はこれまでのところ、出雲で大きな災害や被害はありませんが、全国的には記録的な集中豪雨や台風、竜巻、そして地震による大きな被害が各地で起きています。

「災害は忘れたころにやって来る！」

「備えあれば憂いなし！」

いつかは来るかもしれない「災害」に備えて、防災や個人で出来る「備え」について、この時期に是非とも考えてみたいものです。

■今やろう！ 4つの備え

- ・物の備え
災害時に不可欠な食料品や生活必需品（日常備蓄）
- ・室内の備え
家具類の転倒、落下・移動防止、ガラス飛散防止等
- ・室外の備え
自宅回りの危険度確認、避難経路、避難先
- ・コミュニケーションの備え
連絡先の常備、町内会に参加、防災訓練等



防災対策は自助



家具の転倒防止

「もしかに備えるマメ知識」

- 日常の少し多めの買い物で「日常備蓄」
買い置きでもしかの時に必要なものが
どの程度あるのか確認してみましょう！



①食品の備蓄

- | | |
|--|---|
| ☐ 水（飲料水、調理用など）
☐ 主食（レトルトご飯、麺など）
☐ 主菜（缶詰・レトルト・冷凍食品）
☐ 缶詰（果物、小豆など）
☐ 野菜ジュース | ☐ 加熱なしの食品（蒲鉾、チーズ）
☐ 菓子類（チョコレートなど）
☐ 栄養補助食品
☐ 調味料（しょうゆ、塩など） |
|--|---|

②被災生活で重要な物

- | | | |
|----------|--------|-----------|
| □水 | □簡易トイレ | □充電式ラジオなど |
| □カセットコンロ | □懐中電灯 | □ビニール袋 |
| □常備薬 | □乾電池 | □食品包装用ラップ |

③生活用品 ☒

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 持病薬・常備薬
☐ 救急箱
☐ ティッシュ
☐ トイレットペーパー
☐ ウェットティッシュ | ☐ 使い捨てカイロ
☐ ライター
☐ ゴミ袋
☐ 大型ビニール袋
☐ 簡易トイレ | ☐ ゴム手袋
☐ 懐中電灯
☐ 乾電池
☐ 生活用水 |
|--|---|---|