

塩冶 地区

社会福祉協議会便り

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

～ 熱戦！ 塩冶地区児童福祉綱引き大会 ～

10月15日（日）、毎年恒例の『児童福祉綱引き大会』を塩冶小学校で開催しました。小雨模様で屋外の気温は17℃と肌寒く感じましたが、体育館は子どもたちの熱い戦いと役員の方々の奮闘、引率の方々の応援で活気に満ちあふれていました。

本年度は14分団が単独チーム、4分団が合同チーム、3分団が複数チーム、合計21分団23チームの参加となりました。残念ながら2つの分団は児童が揃わず不参加となりました。

昨年優勝した揚1・高西2合同チームによる元気いっぱいの選手宣誓の後に試合が始まりました。

予選リーグでは、319名の子どもたちがチームの勝利をめざして、最後まで全力で綱を引っ張り合いました。その結果、6チームによる決勝トーナメントでは、白熱した試合が続きましたが、天団青チームが予選リーグを含めて、すべての試合を2-0で勝ち抜いて優勝しました。

大会までに4回の役員会とリハーサル大会を実施し、社協と子ども会の連携を深めることができました。当日は、子ども会の会長を中心として、リーダーと世話係さんの息の合った運営、引率の方々による子どもたちの的確な誘導により順調に大会を進めて頂き、子どもたちにとっては、みんなで力を合わせて頑張るという貴重な体験となったようです。仲間と協力してやり遂げた時の「感動」を感じてくれたことと思います。
(青少年育成部 土屋 淳)



結果	優勝	天団青チーム
	2位	中天神チーム
	3位	高西2チーム
	入賞	半分赤、南天神、小松チーム



★ 私たちの街のイルミネーションスポット ★

とても素敵なイルミネーションスポットが私たちの街にありますのでご紹介します。ご自宅をいろいろな装飾品で飾られた幻想的なイルミネーションです。



場所はラピタ塩冶店のすぐ西側、県道沿いです。今年はまもなく終わるようですが、点灯期間は11月末から12月25日頃までです。

音楽健康講座（認知症研修）



10月6日（土）、塩冶コミュニティセンターにおいて、音楽健康講座（認知症研修）を社協理事福祉委員 17 名、民生委員 2 名、百寿会 16 名、一般の方 15 名の合計 50 名の参加者で開催しました。講師は日本音楽療法学会認定の音楽療法士 金築朋子さんです。音楽療法は「音楽を聴き、歌い、奏することで、身体やこころに刺激を与えて機能回復をはかるもの」とのことです。先生の指導で昔なつかしい歌に合わせて身体を動かしたり、歌詞を別の曲に合わせて歌ったり・・・いろいろな工夫をしながら音楽と笑いで身体を活性化し、病気にかかりにくい身体になるようです。参加されたみなさん音楽療法の効果を体感しつつ、とても楽しい時間を過ごすことができました。

～馴染みの音楽でイキイキたのしく♪ 疾病予防！～



救急講習会を開催しました



10月21日（土）、社協の理事福祉委員を対象に救急講習会を行いました。

出雲消防本部より、桜氏と糸賀氏を講師に「心肺蘇生法や AED の実技」を中心に応急手当の大切さや心構えを指導いただきました。

もし目の前で誰かが倒れてしまった時、私たち自身が「助ける」という行動が出来るでしょうか？

助かるはずの命を救うには、救急車が来るまでに、その場に居合わせた人が心肺蘇生法や AED を的確に使用することがとても重要とのことでした。器機の取り扱いや救命手順のポイントを聞き、参加した全員が明日は我が身という思いで一生懸命に訓練を行いました。



（取材：広報広聴部）

朝山地区社会福祉協議会との意見交換会

11月21日（火）、朝山コミュニティセンターにおいて、地域福祉の現状や課題等について話し合う「福祉座談会」を塩冶地区社協の理事 19 名と朝山地区社協の関係者 6 名の合計 25 名で開催しました。

朝山地区は人口 1811 人で 576 世帯。そのほぼ 100%が自治協会に加入されているようです。自治協会は 6 分団（28 町内会）で構成され、その各地区から社協理事や福祉委員等を選出し、いろいろな福祉活動が行われています。最近では平成 18 年の豪雨災害を機に災害時要支援ネットを構築され、高齢者見守りネットワーク「朝山地区わがとこネット」も運営されており、住民間のつながりが大きな強みとなっているようです。

一方、塩冶地区の自治会加入率は 40% 台です。地区の諸団体と協働し、地域の実情に応じた福祉活動を行うことの重要性を再認識させられました。



松江市川津地区 社会福祉協議会より視察

11月20日（月）、松江市の川津地区社会福祉協議会により、塩冶地区社会福祉協議会の活動状況について視察がありました。出席者は川津社協の関係者 18 名と塩冶社協理事 9 名、出雲市社協地域福祉課の大迫慎二郎氏を含めて 28 名。塩冶社協の中尾会長より当地区での様々な福祉活動について詳しく説明されました。

川津地区は島根大学西側付近の古くからの集落と新しい街が混在した地域で、塩冶地区と同様に公民館を拠点にいろいろな福祉活動が行われているようです。

地域の成り立ちは違いますが福祉への想いは同じと改めて感じました。



（取材：広報広聴部）

天神 サロン会

出雲エネルギーセンター 視察について

9月21日（木）、第3回天神サロン会は34名の参加者で、出雲エネルギーセンターへ視察に出掛けました。

エネルギーセンターではビデオを見た後で、センター長の妹尾由夫さんから、ゴミの処理方法や処理の途中で作る熱の利用方法などを分かりやすく説明していただきました。その後、施設の中を案内していただき、いろいろな設備の見学をしました。



ゴミのリサイクル方法や熱も無駄にせずエネルギーとして利用し、環境にやさしい処理をしているとの説明を受け、参加者からの質問にも丁寧に答えていただきました。5年後の新しいエネセンでは、計量機を入口の奥へ設置し車の渋滞を緩和する事や、木の枝などの剪定ゴミの処理方法、また事業所と家庭ゴミの料金設定などを検討中とのことでした。

物を大切に使うってゴミの減量化に努めることや、回収ボックスを利用することなど、日々意識して生活していかなければと感じました。



エネルギーセンターの視察の後はホテルリッチガーデンで楽しい食事会となりました。参加者の方の美しい歌声に感銘を受け、「18歳と81歳」の詩の披露には皆さん思い当たる節があり、大爆笑の連続でした。

お互いの健康を確かめ合い、和やかにみなでご馳走をいただく事は、何よりの活力と健康の源になると痛感しました。晴天に恵まれ、参加者の方々の笑顔溢れる交流会となり、温かな気持ちになった一日でした。

（理事 佐藤真澄）

揚西 サロン会

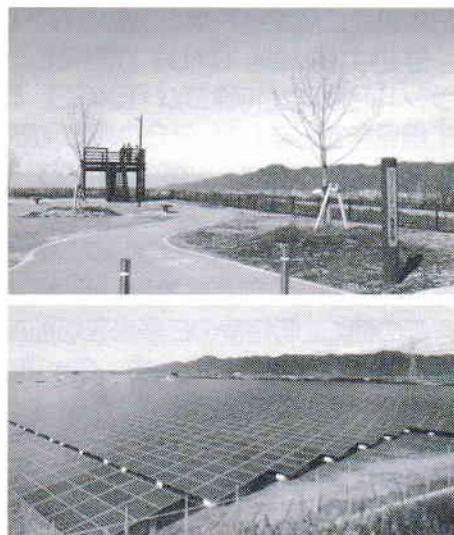
秋のお出かけサロン会

10月13日（金）、前日から明け方まで、時には激しく降る雨に心を痛めましたが、翌朝の集合時間には青空ものぞく“お出かけ日和”にまずはラッキーなスタートとなりました。

バスは上塩冶町菅沢の“グリーンステップ展望広場”へ・・・

急な坂道を上ると、展望台からの我が町の眺望もさることながら、目を一方に転じれば、そこにはすごい数の太陽光パネルが一面に広がって光を受けて輝いており、とても壮観でした。

次は“しまね花の郷”です。係りの方から、色々な説明とお話を聞き、秋の花々と青空を背景に集合写真を“パチリ”きれいに撮れました。



昼食は近くのピアムーンまで徒歩で移動し、食事とおしゃべり、カラオケで盛り上がりました。

おしゃべりの続きは帰りのバスの中まで持越しです。折角の好天にこのまま帰路につくのも淋しく、キララ多岐経由で日本海を眺めながらのドライブをお願いしました。参加者は18人と少し淋しかったですが、皆さんには楽しんでいただいたようです。（理事 矢田邦雄）

お勧め！

グリーンステップ展望広場

放水路の南側の高台にあります。天気が良いと遠くは出雲大社や日本海、宍道湖も一望できます。記事のとおり、発電所の眺めも壮観です。



揚東・半分 合同サロン会

錦秋の 「奥出雲」研修旅行

11月6日(月)、今回は揚東と半分での合同サロン会を参加者揚東22名、半分17名の合計39名で、「出雲國たたら風土記〜鉄づくり千年が生んだ物語」として日本遺産に認定された奥出雲巡りをしました。

最初は(株)加地(かじ)が開発した奥出雲発の世界ブランド超柔軟性特殊ゴム「EXGEL(エクスジェル)」の工場見学をしました。200度に加熱したEXGELを型に流し込む作業は、火傷の恐れがある為、ロボットが行っていました。しかし、シートの縫製は、女性の方がミシンでやっておられ、むかしグンゼ工場などで、ミシンを使っておられた方は懐かしそうに見ておられました。

この他に、町特産の仁多米を焙煎加工した粉を練り込んだアイス「奥たたら」や、クッキーなどのお菓子を、試食させていただきました。



エクスジェル【加地(かじ)】

次は絲原記念館・居宅・庭園です。既にほとんどの方が行かれたことがあると思いますが、絲原家16代が丁寧に説明されると、不思議とはじめて見るような気がしました。庭園では、色づいた紅葉がとてもきれいでした。

最後は亀嵩温泉「玉峰山荘」での昼食・休憩をしました。地区は違っていても既にグラウンドゴルフなどで知り合いの方が多く、昼食を取りながら和気あいあいと話がはずみ、食事が済むと温泉に入る方や、お土産を買う方もおられました。



帰りのバスではカラオケが始まり、あっという間の帰路でした。

今回、合同サロン会をして良かった点

- ① サロン会に出席する方はどこも同じメンバーであり、マンネリ化していた。変わった方と一緒に刺激があり、より楽しかった。
- ② バス代が揚東・半分で分けることが出来、半額で行けた。(バス代は各百寿会から出していただきました。)

最後に、今回企画していただいた、揚東の百寿会会長石飛さん・周藤さん・快晴の天気感謝いたします。

(理事 飯国文雄)

菅沢・下沢 サロン会

ストレッチと ツボ押しらくらくヨガ

10月20日(金)、今年第2回目のサロン会はこの6月に新装となった「湖畔の温泉宿 くにびき」で、健康体操とお食事をセットに企画しました。参加者は12名(理事・福祉委員を含む)と少し少なめでしたが、いつもの下沢会館ではなく、場所を変えてのサロン会です。

今回の講師は宿の専属インストラクターの成相麻理さんです。ヨガの資格や食や健康に関する資格等をいろいろお持ちの方で、身体や健康に関する知識を交えて、ヨガをベースに健康体操の指導をしていただきました。



まず始めに・・・、「人間の身体の骨は70歳までは造られるが、筋肉は120歳まで造ることが出来る。骨が造られなくなっても筋肉でカバーすることが出来、身体を維持することが大切、杖を使ってもしっかりと歩くことが出来る。血液も身体の末端まで細い血管が走っているけど、動かさなくなると消えてしまう。これも頑張って動かすと血管が復活する。動かさない人ほど足が冷たい。きちんと指先まで動かすことで寒さに強い身体作りが出来る。」といった話があり、改めて自分のために身体を動かすこと、手足の先まで動かすことの大切さを感じました。

肩の力を抜く、息を止めないように身体を動かすこと。まずは身体や肩をほぐすことから、そして手も足も指の先まで意識して動かす。運動をされている方もそうでない方も、ヨガがベースなのでいつもと違う身体の動きですが、とまどいながらも一生懸命身体を動かします。指導に従っていろんな運動を行っていくと自然に温まり、少しでも身体も柔らかくなったような気がします。しっかり体操をした後はみなさんお腹も空いたようです。



快晴となった青い空と神西湖の景色を眺めながら、全員で昼食を取り、いろいろな話で盛り上がりました。また温泉を楽しむ方もあり、今回もとても楽しく過ごすことができました。

(理事 古瀬勝彦)

10月28日（土）、今年度第2回目のサロン会を弓原集会所において、15名の参加者で行いました。

今回は「出雲邦楽会」の奏者5名（尺八2名、琴3名）の方に来ていただき、約1時間の演奏を楽しみました。奏者の皆さんは出雲市内でそれぞれの教室を持っておられ、その指導者が集まってこの会を結成し、年間を通して演奏活動をしておられます。

演奏は尺八の独奏から始まり、尺八や琴奏者による演奏、尺八と琴の合同演奏と、普段聞けない音色を参加者の皆さんと一緒に聞き入りました。



演奏される楽曲は皆さんが知っている歌謡曲やわらべ歌、民謡などです。参加者も一緒になって歌って楽しむことが出来、皆さんからは「私達だけで聞くのはもったいないですね」などの声もありました。



こんなイメージの楽譜です。

参加者の方から「楽譜をみせてもらえませんか」とお願いされたところ、その楽譜は、通常の五線譜ではなく、数字や記号などが記入されており、私達にはなかなか理解できないものであり、感心させられました。

演奏終了後は、参加者全員で軽食をいただき、懇親会を楽しみました。（理事：福岡仁範）

☑ 薬について大事なこと！

- ① 飲み忘れや誤った服用はしないこと
- ② お薬手帳を常時携帯していれば、有事のときに役に立ちます
- ③ 薬にも使用期限があるので注意しましょう



9月29日（金）、サロン会を参加者17名で島根原子力発電所見学バスツアーを開催しました。

原子力館に到着後、厳しい身分証明書による入場チェックを受けた後に、廃炉作業中の原発1号機、点検整備中の2号機、建設中の3号機をバスに乗ったまま、担当者の説明を聞きながら構内を巡りました。参加された皆さん、海拔15mの防波堤や巨大な建屋や貯水タンクの規模の大きさに驚きの連続でした。

天災やテロ対策に対応した施設や設備、そして発電車両や送水車等の特殊車両が広い構内（約183万㎡、東京ドーム35個分）に点在して配置されています。安全管理のため24時間365日の監視体制をとり、施設建設や保守も含めて、毎日約3500名の人が働いていることにも驚きました。

“多久の湯”で昼食をいただき、その後に質疑応答や意見交換を行い、有意義な一日を過ごしました。



次に11月15日（水）に参加者21名でサロン会をドレミホールにおいて開催しました。

今回は「薬と健康」をテーマにファーマシー薬局の薬剤師5名の方により、薬の話と健康チェック及び健康相談を行いました。薬の飲み方や飲み合わせの悪い例、取扱い方等を分かりやすくお話しいただきました。また体脂肪率による肥満度や手足の筋肉量を計測し、その記録用紙を見ながら個々に指導を受け、今回の結果から来年はさらに良くなるようにという目標ができ、これからの日々の励みになればと期待しています。



（理事 田中昌典）

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。

(10月1日から11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 一は、掲載を希望されない方

***** 編集後記 *****

平成29年も数日で終わろうとしています。今年も全国的に風水害が多かったように思われますが・・・。

11月から12月にかけて、敷地内ですが引っ越しをしました。災害とは違い、火も水も暖房もあり、何不自由ないはずなのに、生活環境が少し変わっただけでも、不便さを感じてイライラすることしきりです。

“災害で避難生活を送る人たちはもっと大変だろうナー 特に高齢者や小さい子ども連れの人達は・・・”と、人の痛みは頭の中だけではわからない事を痛感させられました。

良い年をお迎えください。(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。

◆◆◆愛友会だより◆◆◆

最近の愛友会の活動を紹介します。

10月8日(日)、秋晴れのなか「塩冶愛友会と古志愛友会の交流グラウンドゴルフ大会」が有原中央公園において開催され、社協理事も数名が参加し、車イスの方の介助も行いながら、グラウンドゴルフと一緒に楽しみました。車イスの方がボールを打つのはなかなか難しいものです。それでも狙いを定めて、片手で一生懸命にクラブを振ります。地面も凹凸があり思うように打てないながらもスコアに一喜一憂しながら、お昼までに2ラウンドを楽しみ、最後に表彰式を行いました。



11月12日(日)、社協と塩冶愛友会の共催で「あいサポート研修」を行いました。社協の理事や愛友会の会員、一般の方を含め約35名の参加でした。

講師は、あいサポーターでもある愛友会の竹下英治さん、自らの立場や経験をもとに、障がいの理解のビデオも参考にしながらのお話です。



講話の後には参加者が2班に分かれ、障がい者への対応等について、自らの体験や思いについて語り合いました。中でも障がい者の方が自ら体験された話は大変参考になり、とても有意義な研修会になりました。



(取材 広報広聴部)