



第97号

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/>

塩冶地区児童福祉綱引き大会



10月13日(日)、令和最初の『塩冶地区児童福祉綱引き大会』が塩冶小学校の第一体育館で開催されました。台風一過、昨日までの天気が嘘のような秋晴れとなり、無事試合を行なうことができました。

本年度は22分団20チームとなり、5チームずつ、4グループに分けて予選リーグを行ない、各グループの1位の4チームが決勝トーナメントに進出し優勝を目指しました。

昨年度の優勝チームである宮松チームの元気な選手宣誓のあと、試合が始まりました。

予選リーグでは全選手277名、それぞれのチームがみんなで全力を出し合って、白熱した戦いを繰り広げました。勝ち上がった4チームのうち、昨年敢闘賞の南天神チームが優勝しました。

トーナメントでは、試合進行係の森脇さんの張りのあるマイクもいらないくらいの「用意！」という声で体育館全体が一瞬静まり、綱を持つ選手たちと見守る応援団も息を止め、次の合図を待ち、「ピー！」という笛がなると試合が始まります。その2～3秒の「間」が試合を非常に盛り上げていました。子どもたちも試合を通じてみんなで協力し、一致団結して最後までやり抜くことの大切さを理解してくれたと思います。

子ども会会長の奥井さんを中心とした役員の皆様、チーム毎に子どもたちをまとめていただいた引率者の皆様方、約70名の方の協力により、何事もなく無事大会を終えられたことに感謝申し上げます。 (理事 高塚勝昭)



大会結果

- 1位 南天神チーム
- 2位 築山東・高西4B合同チーム
- 3位 向市場チーム
- 4位 中天神チーム



認知症研修会「認知症のあれこれ」

11月17日(日)、塩
治コミセンにおいて、し
まね認知症疾患医療セ
ンターの副センター長
長濱道治先生をお招き
し、「認知症のあれこれ」
と題して研修会を開催
しました。参加者は百寿
会や地域の方を含めて65名での研修会となりました。



長濱道治先生からは「①認知症とは？ ②認知症の症状
③認知症の診断・治療・ケア ④認知症の予防 ⑤認知症の人
と接するときの心構えについて」のお話をしていただきました。65歳以上の7人に1人が認知症と言われるほど、
誰がなってもおかしくない病気とのこと。

認知症を予防するポイントは

- ・脳を活発に動かしましょう。
- ・生活習慣を見直しましょう。
- ・自分の生きがい、楽しみな活動を実践しましょう。

日々の生活において、新聞やテレビ、読書等からひろく情
報を得る、日記や文章を書く、いろいろな人と会話をしてみる
といったことが大切とのこと。栄養バランスのよい食事を
心がけ、禁煙、そしてお酒は控えめに適度な運動をしましょ
うとのこと。認知症になられた方と接する時はペース
に合わせてよく耳を傾け、注意や叱責をしすぎない、同じ目
線ではっきりとゆっくりと話すといったことに配慮すると
良いようです。専門用語もたくさんでしたが、わかりやすく
説明していただき、認知症について理解を深めることがで
きました。(取材：広報広聴部)

弓原 サロン会

馴染みのある音楽で 楽しく健康づくり

10月30日(水)、弓原集会所において第2回サロン会
を参加者23名で行いました。今回は松江市在住の音楽療
法士、金築朋子さんを講師にお招きし、「馴染みのある音楽
で楽しく健康づくり」と題し、①歌を使った口の体操②言葉
を使わないコミュニケーション③リラックスタイムという
内容で行いました。

最初は「もしもしカ
メよ」や「証城寺の狸
囃子」などの童謡を使
った口の体操です。

音楽を使うとリス
ムによって子音や「ん」
などの音が発音しや

すくなり、口全体の筋肉をうまく動かすことができます。
口の筋肉を鍛えることが口の健康を保ち、さらには認知症
予防にもつながるということを教わりました。

次に「頭と体を使って歌う＝言葉を使わないコミュニケ
ーション」の大切さについて、実践を交えて教えていただき
ました。「どんぐりころころ」を「舟頭小歌」のメロディー
で歌ったり、「あんたがたどこさ」の「さ」のところで手を
たたいたり等です。最初は戸惑いながらも、みんなで和気あ
いあいと楽しい時間を過ごしました。

その後の昼食会でも「今までにないような企画でとても
楽しかった。」「久しぶりに大きな声で歌って気持ちよかつ
た。」「すばらしい歌声に感動した。もっと他の歌も聴いて
みたかった。」と、みなさん笑顔で話しておられました。

(理事 加茂喜美江)



天神 サロン会

食と音楽で いつまでも元気に！

11月10日(日)、今年度第4回目のサロン会を特別養
護老人ホーム天神において、33名の参加者により開催し
ました。

始めに音楽療法士の金築朋子さんによる「なじみの歌で
楽しく健康づくり」をテーマに講演をしていただきました。
「どんぐりころころ」「ゆうやけこやけ」「月」等のよく知っ
ている唱歌を全員で歌いながら、手足をリズムカルに動か
したり歌詞を交換して歌ったり、替え歌を歌いました。先生
の指導に頭や身体がなかなかついていかず、何度も挑戦、う
まく歌えると大きな拍手がおき、和気あいあいと楽しむこ
とができました。

唱歌で季節感を五感で感じること、規則的なリズム運動
でセロトニンを活性化すること、知っている曲を違う歌い
方をして楽しみながら、知的活動をすることで認知症の予
防につながり、認知機能を維持することができるとのこと
でした。なじみの歌を口ずさみながら、手軽に健康づくりが
できるのではないかと思います。



昼食休憩後は食文化創造研究家の福田豊先生による「食
と健康」～食生活と運動メニューの改善で健康な暮らし～
をテーマに講演を行っていただきました。

元高校教師でサツマイモを長年研究しておられる先生の
指導により『はったいヨーグルトのサツマイモペーストの
せ』をグループに分かれて作り、試食しながら先生が健康寿
命を延ばすため、毎日実践しておられる生活を紹介してい
ただきました。

よい食材を取り入れて運動をすること、特にたんぱく質
を十分にとって筋力を高め、野菜たっぷり、減塩を心がけ、
社会とのつながりを持つことが大切だとユーモアたっぷりの
楽しい話に思わず引き込まれてしまいました。

(理事 廣澤ますみ)

揚東 サロン会

紅葉とライトアップ 秋のお出かけ！

「ワー！きれい〜」「すごいね!!」感嘆の声です。

11月16日(土)、松江市大根島由志園に“紅葉ライトアップとイルミネーション鑑賞”の研修旅行に出かけました。「夜は個人ではなかなか出れない」「仕事で平日は参加できない」との意見があり、今回は初めての土曜日の夜間企画となり、初参加6名の方を含め、参加者29名でのお出かけでした。

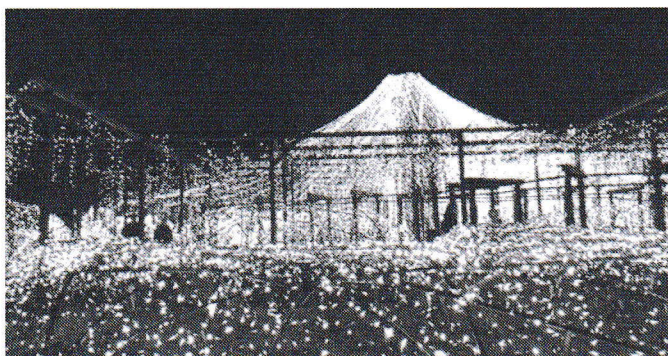
塩冶コミセンを14時に出発、車内では懐メロや唱歌を皆で大合唱し、合間にしりとりやクイズの頭の体操で大笑いしました。

途中、出雲国二ノ宮「佐太神社」に参拝、家内安全・健康を祈願し、由志園にはライトアップ前に到着しました。



大根島特産“高麗人参”のお話、試飲後、錦秋に染まる庭園、秋霧を彷彿させる雲海の泉水、牡丹の館をまず楽しみ、紅葉の庭園を観ながら美味しい夕食を頂きました。

夕食が終わるところには外はすっかり暗くライトアップに光輝いています。鏡池の逆さもみじもとても幻想的でした。



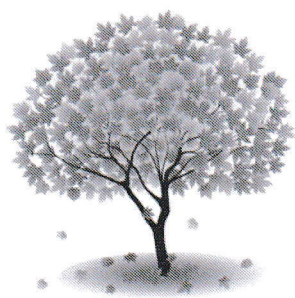
「春に行った北海道旅行よりインパクトがある!」

「孫にも見せてやりたいな〜」

想像以上の美しさ、雄大さに皆さん感動、感激でした。心配した寒さもなく無事に帰路につきました。

最後にご支援と企画していただいた揚東クラブの石飛会長、周藤研修部長に感謝いたします。

(理事 錦織二三枝)



菅沢・下沢 サロン会

口腔ケアと機能維持 ポッチャを楽しく体験！

11月15日(金)、今年2回目のサロン会は上塩冶スポーツセンターにおいて、18名の参加者で行ないました。

まず始めに寿生苑の言語聴覚士の加茂昌子さんに講師をお願いし、「健康のために口腔ケアと機能維持を」と題して話していただきました。

少々寒い日でしたので少し身体をほぐしてから研修です。息の仕方や身体の動かし方にも細かい指導があり、日々の生活にも取り入れたい体操でした。

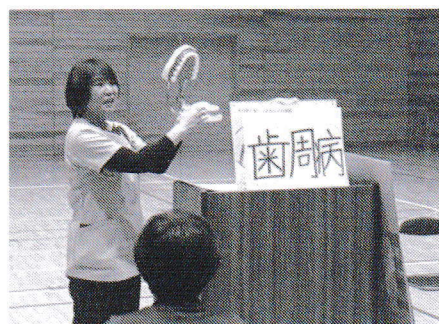


島根県の統計から見ると男性は9年、女性は11年(島根県の平均寿命と健康寿命の差)の間は誰かの世話になり、一人で生活できない年数と言えるそうです。

身体の前にまず口から弱っていくとのこと、健康で生活するにはオーラルフレイル(口の衰え)を予防することがとても重要であり、日頃よりいかに口をきれいに保ち、いかに食べる力を保つかがとても大切とのことでした。

難しい話もありましたが、絵や模型を使いとても分かりやすく笑いも交えて話していただきました。

最後に家庭でいつでも出来る口の運動(舌下体操)です。思いっきりペロを伸ばしたり、口の中でペロを動かし頬を思いっきり膨らませたり、早口言葉をしたり・・・。



加茂さんからは為になるたくさんのお話と家庭で簡単に出来る口の体操を教えてくださいました。

次は塩冶地区のポッチャ指導者 竹下英治さんに指導していただき、ニュースポーツ「ポッチャ」を楽しみました。

竹下さんからルールの説明を一通り受けてから、代わる代わるボールを投げたり転がしたりしますが、思う場所にはなかなか届きません。投げたボールに一喜一憂しながら、皆さん楽しく身体を動かされたようです。

ポッチャを楽しんだ後には昼食です。口腔ケアの話はとても良かったとの感想や日頃の生活の話などで盛り上がりしました。今回もとても楽しく過ごすことができました。

(理事 古瀬・土屋)

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 — は、掲載を希望されない方

***** 編集後記 *****

今年は5月に元号が平成から令和に改元され、新しい時代が始まりました。また5年ぶりに消費税も上がり、初めての軽減税率も導入され、皆様の暮らしはどのような変化がありましたでしょうか。

また10月に入っても熱中症警戒情報が出るほど暑い日がつづいたり、大型最強台風の上陸による記録的大雨になり、広域にわたり暴風浸水被害が発生しました。幾度も繰り返してきた災害への対策が通用しないと思ってしまうほど、地球の温暖化がどこまで進んでいくのか心配になります。世界では相変わらずの国どうしの対立が続き、国内では様々な職場でのいじめや煽り運転の多発などがおこり、安心して生活しづらい世の中になっていくように思えます。

来年は、いよいよ東京オリンピックそしてパラリンピックが開催されますが、このようなときこそみなでスポーツと平和の祭典にふさわしいおもてなし！そして多様性の気持ちがひろまるように願っています。

今年ももう少しで終わろうとしています、健康でよいお年をお迎えください。(理事 高瀬行夫)

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。

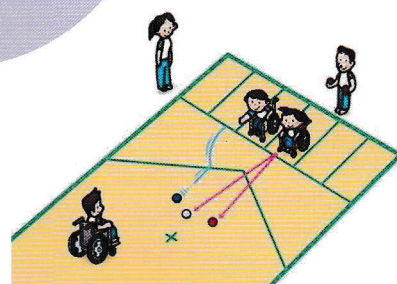
◆◆愛友会だより◆◆

愛友会・百寿会交流「ボッチャ体験」

11月24日(日)、塩冶コミュニティセンター集会室において、愛友会と百寿会の交流会としてボッチャ体験を行いました。ボッチャの講師には島根県障がい者スポーツ協会の三神拓郎様を迎え、愛友会6名、百寿会8名、社協理事2名の参加者16名で行ないました。

参加者のほとんどがボッチャをするのが初めてでしたので、まずはルール説明をしていただきました。

ボッチャはヨーロッパ生まれで1984年からパラリンピックの正式競技となり、2020年の東京オリンピックでも見ることが出来ます。



ボッチャのイメージ

ボッチャはジャッジボール(目標球)と呼ばれる白いボールをコート内の適当な場所におき、これを目指して、赤・青それぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり転がしたり、ジャッジボールにいかに近づけるかを競うスポーツです。

カーリングのように相手のボールを弾いて自分のボールが優位になるように位置取りをしますが、ジャッジボールにカラーボールを当てて移動させる事が出来るため、カーリングとはひと味違う戦略が必要ですし、結構考えながら行なう魅力ある競技です。

今回は3人が1組になり、2ゲームを1セットとして、2回戦行ないました。



ボールを投げたり転がしたり、することは簡単ですが、自分の思うところに投げられず、皆さん笑いながら競技を楽しんでおられました。

参加された愛友会や百寿会の皆さんからは「とても面白い！」との感想で、ボッチャ交流会は大成功でした。

ボッチャは誰でも出来る簡単なスポーツですが、戦術も必要ですので、なかなか奥が深いスポーツだと思いました。(理事 川上卓也)