

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/>

3年ぶりに「話食交流会」を開催！

1月27日(金)、ひとり暮らし高齢者のための「話食交流会」を3年ぶりに開催することができました。コロナ禍と寒波で足下が悪いなかではありましたが、参加者とスタッフを合わせて20名(男性6名、女性14名)でした。講師の園山咲子先生は、市内の高校非常勤講師やこども食堂の運営などで活躍されています。

ゲームやクイズにより、日々の生活のヒントになるように工夫した問題で食事指導を行っていただきました。



また高齢者の「咀嚼・嚥下を助ける食品や調理法」についての説明もあり、とても参考になりました。

咀嚼・嚥下を助ける食品や調理 (資料より抜粋)

かむ力が衰えてきたら使う食品や調理に工夫を！

歯や病気などが原因で噛む力や飲み込む力が衰えてくる場合、柔らかいものばかりほしがるときは「咀嚼障害」、水を飲んでむせるときは「嚥下障害」を疑います。そのままにすると食が細くなったり、誤嚥性肺炎を起こすなど、重篤な状態に陥る場合もあります。



■注意が必要な食品・食形態

- ・水分が少なくのどに詰まりやすいもの(パン、スポンジケーキ、ナッツ類)
- ・口腔内に付着するもの(わかめ、のり、葉菜類)
- ・口腔内で散らばるもの(かまぼこ、ゆで卵の黄身)
- ・熱すぎるもの(うどんなど)、辛いもの(とうがらしなどスパイス類)、酸味が強いもの(梅干し、酢)

■飲み込みを助ける食品

- ・食材をつるっと滑らせる(片栗粉、おかゆ)
- ・口腔内で散らばらない(ゼラチン、とろみ食品)
- ・油で通りをよくする(マヨネーズ、練りごま)

その後、参加者は4つのテーブルに分かれ、「ひし形ちらし寿司」「鯖缶のハンバーグ」「けんちん汁」「梅ばち」のメニューが1時間足らずで手際よく出来上がりました。



今日のメニュー

- ・ひし形ちらし寿司
- ・鯖缶のハンバーグ
- ・けんちん汁
- ・梅ばち



参加いただいた皆さまからは「久しぶりにみなさんに会えて良かった」「元気をいただき、大変良かった」「ゲームやクイズもあり楽しかった」「次回も参加したい」などの声が聞けました。

皆さまのご協力のもと、無事故で終えたことを感謝しています。ありがとうございました。

(高齢者福祉部)

天神 サロン会

誰もが楽しめるスポーツ 「ボッチャ」を体験

天神サロン会では、昨年行われた社協理事研修会「ボッチャ体験」の成果を実践に活かすべく「パラスポーツ・ボッチャを体験しよう」を企画し、塩冶コミセンにおいて、12月11日（日）に開催しました。

愛友会の竹下英治氏と塩冶百寿会の竹内英輔氏の指導の下、16名の参加者が5チームに分かれて熱戦を繰り広げました。

久しぶりの健康スポーツということで、ボールを投球する都度、笑顔と歓声に包まれつつも、際どい判定が相次ぐ接戦となり、参加者の真剣な眼差しも見られました。



ボッチャは誰もが参加できる競技であるとともに、チームプレーによる戦略的な要素も加わることで、楽しさだけではなく刺激を受けることで、参加者にはたいへん好評でした。ボールを投球するという一見単純な競技のようにみえますが実は奥深いのです。

今回のボッチャ体験を通して、高齢者同士の交流が図られ、楽しく健康づくりをすることができました。参加者から「初めての競技でしたが楽しかったです。またやりたいですね。」といった温かい言葉をかけていただき、寒さも吹き飛びました。



(中天神理事 坂本正人)

【一口メモ】

『ボッチャ』はラテン語 bottia に由来し「ボール」を意味するといわれています。パラリンピックの正式種目にもなっています。

揚東 サロン会

ふれあいサロン会で 「老いても安心して暮らせる 塩冶揚東づくり」

10月23日（日）、秋晴れの菅谷たたら山内（雲南市吉田町）にお出かけサロン会で行ってきました。

新型コロナの流行で1年ぶりのサロン会です。笑顔で久しぶりの再会を喜んでいただき、参加者37名、大型バスで出発です。日本で唯一現存するたたら高殿（国重要有形民俗文化財）は、茅葺きの端然とした美しい姿で佇んでいました。名ガイドさんの解説を聞き、いにしへのたたら操業の厳しさ、先人の知恵や技術の高さを再認識し、出雲の国たたら風土記を体感できました。長閑な山間を散策しながら「来春、桂の樹が赤く染まる日にまた来てみたいね」との会話も聞かれました。



昼食後は高野のりんご園で秋の味覚を求め、帰路は手遊び、ビンゴをしながらアツという間でした。楽しく充実した1日を過ごすことができましたようです。塩冶地区社協、塩冶百寿会の助成に感謝いたします。

年が明けて、2月2日（木）にはふれあいサロン会を出雲医療専門学校講師 金山千夜子先生の講演「健やかに生きるために」と出雲市吉岡保健師による血管年齢測定で開催しました。



講演は金山先生ご自身、そしてご家族の話の笑いを交えながら、認知症の方への接し方等について分かり易くお話しいただき、予防には近所の力やサロン会等への社会参加が大切だと感じました。「老いても安心して暮らせる塩冶揚東づくり」に地域全体で協力していきたいと思いました。また皆さん気になる血管年齢は、年齢相応の方が多く、安心されたようです。待ち時間での脳トレクイズやお雛様の折り紙も好評でした。

来年度も明るく楽しいサロン会を開催する予定ですので、多数の方にご参加いただきますよう願っています。

(揚東理事 錦織二三笑)

日本文化体験の集い 食育活動のまとめは、ゲームとおやつで交流会

青少年育成部では野菜づくりを通して、子どもたちに食べ物大切さや作る人への感謝の気持ちを育む食育活動に取り組んでいます。玉ねぎ収穫やいも掘り、野菜を自分たちで育てたことは子どもたちにはとても新鮮で楽しい体験になったようです。

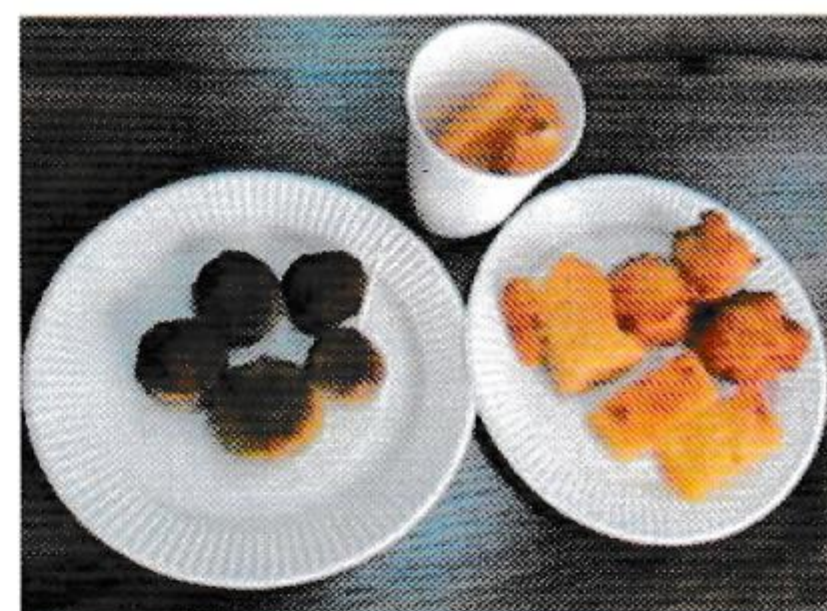
11月12日（土）、今年度の締めくくりとして、収穫したさつまいもをおやつにして食べる交流会を塩冶コミセンで行いました。参加したのは3つの児童クラブの子どもたち34人と保護者やスタッフを含めて57人が参加するにぎやかなイベントになりました。

塩冶小学校放課後児童クラブ代表の奈良井文子さんの指導により、いろいろな室内ゲームを行いました。じゃんけんゲームや新聞紙の上にボールを載せて二人で運ぶ「新聞紙リレー」、お尻につけた紙テープを取り合う「しっぽとり」など、子どもたちは夢中で走り回り、集会室いっぱいに歓声が響きました。



しっかり体を動かした後はお待ちかねのおやつタイムです。用意したおやつはさつまいものドーナッツ、チョコ味とキャラメル味のスイートポテト、キャッサバいものベイクドケーキやフライドポテトなど全部で8種類！

ボランティアやスタッフのみなさんが前日から準備した手づくりスイーツです。



「いただきます！」楽しそうにおやつを食べる子どもたちを見て、調理した私たちの苦労も報われました。

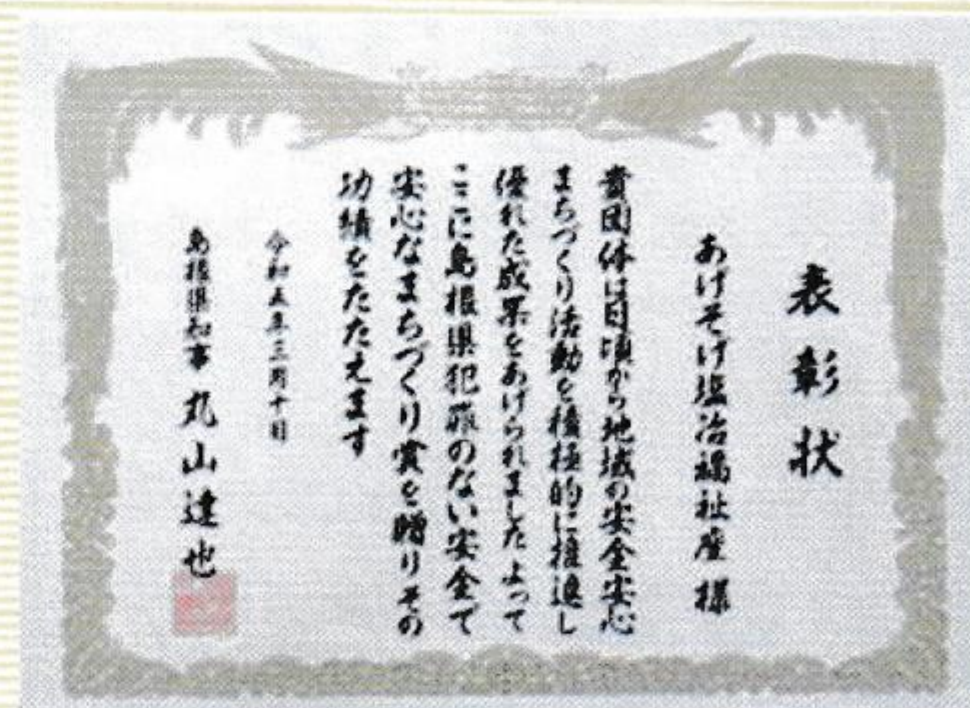
最後におやつを作ってくださった方々や食べ物に感謝の気持ちを込めて、「ごちそうさまでした」「ありがとうございました」で交流会を終えました。

青少年育成部は今後も食育の取り組みを続けていきます。忙しい中、おやつを作っていただいた安達ジョゼレーネ（ADATI JOZELENE）さん、今岡謙子さん、加藤幸子さん、杉原弘江さん、平尾庸子さんに改めてお礼を申し上げます。
（青少年育成部 布野達也）

「あげそげ塩冶福祉座」が表彰を受けました！

3月10日（金）、「島根県犯罪のない安全で安心なまちづくり賞」の表彰式が県庁で開催され、あげそげ塩冶福祉座は県知事より表彰を受けました。塩冶地区だけではなく、出雲市内各地での公演活動が高く評価されたものです。

誠におめでとうございます。



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。

(11月1日から2月28日まで) 敬称略

香典返し

寄附者名	故人名	区域名	寄附金額

篤志寄附

寄附者名	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 *****

国の方針では3月13日より「マスク着用は個人の判断で」となるようです。これまでマスク着用が当たり前でしたが、これからは相手の素顔を見て話すのもいいかもしれません。ですが私たち高齢者は今後も感染対策に気をつけて、メリハリある生活をしたいものです。

そして最近は飲食店での迷惑行為が大きな話題となり、その被害は多方面に及んでいるようです。礼儀や人思いの気持ちはどこにいったのでしょうか。こういったことが起こらない世の中になってほしいものです。

とはいえもう春です。感染対策に注意しながら、今年こそはどこか遠くに出掛けたいと考えているところです。

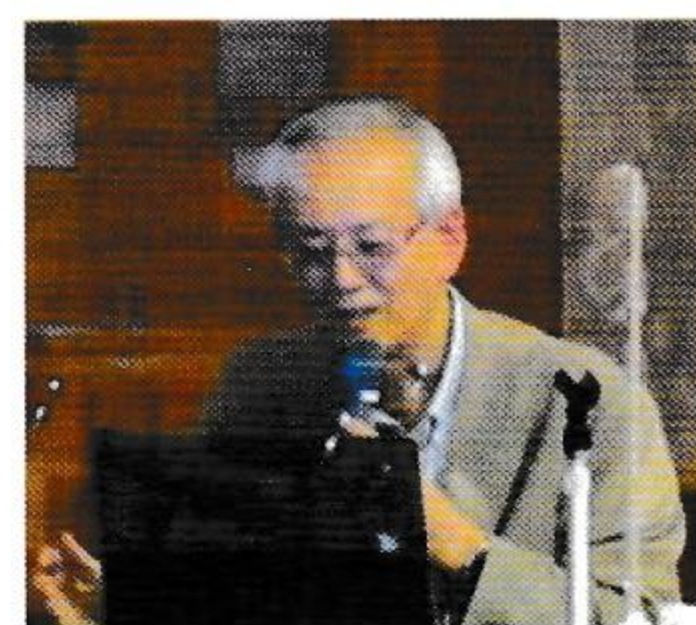
(理事 古瀬 勝彦)

この地区社協便りは、「出雲市社会福祉協議会の会費、寄付金、共同募金を財源とした助成金」を財源の一部としています。

令和4年度 認知症研修会

「運転免許と認知機能」

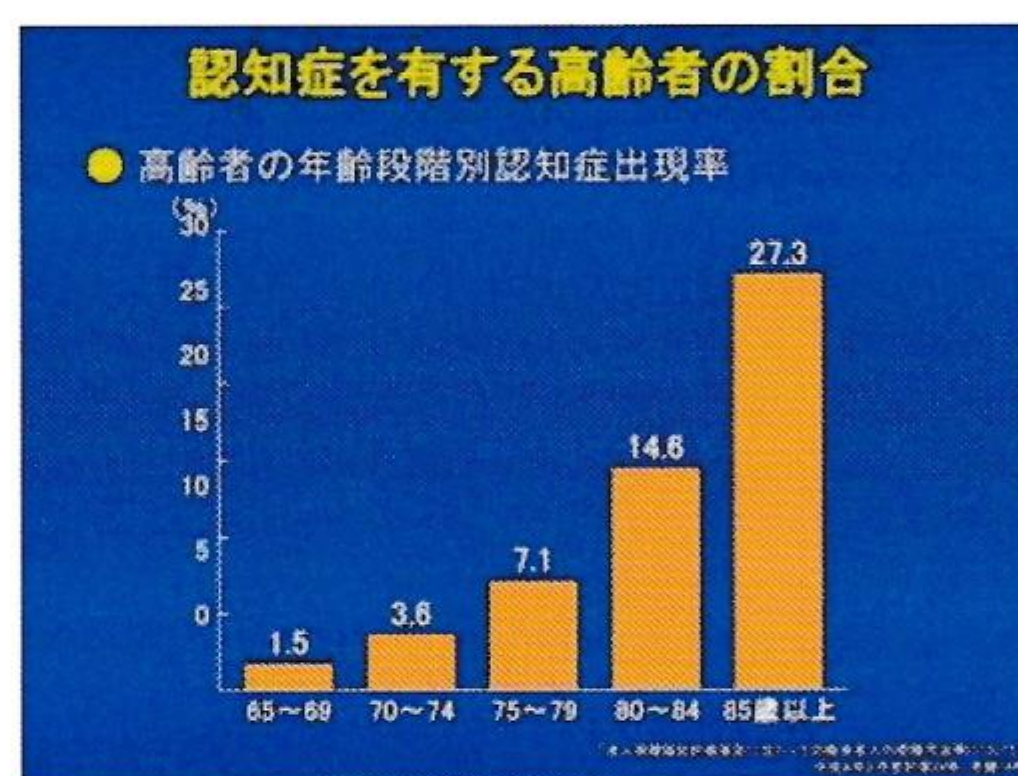
11月13日(日)、塩冶コミュニティセンターにおいて、石川脳神経内科医院の石川 厚院長を講師に招き、「運転免許と認知機能」をテーマに参加者82名により認知症研修会を開催しました。



研修会では認知症患者が増加している現状やアルツハイマー病の症状、認知症予備軍である軽度認知機能障害、高齢者の自動車運転事故に起因する認知機能との関係や対処法等について詳しく説明していただきました。

昨年5月から高齢者の運転免許証の更新制度も変わりましたが、先生のお話を聞き、昨今の高齢者による交通事故や違反事案等を改めて考えさせられました。

日本人の寿命が延長(男性:世界3位、女性:世界1位)



することに伴い、高齢になるにつれて認知症(アルツハイマー病)が増えているようです。これには「健康寿命」を伸ばすことがとても大事であるとの話がありました。

そして最後の画面「最も望ましいのは」・・・

【軽い物損事故が重なったり、運転に不安を感じたら、家族と相談し、大きな事故を起こす前に、自主的に警察署に免許証を返納すること】と話されました。



参加者からは「難しい問題なのに丁寧にわかりやすく話していただきよく分かりました。」「高齢者による重大交通事故がみられるなか、他人事とは思えません。気を付けたいと思います。」「運転免許証の返納について、時機を見て家族と相談してみます。」「といった声がありました。

新型コロナの感染が拡大傾向にあるなかでの研修会でしたが、予想を上回る多数の参加者のもと無事に終わることが出来ましたこと、そして多くの皆さまに参加いただきましたことに感謝いたします。(総務部 周藤祥三)