

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/>

今年も「話食交流会」を開催しました！



令和6年2月7日（水）、昨年に引きつづき塩冶コミュニティセンターで「話食交流会」を開催しました。

講師は食のボランティア えがおの会会長 北條浩子さんにお願ひし、参加者12名にアシスタント2名、社協スタッフ6名の総勢21名で行いました。

初めに栄養について説明があり、続いて誤嚥防止に有効なパタカラ体操です。講師さんのユーモアを交えた話に導かれ、大きな声で発声練習を行い食事に備えました。

メニューは「ご飯・春巻き・白和え・豚汁・果物」です。「これは御馳走だわ」との声も聞かれました。

料理作りは4グループに分れ、講師さんらの指導のもとで料理にとりかかりました。参加者の方から「経験年数だけはプロ並みだよ！」と言いながら、手際の良さや包丁さばきはさすがだと思いました。そして和気あいの雰囲気の中、あっという間に料理が出来上がり、盛り付けを行い、食事となりました。

食事中は特に話が盛り上がり、近況や趣味など身近な話で楽しい交流の場となりました。そして「楽しかった」「また出てみたい」などの声をいただきました。

今回、料理作りから食事までの間、面識の無い方同士でも一緒に喜んで頂き、特に食事を頂く事の大切さを実感しました。

次の交流会にも一人でも多く声の掛け合いをして頂き、楽しい体験をしていただきたいと思います。

（高齢者福祉部・障がい者福祉部 布野増巳）



話食交流会のメニュー

ご飯、春巻き、白和え、豚汁、果物



「いこいの集い」～松江の由志園へお出かけ

11月16日(木)、コロナ禍を経て4年ぶりに、ひとり暮らし高齢者「いこいの集い～松江市の由志園へのお出かけ」を開催しました。参加者は19名、スタッフ8名を加えて合計27名でした。「あら～元気にしとったかね」そんな声がバスの中から聞こえてきました。

参加者は市民会館・コミセン・スサノオ観光前で大型バスに乗り、約1時間10分で由志園に到着です。



まずは大根島特産の高麗人参の話聞き、高麗人参エキスのドリンクを試飲をしましたが、これを毎日飲んでいる方が何人もおられて驚きました。その方たちは「以前より風邪をひきにくくなった、体の調子が良い」と効果を実感されている様子でした。



その後、秋色に染まる美しい庭園を散策し、お待ちかねの昼食です。賑やかにおしゃべりを楽しみながら、たくさん並べられたご馳走をお腹いっぱいいただきました。



「バスに乗せてもらって、きれいな紅葉見て、美味しいご飯食べて、ほんによかったわ～」と満足された様子。

また来年度の参加をお待ちしています。

(高齢者障がい者福祉部 谷戸奈緒子)

令和5年度認知症研修会

「脳を守るために～歯を大切にしましょう～」

令和5年11月26日(日)、塩冶コミュニティセンターにおいて、島根大学医学部附属病院 脳神経内科 安部哲史先生を講師に招き、「脳を守るために～歯を大切にしましょう～」をテーマに、参加者92名(塩冶地区社協役員20名、塩冶地区民生児童委員7名、塩冶百寿会会員46名、一般19名)により、認知症研修会を開催しました。



研修では、まず健康寿命を延ばすためには、認知症や脳卒中など脳の病気を防ぐことが大切であること。

認知症とは認知機能低下による生活障害を言い、主なものとしてアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあげられる。

一方、生活習慣病とは体によくない毎日の生活習慣によって引き起こされる病気のこと。これにより動脈硬化を起こすことがある。動脈硬化は脳卒中や認知症の原因となる。

そして、「歯」については、認知症の進行過程において、歯周病菌が関与している可能性がある。また、咀嚼機能も認知機能に関与している。よって頭の健康を保つために歯を大切にする。時々、口腔ケア歯科を受診する。脳にとって歯は極めて大切である。と系統立てて分かりやすい講義でした。研修終了後、次の感想が寄せられました。

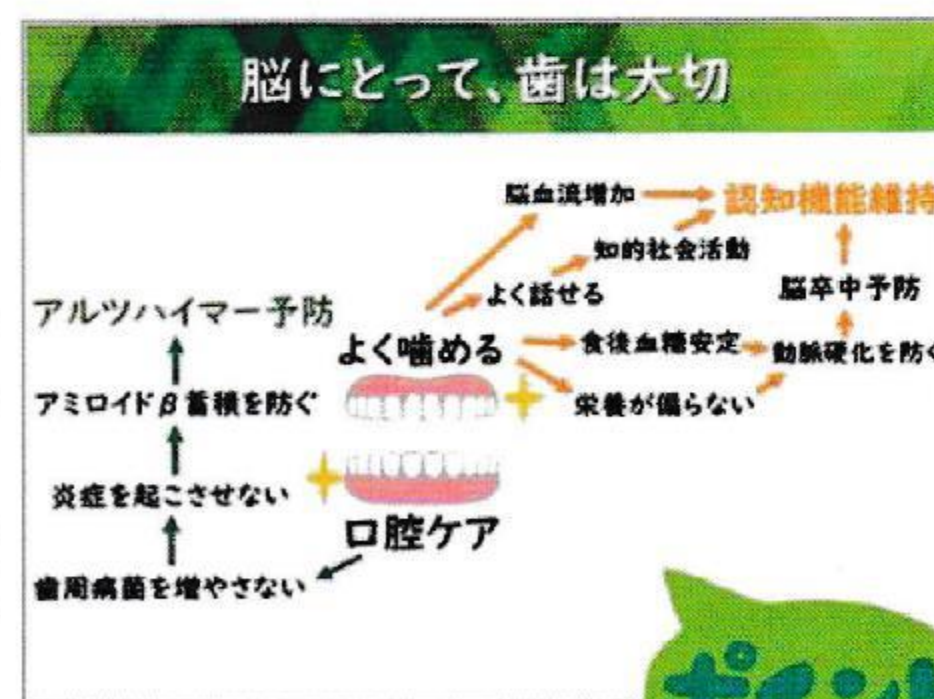
「認知症について改めて勉強させていただき、認識を深めることができました。」
「毎日お世話になっている歯は認知

症と大変に関わりがあることが良く分かりました。歯を大切にします。」など…。

新型コロナの感染が収まり切らないなかでの研修会でしたが、予想を上回る多数の参加により研修を無事に終えることが出来ました。

多くの皆様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)



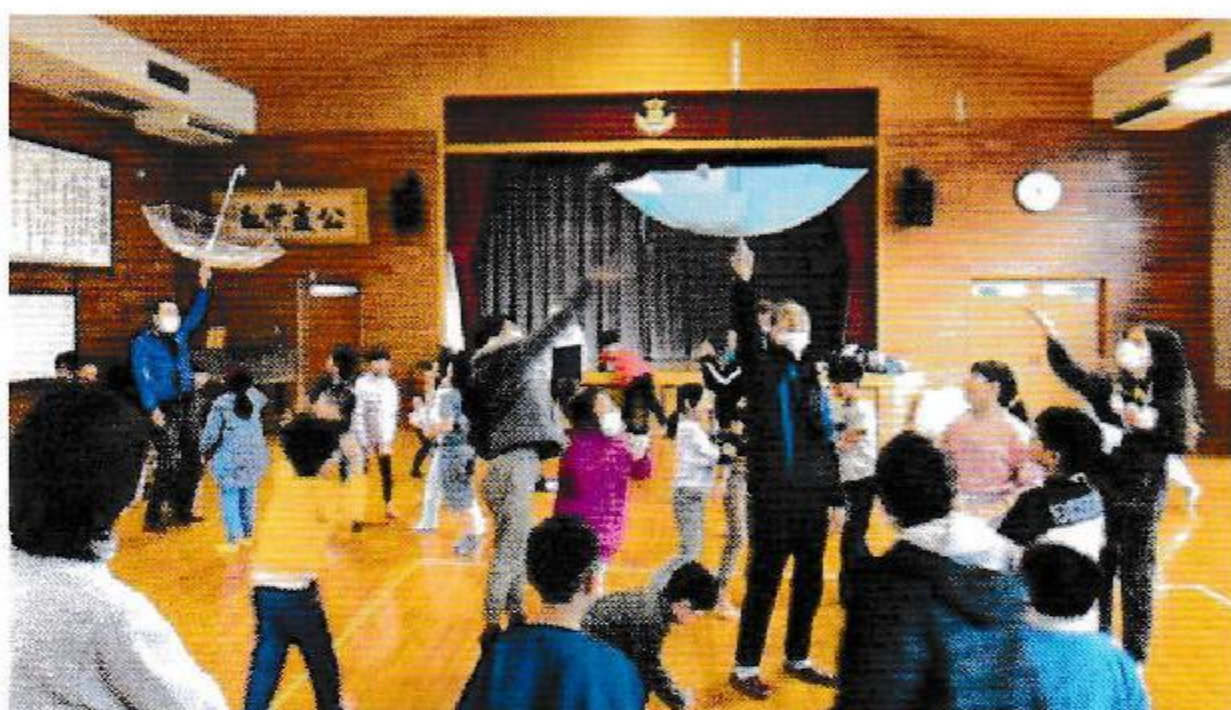
日本文化体験の集い

室内ゲームとたくさんの料理で食育交流会

青少年育成部では、子どもたちと一緒に作物を育て、食べ物の大切さや作る人への感謝の気持ちを育む食育活動を行っています。今年度の活動の締めくくりとして、室内ゲームとさつまいもの料理を味わう交流会を12月2日(土)、塩冶コミュニティセンターで開催しました。

参加したのは、3つの児童クラブの子どもたち38人です。はじめに奈良井文子さん(塩冶小学校放課後児童クラブ代表)の指導で室内ゲームからスタートです。

まずは拍手ゲームでアイスブレイキング(ウォーミングアップ)です。続いて、テープ送りゲームや転がしドッチ、しっぽ取りゲームで盛り上がりました。それにしても奈良井さんは子どもたちの心をつかむのが実に上手。子どもたちはゲームに引き込まれ、夢中で室内を駆け回りました。



そして、お待ちかねの食事タイムです。お昼前の時間なので、昼食も兼ねてたくさんの料理を用意しました。

さつまいもご飯のおにぎり、キャッサバのコロッケ、豚汁、大学いも、さつまいも餡のだいふく、マシュマロとチョコのスイーツもあります。子どもたちはテーブルに料理を並べてお手伝いです。

「いただきます！」室内ゲームでお腹をペコペコにした子どもたち。大人でも十分な量でしたが、あっという間に完食する子もいました。



<さつまいもとキャッサバを使ったメニュー>

談笑しながら楽しそうに食べる子どもたちを見ていると、調理した私たちの苦労も報われました。

食育の取り組みは、私たち社協スタッフだけでは運営ができません。今回も、今岡謙子さん、加藤幸子さん、杉原弘江さん、平尾庸子さん、深田悦子さんをはじめ、たくさんのボランティアの方々に協力をいただきました。

新年度も楽しい企画を加えながら、子どもたちと食育活動を進めていきたいと思います。

(青少年育成部 布野達也)



あげそげ 塩冶福祉座

市内各地で公演活動！

最近のあげそげ塩冶福祉座の公演活動を紹介します。

◆10月24日(火)、イオンモール出雲で出雲署のストップ特殊詐欺被害防止啓発キャンペーンに協力しました。



◆11月22日(水)、長浜コミセンのサロン会で特殊詐欺被害防止の寸劇とダンスを披露しました。



◆12月20日(水)、出雲署の特殊詐欺被害防止のビデオ撮影に劇団員が被害者役で出演協力をしました。

※YouTube 島根県警察公式チャンネル みこびーチャンネル
動画「みこびーくんの特殊詐欺ダメ！ダメ！ダメー！」に出演



◆2月1日(木)には揚東サロン会に出掛け、特殊詐欺被害防止の呼びかけとダンスを行いました。



(企画部 あげそげ塩冶福祉座)

弓原 サロン会

石見路 三瓶山一巡り お出かけサロン会

10月16日(月)、前日の雨も止み穏やかなお出かけ日和、弓原の桜並木通りを出発し、一路「石見路」へのお出かけは参加者14名のバスツアーです。

日本海を望みながら最初の見学地、石見国一宮 物部神社に参拝し、記念写真をパチリ。この神社は古来より文武両道、勝運の神として崇敬されているところで、初めてのお参りの方も多かったようです。



春日造では日本一の大きさを誇る神社を後にし、お食事処 国民宿舎さんべ荘へ。将棋の藤井聡太さんのあなご丼は評判になりましたが、この日はさんべ荘の定食をご馳走になりました。食後は外の足湯でほっこりし、その後は三瓶自然館サヒメルへ。

三瓶山の噴火によって、4千年前に埋まった小豆原埋没林の巨木を目の当たりにし、皆さんとても感慨深いものがあったようです。

そしてツアーは最後の見学地 志津見ダムへ。広大な地にコスモスが咲きほこっているコスモスバレーで加茂尚美さんにオカリナ演奏をしていただき、参加者全員で「里の秋」「ふるさと」を大合唱し、感動の拍手でした。



不慣れな添乗でしたが、皆さん元気で協力していただき、「とても良いコースで楽しかったよ〜」「また声かけてね〜」との声にホッとしたところです。

今回のスサノオ観光のドライバーの親切な対応に感謝しているところです。ただ年々高齢化が進む中で、会員の新規の加入促進も課題のひとつかと思っています。

この度の企画に社協、慶人会のご協力、アドバイスに感謝いたします。(弓原理事 星野民子、石川由美子)

天神 サロン会 ①

日帰り研修を 三瓶にて開催

昨年10月23日(月)、天神サロン会では日帰り研修を実施しました。当日は爽やかな秋空の下、10名の参加者が貸切バスで三瓶方面に向かいました。

午前中は島根県立三瓶自然館サヒメルを見学し、大地の成り立ちや三瓶の自然などについて学びました。中でも約4千年前のスギの巨大埋没林の展示は圧巻でした。プラネタリウムを鑑賞し、三瓶山の四季折々の自然や満天の星空を堪能しました。参加者から「素晴らしい映像に感動しました」との感想をいただきました。



その後、大田市羽根町にある旅館に移動し、海を眺望しての昼食です。前は新型コロナ感染防止のため昼食時の懇談を制限せざるを得ませんでしたが、今回は大いに盛り上がり、話は尽きませんでした。少人数での研修でしたが、三瓶の自然に触れるとともに参加者の交流を深めることができた充実した一日でした。

天神 サロン会 ②

天神・大正海上合同サロン会 モルックを体験

1月30日(火)、塩冶コミセンにておいて、出雲市スポーツ推進委員の土江孝夫様と成相順良様のご指導の下、大正海上の4名の参加も得て、総勢17名の参加者でモルックを体験しました。

モルックは得点をめぐる駆け引きもあり、楽しさだけでなく脳トレにもなるということで参加者にはたい



へん好評でした。コート内ではモルック(棒)を投げる度に笑い歓声に包まれていました。

モルック体験を通して交流が図られ、寒さも忘れて楽しく健康づくりをすることができました。

今回初めての試みとして他の区域との合同開催を企画しましたが、今後のサロン事業の在り方の参考になれば幸いです。(中天神理事 坂本正人)

健康体操教室で リズムゲームを体験！

2月10日(土)、ふれあいサロン会では第2回サロン会を半分集会所で行いました。講師に、からだ塾Ⅰ出雲(あいいずも)代表の木原恭子さんをお招きし、参加者15名(男性3名、女性12名)とスタッフ2名でいつもとは少し違った健康体操教室を開催しました。

まず先生からお約束のお話が・・・。「失敗したりできなかったりした時は声を出して笑いましょう！」



指導いただくゲームは椅子に座ったままできる運動に始まり、自宅で5秒からできる筋トレを教わったり、脳トレリズムゲームまでいろいろです。

特にリズムゲームでは先生含めて総勢18人が車座に座り、隣同志でリズムにあわせて肩をたたきあったり、「右手はグー！ 左手はパー！ 今度は逆に！」

参加されたみなさん共にうまくいかないもどかしさから大盛り上がりです。

最初のお約束どおり、笑い声がたえませんでした。
「いい運動になった」「大いに笑った」と楽しい時間を
過ごして頂けました。



(半分理事 石原幸子)

フレイル予防のために いつもより
10分多く 体を動かしましょう！

手足を動かす体操、歩く
家事などで、いつもより
10分多く、体を積極的に
動かしましょう！



塩冶ぽよぽよクラブが
2年を迎えます！



塩冶ぽよぽよクラブはお陰様で満2年を迎えようとしています。

はじめは何もかも手探りでしたが、回を重ねるごとにお母さんや子どもたちとのふれあいが深まり、心にゆとりが生まれてみんな楽しく活動しています。

毎回はじまりの5～6分は塩冶地区担当の保健師さんにお話をいただいています。お母さんたちはとても熱心に聴いておられ、スタッフも参考になり喜んでいきます。毎月、親しみやすい季節の童謡をピアノ演奏で歌ったり、手遊びをしています。また紙芝居（舞台も揃え）や大型絵本を読むことも心がけています。スタッフは月に2～3回集まって準備を行っていますが、民生委員や地区の方々の協力もあり、とても心強いです。

A photograph showing a woman and a young child sitting at a piano. The woman, wearing a light blue shirt and a white face mask, is leaning over the piano. The child, wearing a blue patterned shirt, a white apron, and a white face mask, is sitting on the piano bench and playing the keys. The piano is a dark-colored upright model. The background is a simple room with a blue curtain.

11月にはクリスマスリース作り（ぶどうのつるはスタッフが畑で摘んで用意）をしました。工夫した飾り付けで素敵なクリスマスリースが完成しました ☆



12月のクリスマス会にはリトミックの先生に来ていただき、ピアノやチェロの生演奏、歌ったりマラカスを振ったりと楽しいコンサートになりました♪

昨年引き続き、社協の方にはサンタクロースに扮して盛り上げていただき、プレゼントの中にはスタッフが心をこめて作った長ぐつ型の小物入れも入れました！

また節分のお面作りや豆まきも

糸や紙で目鼻や髪をつけたり、子どもさんの意見を聞きながら、子どもらしい鬼を作り・・・新聞紙を丸めて豆にして、大きい鬼さんに投げたり、近くまで行きそっと側に置いたり、とてもかわいい豆

これからも塩冶地区に限らずどんどんお友達を誘って
出かけて楽しんでいただけたら嬉しいです！

待っています!! (クラブ担当：吾郷宰子)



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。

(11月1日から2月29日まで) 敬称略

香典返し

寄附者名 故人名 住所・区域名 寄附金額

※ 掲載欄の — は、掲載を希望されない方

子ども食堂へのご寄贈御礼

このたび、次のみなさま方から子ども食堂へご寄附をいただき、心よりお礼を申し上げます。今後ともご支援賜りますよう、よろしくお願いいたします。

寄附者名 品名 住所・区域名

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。

塩冶みんなの子ども食堂

昨年5月より、社協や民児協、百寿会やたくさんのボランティアにより、「こどもも おせも じーじも ばーばも みんなが集う 塩冶子ども食堂」を運営しています。食堂は月に1回の開催ですが、毎回たくさんの方々にご利用いただき、子どもたちから「とてもおいしかったです。」「また来たいです。」といった声もいただいています。



令和6年度も続けて運営します!

塩冶みんなの子ども食堂

令和6年度
開催日：毎月第3日曜日
4/21, 5/19, 6/16, 7/21, 8/18, 9/15,
10/20, 11/17, 12/15, 1/19, 2/16, 3/16
(午前11時30分～午後1時まで)

参加申込方法
参加申込書を提出してください。
※アレルギー対応は行っておりません。

開催場所
塩冶コミセン

参加費
子ども：無料
大人：200円

※申込書は塩冶コミセンにあります。社協ホームページにも掲載していますのでダウンロードしてお使いください。

***** 編集後記 *****

社協活動に参加しはじめてから1年が経ちました。私は出雲市に移り住んで約8年になりますが、2020年に発生した新型コロナウイルスの影響もあり(まだ終息は見えませんが)、8年の実感はなく未だに知らないことばかりです。しかし社協活動を経て様々な取り組みが行われ、交流が図られていることを知り、自分や家族が安心して暮らしていくことができる地域であると感じています。ここでの生活を存分に楽しみたいと思います。
(理事 岡本 貴行)