



塩治
地区

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 <https://enyashakyo.skr.jp/>



社協ホームページ

～ぬくもりのある手づくりの福祉のまちづくり～

塩治地区社会福祉協議会は、毎年度当初に評議員会を開催し、前年度事業報告や決算、新年度事業計画や予算案等の審議、承認を経て事業を開始しています。

昨年度はコロナ禍も終息の兆しを見せ、計画していた事業のうち、いくつかを除き実施することができました。また昨年より「子ども食堂」を立ち上げましたが、塩治社協の柱の事業の一つとなるよう磨きをかけてまいります。

塩治地区の人口は近年大きく伸び、一の地区の人口規模では県内でもトップレベルとなっています。その要因は利便性の良い住環境であることを背景に、旺盛な住宅需要による定住人口の増とブラジル人をはじめとする外国人の増加です。多文化共生と外国人の定住を目指す出雲市の外国人政策のモデル地区ともいえます。



「あげそげ塩治福祉座」の演劇を評議員会で上演

一方では高齢化が進み、高齢者世帯、わけても一人暮らし高齢者世帯の増加等と相まって、老老介護や認知症対応などこれまで地域社会が経験してこなかった問題を惹起しています。少子化は地域のコミュニティ機能などに影響を与えており、活力ある地域づくりのためには、乗り越えていかなければならない大きな課題のひとつです。塩治社協の組織運営で困っていることは、社協の役員になろうとする人が年々減り、慢性的に欠員が生じていることです。原因は町内会加入率の低下もあると思われます。地域社会とつながりを持つ人々が減っているということで、地域で安心して気持ちよく暮らしていくためにも、町内会という社会基盤の意義についてみんなで考えていきたいものです。

塩治社協は、「ぬくもりのある手づくりの福祉のまちづくり」を基本目標に掲げ、引き続き、地域福祉、高齢者福祉、障がい者福祉及び子育て・青少年育成を基軸に活動を進めてまいります。事業財源は香典返しなどの寄附金、参加者の負担金、県・市社協等の補助金、塩治自治協会や塩治クラブ他からの交付金です。限られた貴重な財源を有効に活用するためにも地区諸団体と協働し、住民が主役を基本に真に実効ある地域福祉の増進に努めてまいります。

<令和6年度 塩治地区社会福祉協議会役員名簿>

会 長	中尾 一彦	副会長	周藤 祥三	
幹 事	(中天神)佐藤 真澄 (揚東)錦織 二三枝 (北天神)曾田美和子	※下線は今年度新任の理事		
理 事	(菅沢)古瀬勝彦 (菅沢)永瀬弘之 (半分)矢田太志 (半分)亀谷典子 (宮松)今岡 豊 (宮松)石川 勝			
	(下沢)土屋 淳 (下沢)安田和美 (揚西)小村誠治 (揚西)珍部高広 (弓原)板倉由美子 (弓原)石川由美子			
	(高西南)布野達也 (高西南)大賀幸恵 (高西北)高塚勝昭 (大正海上)船木克吉 (北天神)曾田美和子			
	(北天神)岡本貴行 (北天神)田中園子 (南天神)谷戸奈緒子 (南天神)曾田弘喜			
	(あげそげ塩治福祉座)平尾庸子 深田悦子 加藤幸子 吾郷佐智子 杉原弘江 藤原登美恵			

令和6年度 塩冶社協の主な事業及び予算内訳は以下のとおりです。

1 企画部

- ・理事会の開催・運営
- ・あげそげ塩冶福祉座のパワーアップ
- ・塩冶子ども食堂の運営
- ・関係団体等との連携、地域活動助成事業

2 総務部

- ・認知症研修会、理事研修会の開催

3 広報広聴部

- ・社会福祉協議会便りの発行
- ・福祉座談会、地域環境美化活動
- ・ホームページの更新・管理

4 高齢者福祉部

- ・高齢者福祉大会
- ・一人暮らし高齢者交流事業

5 障がい者福祉部

- ・塩冶愛友会や地域団体と連携した交流会の実施

6 青少年育成部

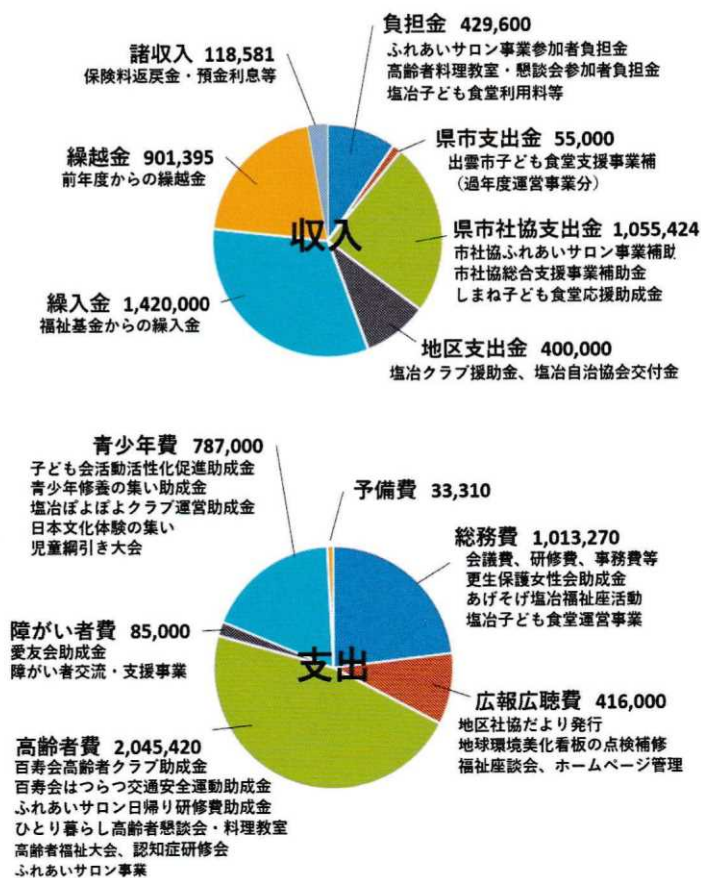
- ・児童綱引き大会
- ・日本文化体験の集い
- ・子ども会育成支援

7 ふれあいサロン事業

地区内集会所等でサロン会を実施、参加者が近郊へ遠足する場合、助成金(1回限り)を支給



令和6年度予算額 4,380,000円



あげそげ塩冶福祉座が島根県防犯連合会より表彰を受けました！

5月20日(月)、松江市のサンラポーむらくもにおいて、子どもや高齢者の見守り活動等の防犯に功労のあった県内8団体と個人12人が、島根県防犯連合会より表彰されました。その表彰団体の1つとして、あげそげ塩冶福祉座の平尾庸子座長は表彰者を代表して、上定島根県防犯連合会会長から感謝状を受けました。

表彰式に続き、平尾座長が受賞者を代表し、「自分たちの地域は自分たちで守るという決意で、これからも地域の安心安全を守っていきたい」と受賞の喜びと共に今後の活動への想いを述べました。

今回の受賞を公演活動の励みとし、今後も公演依頼にこたえられるような演目の充実を図り、演劇活動を続けてまいります。
(企画部 あげそげ塩冶福祉座)



日本文化体験の集い

子どもたちが育てた玉ねぎでカレーパーティー！



青少年育成部では、学童クラブの子どもたちを対象に、野菜づくりを通じて収穫の喜びや食糧の大切さを学ぶ食育の取り組みを行っています。今年最初の食育イベントとして、子どもたちと育てた玉ねぎでカレーを作って食べる、「カレーパーティー」を開きました。



6月8日(土)、まずは玉ねぎの収穫です。**新たま収穫！**
妙伝寺の畑に学童の子どもたち37人が集合しました。今年は早生から晩生までいろいろな品種を植えたこともあり、大人の手のひらほどのものからみかんサイズの小さなもの、トウ立ちしたものと、ばらつきの多い出来でした。けれども子どもたちにはそれが面白かったようです。「こんな小さい玉ねぎがあったよ！」「赤い玉ねぎがあった！」



子どもたちは、色々な玉ねぎを持ってきては自慢してみせます。不出来だったとはいえ、収穫した玉ねぎは500個以上ありました。

カレーパーティーに使う玉ねぎを取り置いても、全員がレジ袋にいっぱいの玉ねぎを持ち帰ることができました。



そして、6月22日(土)はカレーパーティーの日です。会場のコミセンでは、カレーづくりを担うボランティアの皆さんと社協スタッフが朝早くから調理に大忙しです。何と言っても、朝から調理を手伝ってくれた3人の子どもたち。



カレーの鍋を混ぜたり、サラダを作ったりと大活躍！

スタッフも有能なお手伝いさんがいて調理が捗るとニコニコ顔でした。

パーティーに参加した子どもたちは46人。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、宝探しゲームや風船集めゲームでしっかり体を動かし、お腹をペコペコにしました。



続いてカレーパーティーの会場づくりです。

みんなで食べるには72席のテーブルといすを並べなくてはなりません。保護者の皆さんやスタッフに協力を呼びかけましたが、ここで子どもたちのお手伝いパワーが炸裂しました。そして、お待ちかねのカレーをトレーに載せて着席です。みんなで「合掌、いただきます」



パーティーが始まりました。メニューはチキンカレーに玉ねぎのサラダ、デザートはバナナのゼリーです。いっぱい体を動かした後、友だちと一緒に食べるカレーは格別だったことでしょう。会場には子どもたちの笑い声と笑顔があふれ、沢山用意したカレーもすっかりなくなりました。



「おいしかったー！」
「僕は太盛りにしてもらったよ！」「生の玉ねぎが食べれなかった」

食事の後子どもたちのお手伝い、テーブルやいすの収納はもちろん、食器

やスプーンの片付けをしっかりと手伝ってくれました。

子どもたちを見送りながら、イベントのあり方を考えました。大人が全て段取りし、与えるだけのイベントより、子どもたちが役割を担って一緒に作ることが大事なんだと。たくさんの気づきをくれた子どもたちに大感謝でした。

食育の取り組みは、社協スタッフだけでは運営できません。今回も調理に杉原弘江さん、加藤幸子さん、藤原登美恵さん、深田悦子さん、平尾庸子さんにお手伝いいただきました。暑い中、二中の生徒さんがじゃがいもを収穫してくれました。改めてお礼を申し上げます。

(青少年育成部 布野達也)

天神 サロン会

松江フォーゲルパークへ 日帰り研修

5月28日(火)、天神サロン会では、大正海上の3名の参加を含め、16名で松江フォーゲルパークへ日帰り研修を実施しました。ベコニアやフクシアなど色とりどりの美しい花々に迎えられ、心癒やされる時間を過ごしました。可愛いペンギンの散歩やフクロウショーを見学し、鳥とふれあえる餌やりも体験しました。



この日はいくつかの保育園の遠足と重なり、ショーや体験コーナーは親子連れの熱気に包まれ賑やかでした。日本では十数羽しかいないハシビロコウの「フドウ」君にも会え、じっくりと観察したくなりました。何とも言えない不動の凛々しさが人気なのでしょう。



平田のゆらり一式亭での昼食会では、周藤副会長が平成17年の天神サロン会でフォーゲルパークに出掛けた時の集合写真を持参され、当時の参加者の若々しい姿に話も弾み、和やかに交流を深めることが出来ました。

参加者からは「久しぶりにフォーゲルパークへ行ったが、新鮮で楽しかった」「綺麗な花に圧倒され癒やされた」「皆さんとおしゃべりし楽しかった。また参加したい」たくさんの感想が聞かれました。あいにくの雨となりましたがたくさん歩き、おしゃべりし、笑い合い、心身ともに健康になった一日でした。今後も楽しく元気になるサロン会の開催を予定していますので、皆様のご参加をお待ちしています。(中天神理事 佐藤真澄)

揚東 サロン会

「フレイル」て何？ 自分の身体の状態をチェック

5月23日(木)、塩冶コミュニティセンターにおいて、“「フレイル」て何？自分の身体の状態をチェックしませんか”と題して、ふれあいサロン会を参加者24名で開催しました。前半はさんびるグループの健康運動指導員さんによるフレイル予防講座です。

「フレイル」とは社会的・身体的・精神心理的の3つの要素から構成され、サロン会等の参加や日々の運動の大切さを具体的に解りやすく話していただきました。

後半は、フレイルチェック、太ももと膝の運動です。まず、チェック表と握力、歩行速度の測定で自分のフレイルチェックをしました。プレフレイル、フレイルは可逆的であり、今の自分の状態を知ること、前向きな行動、運動につなげる良い機会になりました。



太ももの筋量の大切さを聴きながらの運動、体重負荷のかからない膝の運動、良い姿勢の大切さとやり方、どれも簡単で日々の生活に取り入れ易いものでした。

参加者の皆さんからも大好評で、「来年も是非開催してほしい！」との要望もありました。

指導員さんの解りやすく、納得のゆくお話しは他のサロンの皆さんにもお勧めです。(揚東理事 錦織二三枝)

自分でフレイルチェックをしてみませんか！

フレイル予防を 心がけましょう



①同世代・同性と比較して健康に気がつけた食事をこころがけている	はい	いいえ	⑦同世代・同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
②野菜料理と主菜の両方、毎日2回以上食べる	はい	いいえ	⑧昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
③「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ	⑨1日に1回以上は、誰かと食事をする	はい	いいえ
④お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい	⑩自分は活気にあふれていると思う	はい	いいえ
⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年間以上実施している	はい	いいえ	⑪何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい
⑥日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ			

当てはまるほどフレイルのリスクが高い！

弓原 サロン会

「お口の健康」は 全身の健康に影響！

6月7日（金）、弓原集会所で第1回サロン会及び百寿会総会を15名の参加で開催しました。講師に地域歯科衛生士としてご活躍の飯國朋枝さんを招き、「健口講座」と題し、口の健康について話をさせていただきました。



人生百年時代、80歳になっても20本以上の自分の歯を実現するために、各種歯ブラシ、舌ブラシの使い方ははじめ、お口の老化が進行しないためにお口回りの筋力アップを行い、食べこぼし、発音衰えを防ぐ、

- 「あー」「いー」「うー」「べー」体操
- 水（空気）を口に含み、ブクブクと左右上下に20秒～30秒ほど、頬を膨らます
- 大きな声で「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」と発音するなど舌のストレッチ

唾液腺のマッサージ等、一つ一つの動作は簡単です。また声を出して歌ったり、口笛、ハーモニカもお口回りの



筋力アップになるそうです。

新しい趣味として始めてみるのも良いかもしれません。

ユーモアを交えたお話であったという間の一時間でした。

総会後は、みなさんとなごやかにお弁当を食べ、秋のサロン会を楽しみに終わりました。

サロン会を開催するにあたり、地域の皆様のご協力に感謝しています。

ありがとうございました。

いつまでも おいしく食べるために

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下を感じることはありませんか？
お口の機能を見直してみることが、回復の鍵になるかもしれません。



お口の衰えチェック

- ☐ お口の手入れがいきとどいていない。
- ☐ 歯が少なくなったのに、ほったらかしにしている。
- ☐ 入れ歯が合っていない。
- ☐ 歯ごたえのあるものがしっかり噛めない。
- ☐ 食事中にむせたり飲みにくいことがある。
- ☐ 一度に飲み込める量が少なくなった。
- ☐ 食事に時間がかかりすぎている。

（弓原理事 石川由美子・板倉由美子）

菅沢・下沢 サロン会

絲原記念館を散策 玉峰山荘で食事と温泉を楽しむ

6月19日（水）、今回はお出かけサロン会、参加者は26名で奥出雲町に行ってみました。

絲原記念館でたたらや美術工芸品を鑑賞し、絲原家の母屋や出雲流庭園、新緑の林の中を散策してから「玉峰山荘」で食事と温泉を楽しみます。

まずは絲原記念館に到着、駐車場から新緑の林の中を少し歩くロケーションはとても気持ちの良い風景であり、良い時間が持てたようです。



絲原記念館はたたら製鉄師であった絲原家の歴史を紹介する資料館で、たたらに関する貴重な資料や用具類、写真や図面等、そして豪華な美術品の数々の展示も…。莫大な資力を持ち、広く出雲地方に展開された絲原家の力を感じさせるものばかりでした。昨年のサロン会で行った菅谷たたらを思い出しながら、展示品の数々にはみなさんも関心され、また昔話をしながらの鑑賞でした。

次に本宅と庭園をまわります。建物の贅沢な材料、梁の大きさや力強さは今の家と比べることもできません。家と一体となった庭の造りも当時の隆盛を感じさせるもので、「すごい…、いいものを見させてもらったわあ」の感嘆の声、感想でした。



新緑の中を散策してから約30分で「玉峰山荘」に到着、レストランで美味しいお昼ごはんです。「景色も良いし、料理も美味しい！」と久しぶりに集まったみなさん、話も弾みます。食事の後に温泉に入った方や買い物された方も…。帰りには近くの「道の駅酒蔵奥出雲交流館」にも寄って、ここでも買い物です。

今回は思った以上の参加者で楽しい時間を過ごすことができました。塩冶社協と百寿会から補助をしていただき実現したものです。ありがとうございました。

（菅沢・下沢 社協理事）

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。

(3月1日から6月30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



塩冶みんなの子ども食堂



塩冶社協では、昨年5月から民児協や百寿会、県立大の学生ほかボランティアの協力と共に、いろいろな方からご寄附を受けて、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、毎回多くの人利用があり、「とてもおいしかったです。」「また来たいです。」という声もたくさんいただいています。「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」ですので、気軽においでください。ご参加をお待ちしています。



子ども食堂 申込み

- 参加費 子ども(18歳未満) 無料
大人(18歳以上) 200円
高齢者(65歳以上) 100円
- 参加の場合は実施日の10日前までに申込み
- 申込書はコミセンにあります。必要事項を記入し、コミセンの塩冶社協ポストに投函してください。申込書は社協ホームページからもダウンロードできます。

メニューやレシピは専門家をお願いし、毎回たくさんのボランティアの協力で調理を行い、食事を提供しています。



【お礼】ボランティアの皆様により塩冶子ども食堂が運営出来ていること、心から感謝しております。都合のつく時には、今後とも協力のほどよろしくお願いいたします。(企画部)

***** 編集後記 *****

今年は正月元旦の能登を震源とする地震、2日の羽田空港滑走路での日本航空の旅客機と海保機の衝突事故・・・、いい話を聞かぬまま半年終わってしまった。

雨は邪気を流しパワーを与えてくれる。

何の本で読んだのか定かでないが、好きな言葉の一つとして記憶している。今年は梅雨に入る前からムシムシと湿度が高く、息苦しさをを感じる日が続いた。出雲では6月23日、警報級の雨に降られ、田や畑は少し潤いを得たようだ。今年前半は暗いニュースが多かったが、後半は明るいニュースが一つでも多いことを期待している。(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。