

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

日本文化体験の集い

11月30日(土)、塩治コミセンで「お餅づくりと正月遊びの集い」を開催しました。参加したのは外国籍児童らが通う学童クラブの子どもたち42人、保護者の方やスタッフを含めて総勢80人です。

正月遊びに選んだのは「かるたと福笑い、ぺったん(めんこ)」です。どれも懐かしい遊びです。「札を14枚も取ったよ!」「食べものかるたの次は恐竜かるたをしよう!」「マリオの福笑いが面白すぎる!」「ちゃんと置いたのに、すごく変な顔になったよ!」

人気の遊びはかるたと福笑いでした。夢中になって遊ぶと思っていたぺったんはイマイチ。ぺったんを叩きつけるスピードと技が必要で、低学年の子どもたちには難しかったようです。それでも昔の漫画の主人公やチャンバラ映画などの絵柄が面白いのか、ぺったんを楽しんでいました。

しっかり遊んだ後はお餅づくりです。餅つき機3台とホームベーカリーをフル稼働させて、参加者全員が食べるお餅を作ります。使ったもち米は20キロ(約15升)、餅つき機の中で蒸した米が次第に餅に変わっていく様子を子どもたちに見せた後、つき上がった餅をろぶたに移して丸めさせました。初めて餅づくりを経験する子がほとんどで、真剣な顔で作っています。

出来上がったお餅を頂きます。メニューは「ぜんざいときなこもち、みたらしと磯辺焼き」です。「いただきます!」自分たちで作ったのですから美味い!に決まっています。みんなおかわりをしてたくさん食べました。



自分で作ったお餅!

今回のイベントもたくさんの方々に協力いただきました。餅づくりを手伝っていただいた岡代京子さん、布野節子さん、加藤幸子さん、平尾庸子さん、深田悦子さん、藤原登美恵さん、吾郷佐智子さんに感謝申し上げます。

また、会場の準備や後片付けもしっかり手伝ってくれた子どもたちにも大きな拍手を送ります。

(青少年育成部 布野達也)

たくさん遊んでお餅をいっぱい食べたよ ～ お餅づくりと正月遊びの集い ～



昔なつかしい正月遊びを体験!

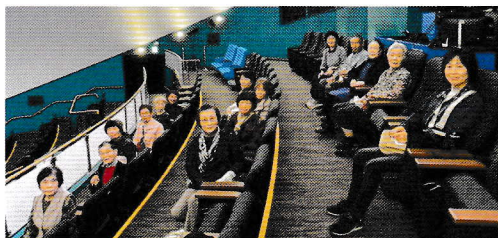


お餅づくりが初めての子どもたちも! 美味しい!

ひとり暮らし高齢者「いこいの集い」 ～サヒメルへお出かけ～

11月6日(水)、ひとり暮らし高齢者を対象とする「いこいの集い」を17名(スタッフを含む)の参加で、島根県立三瓶自然館サヒメルに出かけました。バスの中では、塩冶の歴史の話を聞いたり、なつかしい歌をうたったりと楽しく過ごしました。

プラネタリウムで三瓶の自然を美しい映像で紹介され、穏



やかでやさしい季節のうつろいを見て、改めて三瓶の素晴らしさを実感しました。昼食は波根町の金子旅館で日本海を眺めながら、大あご御膳をいただきました。皆さんから「楽しかった、みんなと話ができて良かった」などの声を聞きました。(高齢者福祉部・障がい者福祉部 安田和美)

ひとり暮らし高齢者「話食交流会」

1月31日(金)、塩冶コミセン調理室において、ひとり暮らし高齢者「話食交流会」を、出雲市食のボランティア連絡協議会えがおの会の北條浩子様、石飛瞳様、杉原圭子様に講師をお願いし、スタッフを含めて20名で行いました。

最初に、食事で推奨される食品の頭文字をとった合言葉「さあにぎやか(に)いただく」の食材を確認しました。

色々な食品を食べることで、栄養状

態を良好に保つことが出来、一日に7品目以上、最低でも4品目以上を目指した方が良いとの指導をいただきました。

メニューは「鯖缶ハンバーグ・キャベツの香り和え・味噌汁・ご飯・果物」です。料理は4グループに分かれてとりかかりましたが、包丁さばきや手際の良さには驚かされ、あっと言う間に出来上がりました。

食卓では近況や食材・味付けのことなどの話して和やかな交流の場となりました。参加者からは「大変楽しかった。また機会があれば是非参加したい。」などの声をいただきました。皆さんに大変よろこんで頂き、「話食交流会」の目的を実感させていただきました。

(高齢者福祉部・障がい者福祉部 今岡 豊)



令和6年度認知症研修会

自分らしい毎日続けるために～認知症予防の手引～



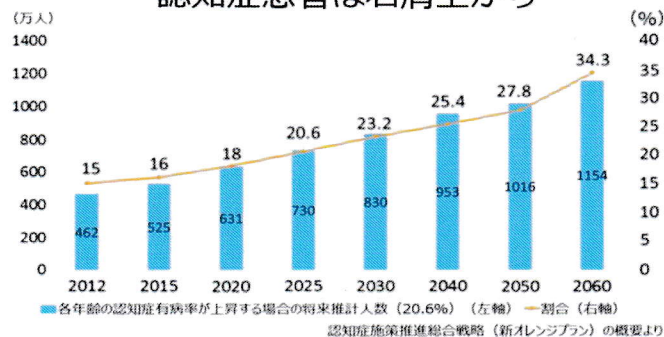
11月24日(日)、認知症研修会を塩冶コミセンにおいて、講師に「あさやま内科クリニック」朝山康祐院長を招き、参加者90名により開催しました。研修会のテーマは「自分らしい毎日続けるために～認知症予防の手引～」、キャッチフレーズに「認知症を防ぎ、日々の生活をもっと楽

しく、最新の予防法と対策について、知識を深めましょう」を掲げて学習しました。

講演では、認知症チェックとして、「①隠されている3つの単語(バナナ、日の出、椅子)を覚える ②11時10分の時計の絵を描く」、その後「単語が一つか二つしか言えない+時計が描けない」場合は認知症の可能性がある。

認知症の知識や種類と特徴、治せる認知症や予防、早期発見とサポート等、分かりやすく説明いただきました。

認知症患者は右肩上がり



研修終了後には次のような感想が寄せられました。

「認知症の家族がおり、他人事ではないと思っています。適度な運動をすること、社会に出て人と交流することの大切さ、食事の影響があることも分かりました。」「講演は全般的に分かりやすくよかったです。当日の資料は家族にも見せ共有しました。」「事例をあげて話してくださり、身近にとらえることが出来、話が分かりやすくてよかったです。」「治せる認知症はどのようなものか、認知症を予防するためにはの話は興味深く聞きました。」

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)

弓原 サロン会

一畑寺で法話と写経 精進料理を楽しむ

10月24日(木)、今年度2回目のサロン会を14名の参加で、目のお薬師様総本山一畑寺に参拝研修を実施しました。お寺に近い山中の高い山道をバスが登って行くと、「この辺に一畑パークがあったがぁ♪一畑パークは山のうへ～たのしいかわいいうめのくに～♪」と歌もあったねえ」と皆さん若い時の記憶がよみがえり、懐かしく思い出話をしているうちに到着しました。



境内には私達を歓迎するかのように静かにご真言が流れていて、心が洗われるようでした。

早速、薬師如来様の本堂に参拝し、管長様のお迎えの挨拶に続き、私達各々の家内安全祈願をしていただきました。続いて法話があり、「一畑薬師は目のお薬師様ですが、一方では『心の目をひらくお薬師様、でもあります。』とお話をして下さいました。

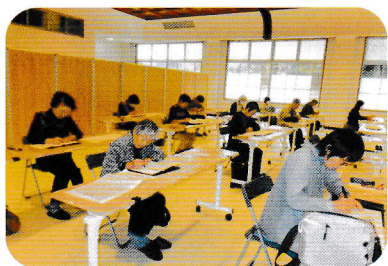
また、管長様のお計らいもあり、加茂尚美さんのオカリナ演奏と合唱(里の秋、ふるさと)を奉納させていただきました。



境内を散策した後、「精進料理」の作法の指導があり、運ばれた料理を目の前にして緊張しました。

「音を立てずに静かにいただく精進は修行の源ですが、今日は修行ではありませんから」とやさしい言葉に緊張もゆるみ、おいしく味わうことができました。

その後の写経研修は40分の時限、皆さん無言で心の眼をひらきながら、静寂な時を過ごし、一通りの研修日程を終えました。



管長様直々に、4時間余りご指導ご案内をしていただき、緊張はしたけれど、とても貴重で有意義な体験が出来て良かったと喜んでいただきました。(弓原理事 石川由美子、板倉由美子)

天神 サロン会 ①

体操教室 ～体ぶらぶらで健康づくり～

10月25日(金)、塩冶コミセンにおいて、大正海上の1名を加えた合計16名で、第3回ふれあいサロン会を実施しました。講師に、からだ塾I出雲代表の木原恭子先生をお招きし、「体ぶらぶらで健康づくり」と題して、体操教室を開催しました。

ウォーミングアップはゆったりした曲を聴きながら、膝の裏から順番に6つのリンパ節を揉んだり、さすったりしてほぐしていきます。次は柔らかいボールやテニスボールを使い、お腹の周りや腿の筋肉を鍛えます。



そして、アップテンポの曲を聞きながら手足を動かしますが、手と足を別々に動かす事が難しく、皆が苦戦しました。先生から「皆さん、自由ですね～。ひとつも出来ていませんね～」と言われて大笑いしながらの脳トレ、動作は出来なくても考えながら手足を動かすことが脳を活性化し、健康維持に繋がります。

体操教室の後で先生と一緒に茶話会も行い、5秒筋トレを毎日継続する秘訣は同じ時間実践することだと教わりました。

天神 サロン会 ②

合同サロン会を開催し モルックを体験しました!

1月27日(月)、塩冶コミセンにおいて、大正海上3名と高西15名、天神14名、合わせて32名で3区域合同のサロン会を開催しました。

講師に塩冶地区出雲スポーツ指導委員門脇寛之先生を招き、モルックの指導をしていただきました。

初めての方もあり、ルールの説明や投げ方の練習をしてから



9チームに分かれて対戦しました。50点ピタリのゴールはなかなか難しく、歓声をあげながら楽しく交流できました。

今回は初めての試みで3区域合同のサロン会を開催しましたが、モルック体験を通して楽しく身体を動かし交流を深めることができました。

来年度もレクリエーションスポーツを取り入れて、サロン会を開催していきたいと思います。

(中天神理事 佐藤真澄)

菅沢・下沢 サロン会

オカリナ演奏と 笑いヨガを楽しむ！

12月13日(金)、下沢会館において、参加者25名でサロン会を行いました。

最初はオカリナ演奏グループ「ゆるりー」の演奏を聞き、昔なつかしい唄をみんなで一緒に歌いました。

オカリナの優しい音色にみなさん魅了されたようです。演奏に合わせての体操やクイズもあり、とても楽しい時間を過ごせました。

次は笑いヨガティーチャーの青木しのぶ先生の指導で「笑いヨガ」の体験です。笑いヨガの大切な動作は「かけ声」です。両手を叩きながら大きな声で「ホッ、ホッ、ハハハ」、まわりの人たちと挨拶してかけ声、大根を抜いてかけ声と、いろいろなパターンで笑いをつないでいきます。毎日の生活と違い、声を出して笑顔で身体も動かす。みなさん気分がとても明るくなり、ストレス解消になったようです。参加者から「オカリナ良かった！笑いヨガもとても楽しかった」との声をいただきました。

(菅沢理事 古瀬勝彦)



揚東 サロン会 ①

初めてのモルックを体験！

11月27日(水)、塩冶コミセンにおいて、第2回サロン会「モルック体験」を25名の参加で行い、指導・審判を塩冶地区スポーツ委員の門脇氏とスポーツ振興協会の板垣氏にお願いしました。

「モルック」は初めてという人がほとんどでしたが、対戦形式で楽しく体験できました。なかなか思う所にモルック(棒)が行かなかったり、思いのほかスキttl(ピン)が倒れたり、笑いか絶えないサロン会になりました。参加者から「久しぶりに大いに笑った。次回も参加します」と言っていました。



揚東 サロン会 ②

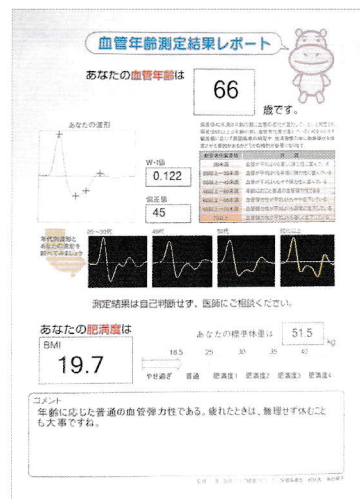
オカリナ音楽会と 血管年齢を測定！

2月1日(土)、第3回サロン会は「オカリナ音楽会と血管年齢測定」を開催しました。40名の皆さんに参加していただき、会場となったコミセン調理室は、初めての方も加わり、会話も弾み熱気でいっぱいでした。

オカリナグループ「ゆるりー」の優しい音色とユーモアあふれる話で、郷愁のメロディー、青春の思い出のメロディーに50年60年を一飛び。参加者に自慢の喉を披露していただき、みんなで声を合わせて歌いました。参加者からは「久しぶりに大きな声を出して、元気が出たヨ」と大好評いただきました。

「血管年齢測定」では2年前より若返っていた人、年齢より若くて喜んでいる人など様々でしたが、自分の健康管理を考える良い機会となったようです。

測定待ち時間の「脳トレ」も喜んでいただきました。



(揚東理事 錦織二三枝)

半分 サロン会

古志そば同好会による そば打ち体験！

2月7日(金)、半分集会所で今年度第2回のサロン会を20名で実施しました。今回は古志そば同好会の山根さんと広瀬さんにそば打ちの指導をしていただきました。

そば打ちの始めは木鉢に入れたそば粉に少量の水を加え、丁寧に混ぜ合わせます。この段階で滑らかな円錐状に仕上げるには時間がかかり、初心者にとっては非常に長く感じられました。

次にめん棒を使って円形に伸ばした生地を四角い形にする作業を行います。この工程には熟練の技が必要であり、参加者たちは一生懸命に取り組んでいました。

出来上がったそばは「割子そば」と「釜揚げそば」の両方でいただきました。コロナ禍後、初めての飲食を伴う会ということもあり、多数の参加があり、そばのお代わりをするなど、賑わいを見せました。

今回のサロン会で参加者同士の交流も深まり、有意義な時間を過ごすことができました。(半分理事 亀谷典子)



あげそげ塩冶福祉座の最近の活動を紹介します！



最近の活動として、市内の2か所で特殊詐欺被害防止の寸劇や踊りを披露しました。

◆11月6日(水) JAしまね四絡支店

やすらぎ会四絡支部「だんだん会」

◆12月20日(金) 湖陵町砂子公民館

砂子ミニデイサービス「はくちょうの会」

各会場では寸劇や踊りだけでなく、参加者の皆さんと体操をしたり、ペットボトルを使ってのけん玉ゲームも行い、楽しく身体を動かしました。

参加者からは、「寸劇は楽しくて詐欺の手口がわかり勉強になった」「体操したり、ゲームをしたり一緒に踊って汗をかき楽しかった」との感想をいただきました。

また、今年度から塩冶小学校からの依頼でなかよし会との交流会を7月16日(火)と12月24日(火)に実施しました。

7月は七夕飾りを一緒に作って飾り付けを行い、12月には社協の青少年育成部理事も協力し、お正月遊びのラリー活動を体験し、児童の皆さんと楽しくふれあいました。児童の皆さんの一生懸命で頼もしい姿に感動し、沢山の笑顔を見て元気をもらいました。なかよし会の皆さんから心のこもった手紙をいただき、大変嬉しく、今後もなかよし会との交流を継続していきたいと思います。(企画部)



JAしまね 令和6年度

地域貢献・地域活性化団体活動表彰を受賞

12月25日(水)、JA しまね出雲地区本部において、あげそげ塩冶福祉座は JA しまね令和6年度地域貢献・地域活性化団体活動表彰を受賞いたしました。

「元気な地域づくり」に取り組むグループや団体を支援し、「地域力」の向上を応援することを目的に、毎年行われており、その団体の一つとして表彰を受けたものです。



あげそげ塩冶福祉座は今後も地域の要請にに応じていけるよう、継続した活動を行っていきたいと考えています。



令和6年度 第2回福祉座談会

古志社会福祉協議会との意見交換会

1月29日(水)、古志社協と塩冶社協との意見交換会を「相互理解と連携について」と題し、古志コミセンにおいて、塩冶社協の中尾一彦会長ほか6名と古志社協の山根里司会長ほか7名の15名で開催しました。

隣接する地区社協ですが、活動内容やその方法には少しずつ違いがあり、意見交換会を行うことでお互いの今後の活動の参考にするものです。



両地区ともに町内会加入率が低く、地区の諸活動に支障が出ており、難しい状況にある。古志社協の特色として、民生児童委員が社協に所属する形で活動を行っていること、高齢者宅の防火点検等の支援を行っていること、ふれあい農園を開設し、野菜作りを行っている等があるようです。

意見交換会の内容を今後の社協活動に活かしていければと思います。(広報広聴部)

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 住所・区域名 寄附金額

篤志寄附

寄附者名 住所・区域名 寄附金額 趣旨

※ 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

民児協や百寿会等、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。月1回の開催ですが、毎回たくさんの人たちに利用いただいています。一度来てみてください。



- 毎月第3日曜日 11時15分～13時15分
- 参加費 子ども(18歳未満) 無料
大人 200円 高齢者(65歳以上) 100円
- 令和7年度(2025年度)の開催日
2025年4月20日(日)、5月18日(日)、6月15日(日)
※7月13日(日)、8月17日(日)、9月21日(日)
10月19日(日)、11月16日(日)、12月21日(日)
2026年1月18日(日)、2月15日(日)、3月15日(日)
※7月13日(日)だけは第2日曜日です。

令和7年度も続けて運営します!

開催日: 毎月第3日曜日
2025年4月20日(日)、5月18日(日)、6月15日(日)、7月13日(日)、
8月17日(日)、9月21日(日)、10月19日(日)、11月16日(日)、
12月21日(日)、2026年1月18日(日)、2月15日(日)、3月15日(日)
開店時間は、11:15～13:15です。7月13日(日)は、第2日曜日です。

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(18歳未満): 無料
大人(18歳～64歳): 200円
高齢者(65歳以上): 100円

※申込書は塩冶コミセンにあります。また、塩冶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 *****

私の理事の任期も残り少なくなりました。社協の活動に関して、当初は全くの無知でありながら、あたたかく迎えていただいた皆様に心より感謝申し上げます。お役に立てたとは思えませんが、活動を通して皆様と一緒に有意義な時間を過ごせたこと、社協を知ることができたのは良い経験になりました。私の周囲では社協のことを知らない人が多くいますので、これからは身近な存在である社協の活動を宣伝し、応援していきたいと思います。

(理事 岡本貴行)

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。