

赤崎社協だより

赤崎地区
社会福祉協議会
印刷 株興和印刷

ラジオ体操の普及



『ラジオ体操第一。腕を前から上にあげて、大きく背伸びの運動から。はい、一・二・三・四・・・・』この号令が流れると、日本人であれば誰もが始めるラジオ体操。歳をとっても、いつまでも元気で健康でいられるように、ラジオ体操をしよう！

いつでも、どこでも、どんな状態でも、誰でもできて継続できる健康への効果の高い体操、それがラジオ体操です。

“児島の健康づくりを考える会”は、昨年より地域の人達の健康寿命を少しでも延ばすための策として“ラジオ体操”を広める為に活動しております。

おじいちゃんもおばあちゃんも、お父さんもお母さんも、僕ちゃんもお娘ちゃんも、みんな一緒に『さあ～、ラジオ体操』を始めましょう・・・!!

これがラジオ体操の7つの魅力！ (究極のエクササイズ)

- ① 3分数十秒でできる
- ② 有酸素運動と無酸素運動が同時にできる
- ③ 時間当たりのカロリー消費量が多い
- ④ 運動の基本的な動きが全て組み込まれている
- ⑤ 効率よく全身運動ができる
- ⑥ 性別・年齢を問わず、幅広く実施が可能である
- ⑦ 誰もが一度はやったことがあるからすぐできる



当地区社協は、平成19年11月に発足して、早いもので8年度目を迎えることになりました。これからも、地域の高齢化率が進むと思われるので、当地区社協の役割が重視されることになると思います。

倉敷市地域福祉活動計画に沿った当地区社協中期5ヶ年計画を平成23年度に策定し、着実に事業活動を実施してまいりました。当初、地区社協の存在そのものが認識されておりませんでした。



ごあいさつ

赤崎地区社会福祉協議会

会長 北村 一郎

したが、最近の反響をお聞きしますと、徐々にではあります。各事業の参加者数が年々増加しているように思います。当地区社協の会員のみなさんに、この存在が浸透してきているように思います。平成27年度が、この中期5ヶ年計画の最終年度になります。引き続き中期計画を更新して地区社協の更なる発展に寄与したいと思っております。

今年度は、自主防災組織設立の為に準備作業に取掛かりたいと思っております。

東南海・南海地震による家屋の被災や津波による被災が心配されますので、充分なる備えが必要だと思っております。防災活動では、地区社協の役割は大変大きいと思えますが、地域のみならず、皆さんの協力がなければ実行できません。

今後、この件に関していろいろと検討に入りたいと思っております。その際には是非ともご協力のほどをよろしくお願い致します。

「命のボタン」配布事業に取り組んでいます!

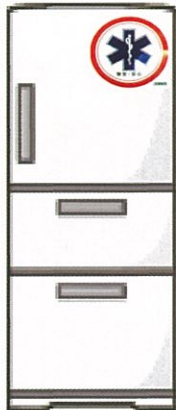
赤崎小学校区において平成23年度から地域で安心して暮らしていくための活動として赤崎地区社会福祉協議会・民生委員等が中心となり広報や無料配布活動を行っています!

「命のボタンとは？」

急病になったときに、かけつけた方や救急隊員に「かかりつけ医」「持病」「緊急時の連絡先」など必要な情報をより早く確実に知らせるために、必要な情報を専用の用紙に記入し、ご自宅の冷蔵庫に常備しておくための道具です。



ご自宅にある冷蔵庫のドアの内側（お茶などを入れる所）に保管します。ボタンは冷蔵庫に入れても大丈夫な素材となっています。冷蔵庫のドアの右上に、このようなステッカーを貼ります。



命のボタンを所持されている方は、近隣の皆様に「命のボタンがあるから、何かあったら冷蔵庫から出して、救急隊員に渡しておいて!」等、声かけをしておくことが大切です。地域の繋がりが自分の命を守ることができます!

(対象者) 原則満75歳以上の高齢者のみの世帯の方々。
障がい者、健康上不安を抱えている方が対象となります

(お問い合わせ先)
お住まい地区の 担当民生委員 もしくは
倉敷市赤崎高齢者支援センター (TEL)472-2941



これから子ども達も安心して登下校出来るように、しっかりと見守っていきたく思います。

その結果、事故や不審者によるトラブルもなく、毎日安全に登下校できております。

防犯パトロール隊も結成されて、満8年になります。赤崎小学校に通われている子ども達も安心して通学出来るように、町内の有志によるボランティア活動として、PTAのみなさんと一緒に小学生の登下校時間帯に交通整理や防犯パトロールを行っています。



防犯パトロール隊

平成25年度事業



隊員が年々減少し存在価値が希薄となりました。こうした状況を踏まえ、今後は防犯パトロール隊と連携しつつ活動を継続したいと考えています。

犬の散歩がてらに学童の登下校を見守り、側溝のゴミの回収、中高生への非行防止の声かけ、放置自転車の処理等を行ってきたが、活動する

ワンワンパトロール隊を結成してから7年目を迎える。結成当時、ランドセルを重そうに背負って登校していたピッカピカの一年生だった子どもたちも四月からは中学生となった。



ワンワンパトロール隊

家族介護者教室 福祉出前講座



平成二十五年九月、阿津公民館において「認知症に対する対応と介護保険制度の活用について」「熱中症予防について」という内容で講座を開催させていただきました。厚生労働省の調査で六十五歳以上の高齢者のうち、認知症の人は、平成二十四年度時点で全国において約四百六十二万人に上ることが明らかとなっています。また気候の変化により健康被害も増えているのも現状です。しかしながら、介護保険・医療保険における財源の問題もあり、その支援に限界が生じているのも現状です。今後、「自助努力」と「地域での支え合い」が必須不可欠になる時代がそこまで迫っています。自分たちの住む地域で長く暮らすためには、

まず「地域に関心を向けること」「制度を知る」と「重要であると思えます。これから様々な医療・保健・福祉に関する情報を皆様にお伝えできるよう取り組んで参りたいと思います。機会がございましたら是非この講座にご参加下さい。

夏休み親子料理教室



夏休みの宿題が終わった下旬にやっておりますが、6年生は卒業し、低学年の子供達が少なくなつたので今年のは人集めに苦労すると思います。料理の方もさることながら、午後の部のスイカ割



りはいつも盛り上がりがあります。あのスイカの割れたときの快感は何とも言えません。思わず皆で手をたたいてしまいます。この時ばかりはギャラリーが多い程いいですね。本年も大いに盛り上がりましょう。

転倒骨折予防教室

創心会リハビリ倶楽部琴浦の管理者(介護福祉士・健康運動指導者)をされている土澤裕先生を講師としてお招きし、平成25年10月より赤崎町民センターにて3回シリーズで実施いたしました。住み慣れた家(地域)での生活をより長く続けていくためには、転倒予防・介護予防に対する意識の向上が求められます。この度、土澤先生より身体だけを鍛えるだけであ



く、目の大切さについても教えていただきました。その中で今回はビジョン(視覚)トレーニングの実践についてご指導いただきました。人間が日常生活を安全に生きていくうえで、目と脳と体の連係は必要不可欠です。交通事故防止も含め、転倒予防、認知症予防などのトレーニングにも最適であると考えられます。今後とも転倒予防・介護予防に対する普及活動を進めて参ります。皆さん、是非ご参加下さい。

グラウンドゴルフ大会

今回も、阿津・元浜グラウンドにて、「赤崎学区老人会」と「赤崎学区子ども会連合会」のご協力により、11月3日(日)文化の日に盛大に行なわれました。

老人会のグラウンドゴルフ愛好者の方々に指導していただき順調に競技することが出来ました。この競技も7度目になり、子ども達も腕を上げ、ホールインワン続出でした。



ホールインワンが出る度に大きな歓声が上がリ、楽しく競技することが出来ました。

今年も、盛大に開催したいと思っておりますので、ご家族全員で奮ってご参加下さい。

三世代交流

あるじうかい

りのおにぎり、愛育委員の健康測定のおもてなし!!
楽しいウオーキングになり

9月29日(日)天気は快晴! 総勢97人の参加です。開会式後、ラジオ体操をして、運動指導員の池上先生も一緒にコースへ出発。



途中、清楽寺の天井絵の拝観、松池公園での小休憩、八社宮のお参りをさせて頂きました。公民館に帰ると、栄養委員さん手作



ました。大勢のみなさまのご協力ありがとうございました。



お飾り作り

今年も赤崎小学校三年生の社会科学習としてお飾り作りをしました。その時の学童の声を聞いて下さい。

「ぼくのお飾りが完成して嬉しかった。」「作り方を教えてくれてありがとう。」「お母さんやみんなに教え



てあげたい。」「おかげさまできれいなお飾りができました。」「楽しい思い出になりました。」「感謝の言葉をいただきました。

また、「お身体に気を付けてください。」「これからも長生きして下さい。」「来年も次の三年生に教えてあげて下さい。」「という子どもたちの言葉をいただき思いやりの心を感じました。

もちつき大会

平成二十五年十二月十四日(土) 九時〜赤崎小学校体育館にて開催し

ました。地域の皆様、お手伝いをして下さった保護者の皆様、PTA役員の方々、先生方ありがとうございました。とても寒かったのですが、沢山の参加者で大盛況でした。とても貴重な体験をすることができました。地域の皆様には多くのつき手の



ご協力をいただきまして、とても助かりました。また平成二十六年度もよろしく願っています。楽しい会なので、これからも続けていきます。

男性料理教室



回を重ねるごとに、参加者の皆さんは確実に腕を上げておられるように思います。これは食生活がいかに大切であるかというところが理解できているからだと感じています。自分で気配りながら料理を作るといふことは一番安全で安心できます。また、ちよつと

.....

子育ての集い

平成二十五年十二月十七日(火) 親子クラブ「たんぼぼ会」のクリスマス会を赤崎公民館で開催!!

.....



.....

友愛訪問



お寿司を作るのは昨年と量的には変わりありませんでしたが、この地域にとつては久々に雪が積もったこともあり、配っていただいた皆さんには大変ご苦労をかけたと思います。作る方も一生



懸命でしたが... 独居の方からは「いつも、おいしいのをいただいております」といって下さるので、また次の年も「皆で頑張りよう。」と話し合いました。

福祉講演会

三月十六日に児島公民館赤崎分館において、約九十名と沢山の方の参加をいただいて福祉講演会を開催しました。



今回も、皆さんからご要望の多かった市民病院の先生にお願いして、リハビリテーション科の理学療法士 杉村将太先生と作業療法士 福田純大先生には「早めの対策!! 肩・腰関節の痛みの予防と自己管理」で、

なぜ肩や腰が痛くなるのかというメカニズムについて、重い物を持つときの動作や家事をおこなうときにどのようになれば痛みを防ぐことができるかを教えていただき、肩や腰の痛みを防ぐストレッチを指導していただきました。診療部長の高取明正先生には「骨粗鬆症について」、骨粗鬆症はどのような病気が、防ぐためにはどのようにすればいいかを講演していただきました。また、児島市民病院が平成二十九年度の開院を目指して、建て替え構想が本格化したことから、江田良輔院長先生より「新病院について」と題して、期待あふれる新しい病院についてお話をいただきました。「いろいろと参考になりました」「専門的で分かりやすい」「市民病院が新しくなるのが楽しみです」などの参加者の声をいただきました。

会場は親子の笑顔満開! 楽しいゲームに参加し、小さな子どもと手を握ると心ほっこりの愛育さん!



今年も二人のサンタクロースさんがやってきました!



栄養委員さんの手作りお弁当にごちそうさま!



みんなで集合ハイポーズ!!

サロン会

わいわいがやがやサロンも開設して四年目を迎えます。状況は現在も順調そのものです。参加される高齢者は毎月のサロンを楽しみにしてくれていますし、スタッフの皆さんも楽しんで参加をしてくれています。

以前はサロンの一年の事業計画を作るのが大変な苦勞でしたが、多くの知り合いが出来、ボランティアの方々を紹介してくれて大変作りやすくなりました。

今年一番の思い出は、元小学校の先生のクラフト教室でした。紙テープを織り込んで作る金魚の飾り物でした。高齢者の方もスタッフも誰一人として完成することが出来ませんでした。皆で完敗と言って笑い転げて終りました。



くらしきこほつとサポーター

私達は、精神障がい者にやさしい見島地区に向けて、地域に心の健康づくりや精神障がい者について理解者を増やしていこうと、行政と協働しての啓発活動や精神障がい者に関する正しい理解を得るための学習を行っています。

.....

もう一つはサロンの参加者の一人である高齢者の方がクラフト教室の講師を務めたことです。熟練した技術が披露されました。高齢者自らサロンを運営するところまで充実することになりました。

今後とも、高齢者の方々とスタッフが手を取り合ってより一層の努力をし、楽しく過ごせる時間を持つことが出来ればと思っています。

今年度、赤崎地区には、新メンバー二人（男性）が活動に加わりました。

活動は、イベント等で相談窓口のPRを行ったり、見島障がい者支援センターの行事に参加させていただき、当事者の方と楽しく交流をしています。

共に生きる地域づくりの実現が図れるよう頑張っていきます!!

福祉情報コーナー

- 障がい福祉サービスや年金などについて知りたい。
- 日中、過ごす場所がほしい。
- 新しい友人、話し相手がほしい。
- 将来におけて、準備したい。
- 障がいについて、もっと知りたい。
- なにをどうしたらいいかわからない。



こんなときは!

見島障がい者支援センター
はばたき
まで



★ふれあい号(見島循環線) 見島警察署前下車すぐ
住所 倉敷市見島駅前4-83-2
電話 086-472-3855 FAX 086-472-3852
メールアドレス Kojima-shien@bz02.plala.or.jp

愛育委員会からのお知らせ

六月から倉敷市の健康診査が始まります。今年度から、すべての健診を受診するときに**健診受診券**が必要です。

“生涯現役”を目指して
健診を受けましょう♡

こころの健康づくり
マスコットキャラクター
「ほっとちゃん」

