

三福地区社協だより

積極的に参加しましょう!!

2019年4月
三福地区社会福祉協議会 発行責任者 林 栄一
広江憩の家 編集 野原 紀代子
☎086-455-4013

地区社協は、15年前三福地区社会福祉協議会として発足しました。

構成は、呼松・広江の町内会、民生委員、婦人会、愛育委員、栄養委員、老人クラブの役員で組織しています。目的は福祉に関する全てですが、今は高齢者が元気で長生きできる環境整備や支援をしています。具体的には、健康保持のための運動、交流、バランス良い食事を基本と考え、集会や訪問等行事を通して活動しています。又、介護保険のお世話になる人を一人でもより少なくしたいと願い、脳梗塞、認知症の早期発見と血圧計を憩の家、保健の家に交互に設置し、おかしいと思われたら病院で精密検査を受けられるように呼びかけています。

平成28年から取り組んでいる「シユウイチ100歳体操」はおかげさまで、呼松3か所4グループ、広江4カ所5グループが活動中です。「シユウイチ100歳体操」に加えて「脳トシ」（18シリーズ）「吹矢」（吹矢大会）「かかと落とし」等も取り入れています。「吹矢」は高齢者にもやさしい運動で、尿漏れ防止になると言われています。「かかと落とし」は骨ホルモンを刺激することで骨粗鬆症を予防できると言われています。

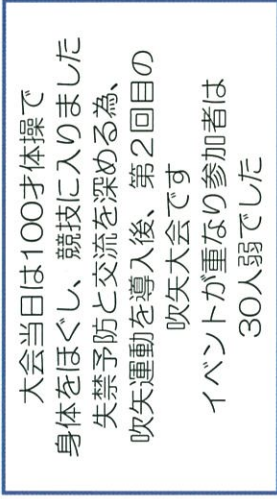
新しい取り組みとして、そうごう薬局と福田高齢者支援センターが全9カ所に指導・計測を加え、骨の強さを計りに回りました。骨を鍛えるポイントは「栄養」「運動」「日光」です！体操を続け、半年後の計測が楽しみです。

シユウイチ100歳体操

吹矢・脳トシ・かかと落とし等を取り入れ活動中

呼松北生き生き百歳体操会	平成28年2月～	呼松コミュニティハウス	毎週金	午前10:00～	世話人 森井 雅夫
呼松中いきいき百歳体操クラブ	平成29年2月～	呼松保健の家	毎週木	午前10:00～	世話人 渡邊 昇
呼松南いきいきクラブ	平成29年6月～	呼松保健の家	毎週金	午前10:00～	世話人 田中 登
すみれ会	平成29年4月4日	呼松公民館	毎週火	夜7:00～	世話人 中田 弘子
コスモタウン100	平成29年6月25日～	コスモタウン集会所	毎週日	午前10:00～	世話人 釜付芳和・大竹勝
広陽ヒルズ楽天体操	平成29年4月2日	広陽ヒルズ集会所	毎週日	午前10:00～	世話人 中田 和江
バストフレンド福田パークハイツ	平成29年4月4日	福田パーク集会所	毎週月	午後1:00～	江口
広江憩の家 水曜の部	平成28年8月25日～	憩の家(水)	毎週水	午後1:00～	世話人 野原
広江憩の家 木曜の部	平成28年8月24日～	憩の家(木)	毎週木	午前10:00～	(第2木は午後1:00～) 世話人 寺島

シユウイチ100才体操グループによる 第2回吹矢大会 H31.3.28(金) 三福小学校体育



H31.4.17 広江憩の家 吹矢運動始動



H30.9.12 100才体操 定期指導及び計測

年2回定期指導と計測をして効果を検証しています
計測項目 握力(左右)・立上り(10回での時間)・開眼片足立ち(秒)・移動能力(秒)
指つまみ(両手を背中で合わせて指をつかむ)・骨チエック(簡易骨密度測定)

H31.2.6 骨密度測定実施



高齢者は骨も弱くなるということ
「かかと落とし」運動を(美空ひばり)の「柔」の曲に合わせて
「100才体操」の前に取り入れました
そうごう薬局の方が簡易骨密度測定機(手首で測る)で一人一人測定してくれました
1年後の骨密度測定が楽しみです

平成30年11月4日(日) 鷺羽山ハイキング

参加者 約90名



9:00 三福小バスで出発
→下津井城跡→風の道→旧鷺羽山駅→鷺羽山→展望東屋→鷺羽山頂上→ビジターセンター付近で昼食
→遊歩道→第2展望台
→鷺羽山駐車場バス→三福小
天候に恵まれて鷺羽山からの素晴らしい景色を楽しみました

広江・呼松 合同グラウンド・ゴルフ大会



JFEサッカー場 H30.5.28 (月) 約70名



呼松福田スポーツ広場 H30.11.29 (水) 約80名



広江、呼松地区の既成チームを分解し、交流を図りながら競技をします

倉敷・水島ひなめぐり H31.2.24~3.10



2月2日、ライフパークでボランティアの古城池高校生に雛飾りの講習を受講
2月24日、ライフパークに15台のひな壇と吊るし雛の飾り付けを実施
3月10日、午後からのお雛様の片付け実施
2月24日~3月10日「ライフパーク館内のスタンプラリー」開催 参加者は約800人
地域の方々と高校生のボランティアのおかげで盛況に終了

もちっ子サロン

広江公民館にて年10回
3歳児以下のお子さんの
いるお母さんに安らいで
もらう場を作り
日頃の育児の疲れを
取って頂く子育て
支援サロンです

男の料理教室



月1回・第3水曜日 男性の希望をレシビにし栄養
委員が指導、買物・片づけ等は男性がします

広江の家の行事・同好会は60才以上の方は誰でも参加できます

身体を動かす同好会：和踊り・フラダンス・銭太鼓・100歳体操
声・音を出す同好会：詩吟・文化琴・オカリナ・しの笛
民謡・カラオケ（昼・夜12サークル）
手と頭を使う同好会：編物・料理・ちぎり絵・手芸・お茶・着付
ハッチワーク・ナチュラルアート・おしゃべり工房
頭を使う同好会：将棋・囲碁・川柳
今年度も引き続き参加しましょう!!
300万歩ラリー（現在30名位）・血圧測定
ソーメン流し：各サロン・男の料理・料理同好会・スカイタウン
グラウンド・ゴルフ大会（年2回）
ハイキング・ミニ健康展・餅つき大会（三福小）
広江生き生きサロン（月1回 第3水曜日10時より）
100歳体操（脳トレ・吹矢運動）9グループあります
ボランティアに参加しませんか？

朝市（愛あいサロン水島）・ひなめぐり（ライフパーク倉敷）等

ミニ健康まつり H29.6.18 (月) 呼松保健の家 参加者約100名



受付をして身長測定 体重測定 体脂肪も計ります



血流測定 脚力測定 骨密度測定 「ピド・スコープ」



肺年齢測定

最後に
保健師の
総合評価
と健康
相談へ



栄養委員の健康喫茶で
美味しいお茶・おやつ
を頂きました
高齢支援センターの
「健康体操」も・・・

流しそうめん交流会



男の料理での流しそうめん実施
7月・8月の暑い時期、憩の家で3回
原・北地公民館で1回・スカイタウンで
1回催し好評でした

原・相引生き生き
サロンなかよし会

生き生きサロ
ンおしゃべり

ふれあいもちつき大会 H30.12.8 第三福田小学校参加者約300名



歳末助け合い活動
ふれあいもちつき大会
準備、指導、食材の
提供、子供との交流
PTA・ボランティア
が協力しました

300万歩ラリーH30.4~H31.3

平成22年から始まり、当初は70人近く参
加者がありました。10年目に入り、現在
は3分の1に減り残念です。歩いた歩数を
記録紙に記入。参加をお待ちしています。

広江生き生きサロン・おしゃべり会・なかよし会・なかよし会・呼松サロン



広江生き生きサロンは民生
委員が携わるサロンで65
歳以上の方なら誰でも参加
できます 月1回・第3水・
10時から始まり、為になる
話・舞踊カラオケDVD鑑賞
ビンゴ・干支作り等々があり、
昼は栄養委員手作りの
食事を頂きます

おしゃべり会は
75才以上・1人暮らし
の方達・毎月第1土
に実施 手作業と
豪華な食事と楽しい
おしゃべりの1日です

生き生きサロンなかよし会
毎月1回・第1金の実施
健康管理・楽しい食事
子供との交流・おしゃべ
りで過ごします