

連島南地区 社協だより

地域で福祉を 考えよう

平成31年3月15日発行
連島南地区社会福祉協議会
発行責任者 瀬良 倍夫

「自分色の花を」

倉敷市立連島南小学校
校長 片山 陽司

花紅にして 美なりといえども
花一人開くにあらず
春風来たりて開くなり

これは、今からおよそ八百年前、鎌倉時代に曹洞宗の開祖である道元禪師が、「正法眼蔵随聞記」に残した言葉です。現在の言葉に直してみると、「庭咲く花、野に咲く花…、赤く、きれいに立派に咲いているけれども、花、一人で咲いているのではありません。成長に必要な水、栄養、光、暖かさ…、天地から多くの恵み、支えをいただいて、今、立派に咲いているのです。」という意味になると思います。

これまでの日々を振り返ってみると、うれしかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、つらかったこともあった

と思います。その都度、奇り添い、見守ってくださった人がいるはず。家族の春風、友達、春風、地域の皆さんの春風、様々な人の支えがあったはず。

皆さんは、どこで花を咲かせるのでしょうか？

日当たりのよい、水や肥料をたくさんもらえる花壇？それとも…？どんな花も自分が咲く場所を選ぶことはできません。置かれた場所でしか咲かせることができないのです。

咲かせる花はどんな花でしょう？

色鮮やかな大輪の花？それとも、小さくて控えめな花？色も形も大きさも、人それぞれでいいのです。人と自分だけの花を精一杯咲かせましょう。

大輪でなくてもいい、華やかでなくてもいい、色も形も大きさも、人それぞれ…。置かれた場所で、個性あふれる花を精一杯咲かせましょう。

ご挨拶

連島南地区社会福祉協議会
会長 瀬良 倍夫

鶴新田地域の皆様方には、平素より地区社会福祉協議会へのご支援・協力をいただき、誠にありがとうございます。また、各種団体の皆様には、於かれましては数多くの事業でお忙しい中、行事を完遂され誠に苦労さまです。

本年度は、「平成30年7月豪雨」が発生しました。連島南地区に於いても、排水機場にポンプ？基を増設しておりましたが、雨量の流入が予想以上に多く、元割・水門・岡崎下地区等の多数世帯に床下浸水が発生し、冠水等の道路被害も数十ヶ所に及びました。

連島南小・中学校に設置された避難所には、真備地区の被災者の方が多数来られました。避難者への対応では、連島南学区民生委員、及び、小・中学校PTA関係者、同地区在住の方々の多数の協力もあり、迅速かつスムーズな対応ができました。地域の方々の多くの援助物資の持ち込みや、倉敷市社会福祉協議会が募集したボランティアの方が来るまでの間、猛暑のなか手際良く対応して頂きました。また、協力者の方々が最後まで物資の仕分け作業の協力や、個人所有車でお風呂の送迎などの協力をいただき大変お疲れ様でした。両避難所とも8月末を以って終了しました。

平成30年度は豪雨災害の影響もあり、連島南地区社会福祉協議会の事業が一部中止となりました。新元号が5月1日より始まりますが、平成30年度に増して皆様方のご支援・ご協力をよろしく申し上げます。



ミニ健康展

昨年五月二十七日、連島南学区愛育委員会の「ミニ健康展」が、連島南公民館で開催されました。

血圧・体脂肪・骨密度・血流・肺年齢測定、健康相談・5分間整層体験がありました。

参加された方から

- ・毎年、楽しみにしています。自分の体の事をチェックできるのは、とても良い事だと思います。
- ・今日は何年かぶりに血流が悪く、びこくりです。その他は「まあまあ」でした。
- ・毎年、受けさせてもらってます。
- ・「健康診断」みたいなので、大変良い事と思っています。今後も続けていただきたいと思っています。

と色々な声が聞かれました。

自分の体調を知るのも、とても大切なことだと思います。ぜひ参加して下さい。



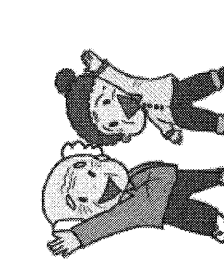
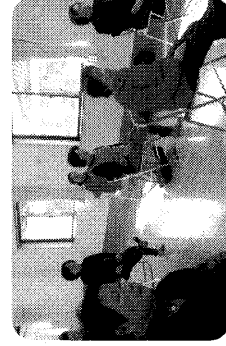
今年五月二十六日
(連島南公民館)の開催の予定です

百才体操始めています

昨年六月より、地区社協の一環である百才体操を鶴新田憩いの家で行っております。毎週金曜日午前十時から約一時間、みんなの掛け声で百才を見ながら、ゆくりと身体を動かし腕、腰、足に筋肉をつけ軽びにくい身体を作りあげる体操です。舌や喉の訓練もあり誤嚥の予防にもなります。

また月の最後の金曜日は体操のあと、皆さんでお茶を飲み、残った菓子の方をしゃんげんで決め大笑い…。とても楽しいひとときです。この会は年齢を問いません。会費も無しです。良かったら金曜日十時に憩いの家をのぞいて下さい。いつでも歓迎です。一緒に健康づくりを楽しみませんか。

連島南女性の会会長 三宅 佳子



百歳体操

地区社協杯グラウンドゴルフ大会

鶴の会会長 中務 八重子

11月12日、鶴新田公園で、行われました。当日は、曇り空でしたが、あまり寒くはなく、行うことができました。

8ホール、2ラウンドで個人戦で競いました。結果は、

- ☆1位 石田嘉昭さん 42打 H1
- ☆2位 出宮寿満子さん 43打 H1
- ☆3位 加藤重子さん 43打 H1

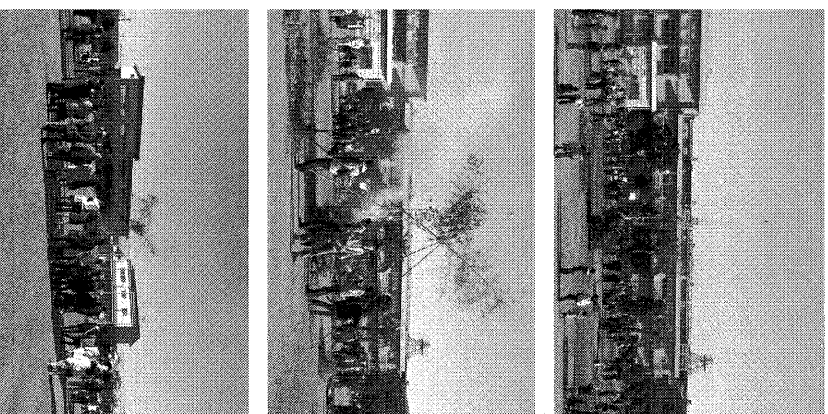
となりました。まだまだ同点の方も、おられました。

競技中は、大声で、にぎやかにまた、ホールインワンが入ると、一斉に喊声が上がリ、楽しい一時でした。



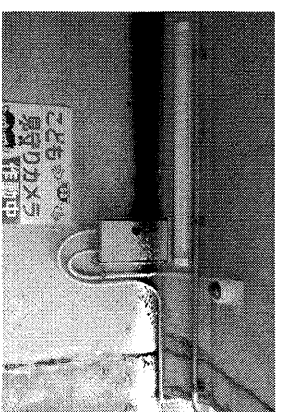
どんど祭り

平成三十一年一月十三日(日)、恒例の「どんど祭り」が連島南小学校のグラウンドで行われました。今年は無いか、災害の無い年でありますようにと願いを込めて、お炊き上げを行いました。亥年の子らが火入れをする、炎は背高く舞い上がり、私たちの思いが通じたかのように感じられました。みんな、今年も頑張ろう！



通学路地下道に防犯カメラ設置

連島南地区に2台目となる防犯カメラが、連島南幼稚園南側の水玉アリツジライオンに面する地下道に取り付けられました。平成30年12月より運営させていただいておりますが、カメラ不具合が発生しているのを発見した場合、水島警察署(086-444-0110)へ連絡の協力をお願い致します。「みんなでこどもの見守りをお願いします。」



連島南学区防犯カメラ委員会

連島南学区栄養改善協議会より 西本 久美子

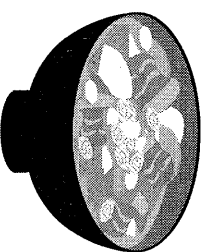
風邪予防対策にはバランスのとれた

食事が大切です。

体の温まる豚汁を作って食べてみてはいかがですか。

豚汁 ～材料～ (4人分)

豚肉 (ばら)	160g	青ねぎ	4g
にんじん	80g	しょうが	少量
だいこん	100g	だし汁	・
たまねぎ	80g	(かつお・昆布)	・
えのきたけ	40g	みりん	3カップ
こんにゃく	100g	みそ	大さじ1
ごぼう	40g	・	大さじ2



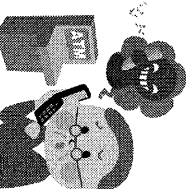
～作り方～

1. 豚肉は1口大、にんじん、だいこんは5mm幅のいちご切り、たまねぎは5mm幅のくし切りに、えのきたけは石づきをとり5cmに切っておく。青ねぎは小口切りにしておく。
2. こんにゃくは2cmの色紙きりにし、湯通ししておく。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
3. 鍋に豚肉を入れ、色が変わるまで炒め、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎを入れる。
4. たまねぎがしんなりするまで炒めたら、えのきたけを入れ、だし汁を入れ、中火で煮込む。
5. あくを取りながら10分ぐらい煮込んだ後、みりんを入れ、みそを溶き入れる。その後しょうがの千切りを入れる。
6. 器に盛り付け、青ねぎを散らす。

*ゆづりよく噛んで食べよう！
 <カミンダ30(サンプリ)> 一口食べたら30回噛もうという意味。
 ★実践するためのコツ……一口入れたら箸をおき、今より5回、多く噛むようにしましょう。

大変ですよ！まだまだ発生していますよ！

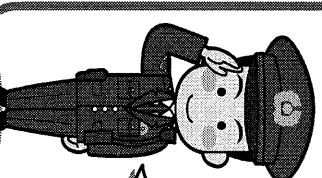
電話でお金の話が出たら…
 まず、家族に相談、自分で決めない。
 ・ホットライン ⇒ 警察(110)へ電話
 ・緊急が無い時 ⇒ #9110へ電話(連絡相談)
 ※消費者ホットラインは、188(イヤヤ)へ電話



～110番の正しい利用をお願いします～

地域安全ニュースより

110番は緊急の事件事故の発生の際に皆さんと警察を結びホットラインです。緊急でない相談や問い合わせは#9110へ。



はい、110番！
 事件ですか？
 事故ですか？

- *何かありましたか？
- *場所はどこですか？
- *いつごろですか？
- *どんな状況ですか？
- *犯人。不審者の特徴は？
- *あなた(通報者)の名前と連絡先は？



○高齢者の介護・支援等についての連絡先は、

高齢者支援センター 086-444-3200へ