

三福地区社協だより

積極的に参加しましょう!!

2020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、16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へ、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ひ、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5か所6グループが活動中です。「シユウイチ100歳体操」に加えて「脳トレ」(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10か所に指導・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・脳トレ・かかと落とし等を取り入れ活動中

100才体操をしている会場・日時	結成日	場所	実施日	備考
呼松北生きいき100才体操会	2016年2月～	呼松コミュニティハウス	毎週金曜日 午前10:00～	世話人 森井 雅夫
呼松中いきいき100才体操クラブ	2017年2月～	呼松保健の家	毎週木曜日 午前10:00～	世話人 渡邊 昇
呼松南いきいきクラブ	2017年6月～	呼松保健の家	毎週金曜日 午前10:00～	世話人 田中 登
すみれ会	2017年4月4日～	呼松公民館	毎週火曜日 午後7:00～	世話人 中田 弘子
コスモタウン100	1017年6月25日～	コスモタウン集会所	毎週日曜日 午前10:00～	世話人 釜付 芳和 大竹 勝
広陽ヒルズ楽天体操	2017年4月2日～	広陽ヒルズ集会所	毎週日曜日 午前10:00～	世話人 中田 和江
ベストフレンド福田パークハイツ	2017年4月4日～	福田パーク集会所	毎週月曜日 午後1:00～	世話人 江口
広江憩いの家 水曜の日	1016年8月23日～	広江憩いの家(水)	毎週水曜日 午前10:00～	世話人 野原
広江憩いの家 木曜の日	2017年8月24日～	広江憩いの家(木)	毎週木曜日 午前10:00～(第2は午後1:00)	世話人 寺島
ビレッジハウス	2019年9月～	ビレッジハウス集会場	毎週土曜日 午後1:00～	世話人 木村

「シユウイチ百歳体操」が三福学区に誕生して、もうすぐ三年が来ようとしています。吹矢や脳トレを行うのも三福ならはです。平成30年度の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か所に指導・計測に加え、骨の強さを測りにまわりました。「手で測れるんじや。」「ほう、体操の効果が出とるなあ。」などの声が聞こえました。骨を鍛えるポイントは「栄養」「運動」「日光」です！体操を続け、半年後の計測をお楽しみに！

呼松での骨密度測定・・・そうごう薬局の方に測って頂き自分の骨の強度を知ることが出来ました

広江憩いの家での100才体操後、福田支援センター・そうごう薬局の方に骨密度測定後指導をいただき、次回までの継続の励みができました



令和元年11月9日(土) 倉敷美しい森ハイキング

参加者 約80名



9:00 三福小出発
天候に恵まれ「美しい森」へ
料理係の指導で「野焼きパン」を
作り、豚汁と..
おいしかったです



食後「戸矢大会」に参加、展望台で
パン・菓子頂きました

広江・呼松 合同グラウンド・ゴルフ大会

2019.5.29 JFEサッカー場 80人参加



広江、呼松地区の
既成チームを解体し、
交流を図りながら
競技しました
年2回開催しています

2019.11.29 福田東スポーツ広場 80人参加



倉敷・水島ひなめぐり R2..2.23~3.8



ボランティア：学生23人一般125人）
ラリーの参加者646人でした

創作ひな

2月8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会を実施
2月22日 ライフパークに15台のひな壇と吊るしびなの飾り付けを実施
2月23日～3月8日まで「ライフパーク館内スタンプラリー」を開催
3月8日 午後からひな壇の片付け収納実施（新型コロナウイルス対応考慮して）

もちっ子サロン



う
こ
と
り

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
為の子育て支援サロンです

男の料理教室



毎月第1水曜 22人
健康的な料理の実習
と仲間作り、講師は
栄養委員さんです

広穂の家の行事・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・おしゃれ工房
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
ソーマン流し：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（水島愛あいサロン）・ひなめぐり（ライフパーク倉敷）

ミニ健康まつり R元年6月13日（木）広江憩いの家 参加者約90名



広江愛育委員 保健師 支援センターの方達による身長・体重・体脂肪・血流・
骨密度・脚力・ピドスコープ...後、健康相談を受け、栄養委員が作った
おやつをいただきました 最後に支援センターの指導で健康体操をしました

流しそうめん交流会 3か所 6グループ 約220人参加



高齢者～子供を対象に手作り竹籠に
冷水、そうめんを流し楽しく食べました

ふれあいもちつき大会 R1.12.2
三福小にて 参加者約300名

300万歩ラリー
H31.4~R2.3



平成22年から始まり10年を超えました
歩いた歩数を記録紙に記入、
月間25万歩、年間300万歩達成者を
表彰します

もちつき準備、指導、食材の提供、弓矢大会の
商品配布、子供との交流を図りました

広江生き生きサロン・おしゃべり会・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才以上
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、D
VD鑑賞、ビンゴ、干支作り、な
どなどあり、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歳以上1人
暮らしの方達で毎月第一土曜
なかよし会は毎月だい1金曜
手作り業、豪華な食事とおしゃ
べりで1日を過ごします

呼松サロンは
演芸やおしゃべり
を楽しみます
料理グループに
よる美味しい料理
があります