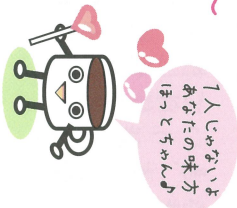


くらしき心ほっとサポーター!!

くらしき心ほっとサポーター 1期生 小川瑞江 藤岡晴美
3期生 三宅孝子

くらしき心ほっとサポーターとは?

くらしき心ほっとサポーターとは、一市民として精神障がいに対する良き理解者としての立場から、心の健康づくりの推進や精神障がいに努める偏見除去のため行政と協働で啓発に努めていただくことです。



~うつ病の鍵は「食」にあり~

今年度、私たち粒江学区心ほっとサポーターは「食と心の健康」をテーマに活動を行っていきます。心の健康には「食」が大切になって知っていましたか? おいしい料理をしっかりと食べ、健康を維持しましょう。「噛むこと」がストレス発散につながるのです。

- ①摂取エネルギー量に注意しましょう…肥満はうつ病になりやすい!
- ②青魚をしっかりと食べましょう…魚油に含まれるDコサヘキサエン酸が予防に有効!
- ③楽しい食事が大切…家族や友人との楽しい食事はストレス発散に!



~9月10日~16日まで自殺予防週間です~

1年間に自殺で亡くなる人の数は12年連続して3万人を超えています。倉敷市でも毎年80人から90人の方が自殺で亡くなっています。自殺の背景には、うつ病などの心の病気があることも少なくありません。

~こんなイベントに参加してみませんか~

10月 自殺対策からいさるを支える「フォーラム講演会 1月 倉敷地区 心の健康づくり講座 (※いずれも今後の回覧をご覧ください。ぜひみなさん、お越しください。私たちと一緒にできることをしていきましょう。)

~人と人とがふれあうあたたかい街 粒江学区を目指して~

心も体も若々しく

高齢者支援センターの行う転倒骨折予防教室が各地で盛り上がり、ますます参加者が30人を超える教室もあり、盛りだくさんの内容で楽しいと好評を頂いております。内容を一部紹介いたしますと、ズンパコ体操・ストレッチ・ミニゲーム・50歳からのナイアスバディ筋トレ・パワーアップ筋トレ・女性のたわのさくち体操・心理テスト・季節の話・手遊わの体操・肩コリ予防体操・ロコモ体操・認知症予防体操などです。



講師をしており、皆さん、皆さまでかいつまでも若々しくいられることを願い、ピジパジとご指導させて頂いております。今後、町内単位で転倒骨折予防教室を企画してまいります。お近くに参加しました際は、お話し合わせの上ぜひご参加下さい。楽しいですよ!

地域の高齢者の方についての相談はこちらへ

(倉敷市委託事業) 倉敷市倉敷南高齢者支援センター
倉敷市粒江2500-1(浮洲園内)
電話 420-1355

♡こんな相談がありました

- ◎子育て中の親から子育ての悩みを相談されました。
- ◎A お話を聞かせてもらい、子育てのアドバイスを受けました。
- ◎B 幼稚園児を子育て中の親より、自分の子以外の子より発音が遅いのではないかと尋ねられました。受診した様子です。発音の遅れも一つの個性だから、親が心配し過ぎることが良くないと言われ、精神的に楽になったと言われていました。

粒江地区社会福祉協議会では、「地域の課題や問題を発見した場合の解決ルートづくり」を進めています。

その活動の一環として、粒江の各団体、組織がどのような活動をしているか、その活動内容等について順次ご紹介いたします。困ったときなどの参考になれば幸いです。

愛育委員会

あなたの街の健康ボランティアです。赤ちゃんからお年寄りまで生涯にわたる健康づくりを推進し、健康で住みよい地域づくりをめざしての活動をしています。

♡活動内容

- 健康づくりに関する相談
- ミニ健康展の開催
- いきいきウオーキング大会の実施
- 健康のすすめと援助 (がん検診・胸部レントゲン検診・幼児検診)
- 友愛訪問 (一人暮らしの高齢者への訪問・声かけ・親睦・交流)
- 親子クラブへの支援 (入園前までの親子の子育て支援)
- 赤ちゃんサロンの開催 (子育て中の親子が気軽に集まれる場)
- 0歳~2歳、月1回開催。場所はくらしき健康福祉プラザ201 自主活動
- (定例会・総会・研修会・声かけ訪問 (地域のみなさんへ)・他の組織団体等との連携 他)

♡こんな相談がありました

- ◎夫の死後とてもさみしいので、時々話し相手になってほしいと希望がありました。
- ◎A ひと月ごとに訪問し、お話を聞かせてもらうことにしました。高齢のお一人暮らしの方などのお宅に、定期的に様子を聞かせてもらう事もあります (友愛訪問)。

民生委員・児童委員

「民生委員」は民生委員法に基づいて、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。粒江の民生委員は10人おり相談に応じています。常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めています。また、児童委員も兼ねており、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談に応じたり、支援をしています。

♡活動内容

- 調査、実態把握 (緊急時要援護者、個別実態調査)
- 行事、会議などへの参加 (老人クラブ、シルバー人材センターなど)
- 会の運営、研修
- 証明事務 (保育関係、介護用品購入、障害者関係、離職関係)
- 要保護児童の発見、通告、仲介

♡こんな相談がありました

- ◎母子家庭のお母さんより、近所トラブルについて話を聞いてほしいと言われました。
- ◎A お話を聞くことで気分が落ち着かれましたが、今後のことを考え、町内会長に相談し、トラブルについての対処をお願いしました。解決されたようです。
- ◎B 夫の死後とても寂しいので時々話し相手になってほしい。
- ◎A お話を聞かせてもらいました。高齢のお一人暮らしの方のお宅は、日頃から見守らせて頂いています。また、定期的に訪問させていただきます。

主任児童委員

一部の民生委員・児童委員は、子どもに関することを主に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように子どもたちを見守り、子育ての不安や心配ごとなどの相談・支援等を行います。

♡活動内容

- 子どもの福祉に関連する機関と児童委員の連絡調整
- 児童委員の活動に対する援助・協力
- 児童委員と一緒に、乳幼児をもつ親の子育てに関する活動や、児童の福祉に関する活動



お問い合わせや詳しいことは、下記までお電話下さい。



高齢者総合福祉施設
TEL.(086)429-3311

浮洲園
UKISUEN

- ◆特別養老ホーム
- ◆ショートステイ (短期入所事業)
- ◆デイサービスセンター
- ◆ラウンジ (軽度老人ホーム)
- ◆グループホーム (高齢者介護事業)
- ◆介護付有料老人ホーム
- ◆介護付有料老人ホーム (認知症対応型)



グループホーム
あなたのふるさと
萌
もえ

指定認知症対応型
共同生活介護事業所

TEL.(086)424-1165 FAX.(086)426-6505
URL http://www.rnme2003.net (E-mail) info@rnme2003.net
〒710-0035 岡山県倉敷市黒石 377-1

Tsubue Community News

ひと粒

hito
tsubu

第30号

2014.9./25

発行
粒江学区コミュニティ協議会

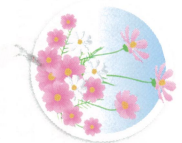


今年の3月
末、粒江小学
校に校長とし
て赴任すると
いう話を聞
き、本当に驚
きました。
1年で戻って来るということが
信じられました。4月1日、
懐かしい粒江小の校門に入り、職
員室の下アを開けると、職員全員
が「お帰りなさい」と迎えてく
れました。PTA総会では、保護
者の皆さんから「お帰りなさい」
という声と拍手をいただき、我が
家に帰って来たような温かな思い
が心に満ちて、我が身の幸せをつ
くづく感じました。6年前、粒江
小に教頭として着任した時の1年
生は、今、6年生になっていま
す。この子たちが校長として卒業証書
を渡すことができますとは、全く想
像もしていませんでした。
4月当初は、私のことを「教頭
先生!」と呼ぶ子供も大勢いて、
「あつ、違った。校長先生だつ
た!」と言いつつも温かく迎えてく
わいくて仕方がありませんでした。
地域の皆さんにも温かく迎えてく
ださり、地域行事でお会いすると
話が弾んで、本当にうれしかった
です。クラブ活動や生活科のボラ
シニアボランティアとして授業
に参加して下さったり、登下校
の見守りをして下さったりと、
まさに「地域の力」に学校教育は

粒江小学校 校長 鷺見 京子

粒江小に戻って

支えられています。
先日は、粒江学区コミュニ
ティ協議会の協力をいただき、体育館
に掲げてある校歌の額の修理が終
わりました。2学期の始業式では
全校の子どもたちが、立派な校歌
の額を見上げて大きな声で校歌を
歌いました。ありがとうございました。
した。
地域の皆さんのご支援、ご協力の
おかげで、子供たちは健やかに成
長しています。これからもよろし
くお願いします。



毎年7月が強調月間で、今年が64回です。犯罪
や非行の防止と、あやまちを犯した人の更生につ
いて理解を深め、それぞれの立場において力を合
わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を
築こうとする全国的な運動です。倉敷市推進委員
会の事務局を倉敷地区保護司会が担当させて頂い
ています。保護司の職務としては、次の4項目が
保護司法で定められています。

- (1) 犯罪をした者及び非行のある少年の改善更生を助け又は犯罪の予防を図るための啓発及び宣伝の活動
 - (2) 犯罪をした者及び非行のある少年の改善更生を助け又は犯罪の予防を図るための民間団体の活動への協力
 - (3) 犯罪の予防に寄与する地方公共団体の施策への協力
 - (4) その他犯罪をした者及び非行のある少年の改善更生を助け又は犯罪の予防を図ることに資する活動で法務省令で定めるもの
- 粒江学区内では、3名で活動をしていますので、ご協力をお願い致します。



平成22年に
粒江幼稚園に
赴任し、年長
組の担任とし
て4年の月日
が過ぎまし
た。そろそろ
異動ではないかと幼稚園に置いて
いる荷物を少しずつ家に持ち帰っ
ていた矢先、人事異動が発表され、
何と私が粒江幼稚園の園長に!
どんなに驚いたことでしょう。戸
惑いと不安が全身を駆け巡ったこ
とを今もはつきり覚えております。
やるしかなないと心を強くしたとき
“園長としてのはじめの一步が粒
江幼稚園でよかつた”と心から思
えました。それは、粒江の子ども
たちは、素直で子どもらしいこと。
保護者や地域の方々がとても温か
いこと。自然に恵まれ四季を感じ
ながら心豊かに生活できることな
ど私にとつてありがたいことばか
りだからです。
園長として5カ月が過ぎまし
すが、みなさんに支えていただき、

はじめの一步

粒江幼稚園 園長 長谷川さおり

充実した日々を過ごしています。
「人生は人との出会い。多くの人
に支えられて生きていけることを
忘れずに。」中学時代に尊敬する
先生から教えていただいた言葉で
す。まさにこの言葉どおり。粒江
が過ぎまし
た。そろそろ
異動ではないかと幼稚園に置いて
いる荷物を少しずつ家に持ち帰っ
ていた矢先、人事異動が発表され、
何と私が粒江幼稚園の園長に!
どんなに驚いたことでしょう。戸
惑いと不安が全身を駆け巡ったこ
とを今もはつきり覚えております。
やるしかなないと心を強くしたとき
“園長としてのはじめの一步が粒
江幼稚園でよかつた”と心から思
えました。それは、粒江の子ども
たちは、素直で子どもらしいこと。
保護者や地域の方々がとても温か
いこと。自然に恵まれ四季を感じ
ながら心豊かに生活できることな
ど私にとつてありがたいことばか
りだからです。
園長として5カ月が過ぎまし
すが、みなさんに支えていただき、

愛の笑顔も三山真吾さん 有りかばよう

粒江学区コミュニティ協議会 事務局 長 吉田 達利
去る8月22日、当協議会副会長 三山真
吾氏が行年54歳の若さで突然ご逝去されま
した。心よりご冥福をお祈りします。
小学校PTA会長、いきいき子ども支
援の会会長、コミュニティ協議会副会長、そ
して自衛消防隊の隊員として「子ども達へ
の愛」「地域民への愛」「地域環境への愛」「職
務への愛」そして何よりも大切にされてい
たのが「家族への愛」あなたのいっつも見せ
てくれるあの笑顔には「愛」が溢れていま
した。地域の為にご活躍いただき、重ねて
有りかばようとお申し上げます。

三山さんとの思い出を胸に

粒江小学校 校長 鷺見 京子
三山さんは、粒江小学校の子どもたちに
沢山の思い出を残してくださいました。
いきいき子ども支援の会で田植えや稲刈
り、生き物観察会など様々な活動を計画し
てくださり、粒江小の子どもたちは楽しく
参加させていただきました。本当にありが
たうございます。心からご冥福をお祈り
いたします。



を650個、おいしくなれ、おい
しくなれと心をこめて作りました。
4時30分より祭り開催、おでん
の売れ行きがとてもよくて、6時
30分頃には完売、嬉しい限りです。
8時より抽選会、今年は伊東市
長さんも来て下さり、抽選に参加、
皆さん大喜びでした。
心配していたお天気も祭り終了
までどうにかもつてくれ、感謝・
感謝の1日でした。
又来年も頑張ります。



粒江学区栄養改善協議会 会長 吉田 豊子

粒江夏まつり

我々粒江学区栄養改善協議会
は、今年も粒江恒例の夏祭りに参
加させて頂きました。
今年の夏は異常な天候不順で、
当日の朝も今にも降り出しそうな
空模様です。
朝7時関係者が集まって、開催
するかどうか話し合い、みんなも
楽しみにしているので、雨が降ら
ず、同じような気持ちを感じて
もらいたいです。残念なことには、
年々人どのかかわりが希薄になっ
ています。粒江幼稚園の子どもた
ちには、小学校、保育園、浮洲園、
むつみ会、その他地域の方々との
交流を通して人とかわる楽しさ
やうれしさ、優しさや温かさなど
を感じ、しっかりと心ため込んで
欲しいと思っています。子どもた
ちが、初めての集団生活で踏み出
すはじめの一步を、私なりに精一
杯応援していきたいと思つていま
す。粒江学区のみなさん、お世話にな
ります。これからもどうぞよろし
くお願いします。