



倉敷東学区社協だより

【お問い合わせ】事務局 中村泰典（トラスト）
080-5232-6462

新年のご挨拶

昨年が全国で新型コロナウイルス感染者が急増し、倉敷市でも例外ではありませんでした。この災禍の一日も早い終息を心より願いつつ、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

このような状況から、昨年は当初予定していた企画について残念ながらその多数を断念せざるを得ませんでした。しかしながら「三密」を伴う事業計画だからすべて中止というのではなく、この時期だからこそ何かできるものはないか？と考えて工夫を凝らして実施頂いた地区社協メンバーおよび各関係団体は本当に素晴らしいと思います。

理事等役員には年配者が多いので会議開催にあたっては、検温・アルコール消毒・換気・広い会場への変更も含めて感染防止対策を十分に施してきました。

一方で、一同がいつも集まらなくとも情報が共有できるようにと、運営委員会や部会にグループウェアを構築するなど年配者にとっては新しい生活様式？も取り入れ始めました（設定は若者のお世話になりましたが）。

「できない理由を並べるより、どうしたらできるのか？を考えなさい」と言われてきた者としてはこの組織及び関係団体に属する皆さんのご尽力に深く感じ入るものがあります。



倉敷東学区社会福祉協議会 会長 辻 正男

わが「まち」クイズ



倉敷郵便局の東側にあるこの木の名前、ご存じですか？
答えは（4）ページに記載しています。



コロナ禍での3世代交流事業

毎年、秋に行われていた「3世代ウォーキング」を今年は新型コロナウイルスの影響でやむなく中止としました。

市社協の連絡会で他の地区で「高齢者の方へ子どもたちが年賀状を送る」という事業がとても好評だったと聞きました。年賀状ならコロナ禍の中でも安全に「高齢者の方と子どもたちが交流できる」のではないかと思います。市社協に相談し承を得て仲立ちの作業を中年層が担うということで「3世代交流事業」として実行することにしました。東小学校・東幼稚園・竹中幼稚園・昭和保育園にご協力いただき、もらった方が嬉しく元気になる年賀状を約300枚書いてもらいました。

愛育委員会が見守っている一人暮らしの方や老人会の方、東学区の各サロンに参加されている方に送ることにしました。愛育委員をはじめ、栄養委員や地区社協関係者の中年層が個人情報管理に配慮しながら、表書きをして投函しました。年賀状をもらった方が幸せな気持ちになり、返事を子どもたち

に届けることができ、高齢者の方と心温まる交流ができたならこの事業は成功したといえると思います。そうなることを願っています。

（高橋）



【倉敷東学区社会福祉協議会ホームページ】

<http://eshakyo.wixsite.com/kurashiki-e-shakyo>

倉敷東学区社会福祉協議会

検索





ふれあいサロンの
ご案内

新型コロナウイルスの影響で思うように外出ができない状況が続いていると思います。倉敷東小学校区の各サロンは感染症対策をしっかり行ったうえで、地域のみなさまの通いの場、集いの場となれるようサロン活動をしています。

【お問い合わせ:倉敷中部高齢者支援センター 430-6703】

ふれあいサロン幸町

日時：毎月第2水曜日
10:00~11:30
場所：幸町会館
会費：¥100

特別養護老人ホームみゆき園さんの協力も得て、毎月講話やレクリエーション、体操等を行っています。どなたでも参加可能です。

つるがたサロン

日時：毎月第3金曜日
10:00~11:30
場所：ケアハウスつるがた1F
会費：¥100

グランドピアノの生演奏に合わせて歌を歌います。
※現在は感染症対策で規模を縮小しています。

旭町ふれあいセンター

日時：毎月第2・4火曜 百歳体操
毎月第3火曜 手作り
10:00~11:30
場所：倉敷東小学校外会議室
会費：¥100

どなたでも参加可能です。百歳体操はもちろん、手芸はちょっと苦手…という方でもきつと作ることができます。気軽に参加してください。

西羽島サロン

日時：毎月第4月曜日
10:00~11:00
場所：西羽島公園
会費：¥100

近隣のデイサービスの方のご協力もあり、レクリエーションの実施や屋外での体操、脳トレも行っていきます。どなたでも参加可能です。

まちなかサロン

日時：毎月第4金曜日
13:30~16:00
場所：ウィズアップくらしき
(天満屋6F)
会費：無料

毎月いろいろな映画を見ます。映画を見た後は感想や日常の出来事、健康の話などお菓子を食べながら交流。上映予定は(4)ページに掲載。

歌声サロン

日時：毎月第1水曜日
14:00~16:00
場所：つくしホール
(鷗州ハイスクール7F)
会費：¥100

季節の歌やなつかしい歌を楽しんでいます。体操や脳トレも実施。

福祉講演会「元気で長生き笑って健康！」

「幸せがくるー！」
を合言葉に

10月3日、「元気で長生き笑って健康！」と題し、重井医学研究所名誉所長理学博士沖垣達先生と、一般社団法人岡山県笑いヨガ協会代表の万代京央子先生をお招きし、新型コロナウイルス感染症予防対策の中、34名が参加し講演会を行いました。

沖垣先生からは、ちょうどアメリカ大統領選挙前の話題から日頃報道されないトランプさんの裏話や、長年のアメリカでの生活のご経験から、選挙制度や、また病気になったときの健康保険のあり方など日本とアメリカの生活の違いをユーモラスに語っていただきました。

万代先生は、笑いヨガの発祥のインドでの修業から効果的な独自の技法を、全身使って身振りてぶりで紹介されました。



笑う回路が出来るといつてもニコニコ笑顔が生まれます。生活していると苦しい事、辛い事、色々あつて笑えない時もあり、そんな時こそ、作り笑いをしてみてください。作り笑いをすることで気分が変わり、気分が変わると行動も変わってきます。そして、元気を取り戻して欲しいという願いから「脳に笑う回路一緒に作りましょう」と参加者に呼びかけられました。効果的な笑い方は、プラスな言葉との組み合わせで声高らかに体全体を使いながら表現すること。ポーズも大事、声を出すことも大事であり「幸せがくるー！わあーはははー」を合言葉に、笑いの絶えない講演会となりました。

(河原)

講師の
万代京央子先生と
沖垣達先生



更生保護施設の 訪問

更生保護女性会の活動の中に、岡山市にある更生保護法人備前恵済会古松園への訪問と支援があります。一年に一度倉敷地区更生保護女性会は、当番学区が支援金と物資を届けるために訪問します。例年会員が物資を持ち寄り、仕分けして準備します。

今年11月6日に倉敷東学区の更生保護女性会会員二名が施設訪問しました。玄関まで出迎えてセラピー犬のケン太で、尻尾を振って歓迎してくれます。持参した支援物資を施設職員さんに渡した後、施設長の岩戸頭様からお話を伺いました。

更生保護施設は、更生が必要な人を一定期間保護する民間の施設です。家族に引き取りを拒まれ、戻る場所のない人



更生保護のマスコットキャラクター
更生ペンギンのホゴちゃん

が対象となり、住まいと食事を提供して生活指導を行っています。その間に仕事を見つけて自立していく場所です。最近では高齢者や障がい者も受け入れて、福祉施設への入所手続きもされるそうです。

セラピー犬ケン太が昨年8月から施設へきて、園内が明るくなつたそうです。

訪問するたびに施設長をはじめ職員の方々は頭を下げて「大変でしょう。お疲れ様です」と言って帰ります。

(倉敷東学区更生保護女性会員 松原)

レッツ脳トレ

4		5			3
		3	2	7	
	8	4		5	1
		5		3	4
8	3	9			
5				1	
2	5	8			7
8		4	7		
7		6		3	

ルール 3×3のボックスが9つあります。それぞれのボックスと縦横の列に1～9までの数字を1回ずつ重複しないようにします。正解は(4)ページに記載しています。

健康料理教室のご案内

食は人間にとって生きる基本であり、大きな楽しみです。また、健康のもとです。自分の健康は自分の手で！栄養委員と一緒に食について勉強しましょう。

- 日時** 令和3年2月26日(金)
9:30～12:30
- 場所** 倉敷公民館調理室
- 対象者** 東学区にお住まいの方(先着20名)
- 費用** 1人200円(当日集金)
- 締切** 2月10日(水)



献立: 具たくさん八宝菜/ひじきと切り干しだいこんの炒め物/かにかまとまいたけのスープ/ごぼうとココアのカップケーキ

※氏名・連絡先を高橋まで(TEL・FAX:086-422-8220)

まちなか「映画」サロン

日時 毎月第4金曜日 13:30~16:00
場所 ウィズアップくらしき(天満屋6F)

2021年 上映予定作品

- 1/22(金) **冬のソナタ(一部)**…ブームになった韓流ドラマ
- 2/26(金) **雪国**…川端康成原作、岩下志麻・木村功
- 3/26(金) **最高の人生の見つけ方**…(日本版)吉永小百合・天海祐希
- 4/23(金) **新聞記者**…望月衣塑子原作、社会派サスペンス
- 5/28(金) **長いお別れ**…中島京子原作、父の70才誕生日に
- 6/25(金) **一枚のハガキ**…新藤兼人監督の感動反戦映画



レッツ脳トレの答え

4	2	7	5	8	1	6	9	3
1	9	5	6	3	2	7	4	8
3	6	8	7	4	9	5	2	1
7	1	9	2	5	6	8	3	4
6	8	3	9	1	4	2	5	7
5	4	2	3	7	8	1	6	9
2	5	1	8	9	3	4	7	6
8	3	6	4	2	7	9	1	5
9	7	4	1	6	5	3	8	2

わが「まち」クイズの答え



■タラヨウ(多羅葉)

葉っぱの裏に細く硬いもので字を書くことができ、長期に残ることから昔は情報のやり取りに用いられ、また

「郵便局の木」として定められて各地の郵便局に植樹されているそうです。「葉書」の語源ともいわれています。ぜひ葉っぱの大きさを確認してみてください。

先日、県外の友人を案内して美観地区を散策していた時のこと。友人曰く「空が広くていいね!」。何のことかと思つたら、電信柱が無い景観を評して発せられた言葉でした。「道が広くなった」「スッキリした」とは思っていました。が、「空が広い」だなんてなんと素敵な表現だなんて感心してしまいました。今年はずっと感性と表現力を磨かなきゃ、と改めて決意しました。(和田)



赤木医科器械株式会社

- AKAGI Medical Appliance -

介護保険に基づいた、福祉用具貸与、特定福祉用具購入、住宅改修を業務に行い、オストメイト、ストーマ関連、介護用品などの福祉用具全般の販売を行っています。



倉敷市美和2丁目1-11 TEL.086-422-2549

※まずはお気軽にご相談ください。

倉敷・岡山・玉野での「ず〜っとここで暮らしたい😊」を福祉用具で叶えます!

創立 昭和61年
ごアイコーいただきありがとうございます
Since 1980

おむつフitter在籍! 福祉用具販売

有限会社 福祉の店アイコー
岡山県倉敷市福島776-1 ☎(086)423-1000

Re-life 株式会社 リ・ライフ

居宅介護支援 福祉用具 訪問介護 介護タクシー

あらゆる面で **リ・ライフ**

倉敷市福田町古新田1002-65

増改築・介護用品購入・レンタルのことなら!

リフォームに関するご相談は **リフォームひらまつ** ケアサポートに関するご相談は **ケアサポートひらまつ**

0120-427-051 お気軽にお問合せ下さい

モアビューティフル——人と環境。
平松エンタープライズ 株式会社
本社/〒710-0057 倉敷市昭和1丁目2-22 ☎(086)422-9111

営業品目
・土木、建築材料 ・特殊段ボール、製造販売 ・介護福祉用品販売、レンタル
・プラスチック製容器 ・住宅設備、リフォーム ・岡山ガスサービスショップ

【広告募集】1月と8月に倉敷東学区2500世帯にカラーで配布します。ご興味のある方は問い合わせ先までご連絡ください。