

高齢者交通安全重点地区に赤崎地区が…!

期間:平成27年度～平成28年度

平成27年3月現在の赤崎地区高齢化率、な・なんと！
29.6% !! 最近、全国的に高齢者による交通事故は被害者としてだけでなく、加害者としても急増しております。

当地区の交通事故発生件数は、人口1万人当たりの件数に換算すると88.28件で、児島地区全小学校区

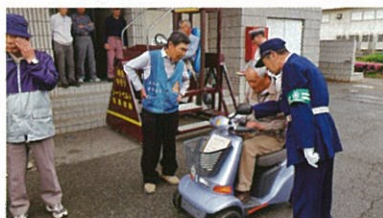
12学区中ワースト7番目です。このままでは、やはりダメでしょう！交通安全対策についてもっともっと学び、この2年間で交通事故“0”を目指して頑張りましょう。

活動内容としては、①65歳以上の方がいらっしゃるご家庭を、交通安全啓発活動推進委員が個別訪問し、交通安全を呼び掛けると同時に、夜間の歩行時・自転車運転時に車の運転手さんから発見され易い反射材やその他グッズを配布します。

②いろいろ面白い体験が出来る運転適性検査や自転車教室・交通安全教室などのイベントも予定しておりますので奮ってご参加ください。

個別訪問日程

H27年5月13日	5月～9月	10月～12月	H28年1月～3月	4月～7月	8月～12月
駅前4丁目町内会	阿津町内会	赤崎町内会連合会	菰池2丁目自治会	中筋自治会	菰池自治会



赤崎社協だより

赤崎地区
社会福祉協議会
印刷 (株)興和印刷



ごあいさつ

赤崎地区社会福祉協議会
会長 北村 一郎

当地区社協は、平成19年11月に発足して、早いもので8年目を迎えることになりました。これからも、地域の高齢化率が進むと思われるので、当地区社協の役割が重視されることになると思います。

倉敷市地域福祉活動計画に沿った当地区社協中期5ヶ年計画を平成23年度に策定し、着実に事業活動を実施してまいりました。当初、地区社協の存在その



ものが認識されておりませんでした。最近の反響をお聞きしますと、徐々にではありますが、各事業の参加者数が年々増加しているように思います。当地区社協の会員のみなさんにこの存在が浸透してきているように思います。平成27年度が、この中期5ヶ年計画の最終年度になりますが、引き続き中期計画を更新して地区社協の更なる発展に寄与したいと思っております。

今年度は、自主防災組織設立の為に準備作業に取掛かりたいと思っております。

東南海・南海地震による家屋の被災や津波による被災が心配されますので、充分なる備えが必要だと思います。防災活動では、地区社協の役割は大変大きいと思えますが、地域のみならずのご協力がなければ実行できません。

今後、この件に関していろいろと検討に入ると思いますが、その際には是非ともご協力のほどよろしくお願い致します。

ラジオ体操の普及



いつでも、どこでも、どんな状態でも、誰でもできて継続できる健康への効果の高い体操、それがラジオ体操です。

“児島の健康づくりを考える会”は、昨年より地域の人達の健康寿命を少しでも延ばすための策として“ラジオ体操”を広める為に活動しております。

おじいちゃんもおばあちゃんも、お父さんもお母さんも、僕ちゃんもお嬢ちゃんも、みんな一緒に『さあ～、ラジオ体操』を始めましょう・・・!!

これがラジオ体操の7つの魅力！ (究極のエクササイズ)

- ① 3分数10秒でできる
- ② 有酸素運動と無酸素運動が同時にできる
- ③ 時間当たりのカロリー消費量が多い
- ④ 運動の基本的な動きが全て組み込まれている
- ⑤ 効率よく全身運動ができる
- ⑥ 性別・年齢を問わず、幅広く実施が可能である
- ⑦ 誰もが一度はやったことがあるからすぐできる

ラジオ体操を広める会



(1級ラジオ体操指導士 宮和子先生)



私達、安全パトロール隊は、登校・下校の子ども達の安全のため、隊員

一同はポイントの拠点でパトロールをしています。子ども達が元々な顔を見せて、挨拶をしてくれるのを、楽しんで暑い日、寒い



平成26年度事業 防犯パトロール隊



日も出ています。最近、色々な事件があり、その度に、この地域で起こらなければと心より願っています。将来のある子ども達が、安心して学校生活が送れるよう、これからも隊員一同、交通事故、不審者による事件に巻き込まれることが無いよう頑張ります。隊員も高齢化していますので若い方の加入をお待ちしています。



家族介護者教室 福祉出前講座

平成二十六年七月三日(木)に赤崎町民センターで実施させていただきました。今後、団塊の世代の方々が高齢期を迎え、平成三十一年(二〇一九年)には高齢者数がピークとなり、ひとり暮らし等の高齢者世帯や認知症高齢者の増加が見込まれます。そのため、地域での見守りや支援が必要な高齢者の増加が予測され、新たな福祉・介護サービス基盤の整備や地域支援体制の充実に取り組んでいくことが求められています。高齢者の方々がいきいきと安心して暮らせるまちづくりを

目指していくために地域との協働連携を図りながら、事業に取り組みたいと考えています。引き続きご理解と協力をお願いいたします。



夏休み親子料理教室

毎年、夏休みの宿題が終わった頃を見計らって行なっていますが、行事の方も色々あり、人集めに苦労しています。



参加してくださった親子は、栄養委員さんを入れて楽しく料理の実習をしています。最も盛り上がるのは、食

後のスイカ割りです。ギャラリイが大きな声で「右！右！」

「左！左！」と指令を出していますが、なかなか命中しません。選手交代を繰り返して、やっと割れたシーンは格別なものがあります。今年も頑張りましょう！



転倒骨折予防教室



阿津公民館にて3回シリーズで開催いたしました。この度は、ビジョントレーニング、ロコモーション運動、そして今話題

創心会リハビリ倶楽部の管理者(介護福祉士・健康運動指導者)をされている土澤裕先生を講師としてお招きし、平成二十六年一〇月より

となつているラジオ体操等を取り入れた内容を提供していただき、大変内容の濃い教室であったと思います。住み慣れた家(地域)での生活をより長く続けていくためには、転倒予防・介護予防に対する意識の向上が求められます。これからも地道に転倒予防・介護予防に対する普及啓発を進めて参りたいと思っております。皆様も機会があれば是非、ご参加下さい。



グラウンドゴルフ大会

「入ったー」「やったー」「残念…」と色々な声が阿津グラウンドに響き渡り、晴天に恵まれて二世代グラウンドゴルフ大会が今年も78名の参加により盛大に行なわれました。

今年も五メートルのコースを新たに作り、ホールインワンの醍醐味を感じてもらおうと、多くの子ども達や、大人達に体験していただきました。すると、ほとんどの参加者がホー



ルインワンを達成し、賞を取る楽しさが倍増することができたと思います。

参加者が、「来年も楽しみに、また参加するぞー」と言ってくれていました。

三世代交流

あるじうかい

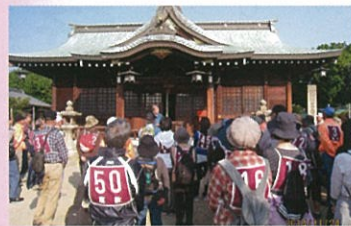
平成26年11月24日(月) 祝日) 天気快晴! 総勢94人の参加です。

今回は「くらしきまち歩き さと歩き マップ」の阿津コースを少しアレンジしたコースを歩きます。赤崎公園での開会式では昨年同様、運動指導員の池上先生に来て頂き出発前のラジオ体操・ストレッチ・注意点を指導して頂いた後、コースに出発! 途中、新庄八幡宮の宮司様にお宮の歴史など説明して頂きました。

旧鷺羽山駅でみんな一緒に記念撮影! ゴールに帰ると栄養委員さんの手作りおにぎりに、

愛育委員の健康測定のおもてなし!! 保健師さんに救護担当をお願いしました。(おかげさまで救護の出番はなし!) 大勢のみなさんのご協力を頂いて、楽しい健康ウォーキングになりました。

参加者の「楽しかったよ!」「また来年も!」等の声に嬉しくなりました。



お飾り作り

平成26年12月12日、赤崎小学校体育館で三年生と保護者、地域の三世代が、お飾りを作りました。子どもの感想です。

「お母さんが上手にできたね!と褒めてくれました。」
「はじめは難しそうと思ったけど、分かりやすく教えてくれてありがとう。」
「玄関に飾ります。」



「変な風になって...、でも家族の反応は綺麗と言ってくれて嬉しい。」

「教えてくれてありがとう。」

先生から、日本の文化に触れ、子ども達は自分の手で完成させたお飾りを持ち、晴れ晴れとした顔つきをしており

ましたとお礼の言葉をいただきました。



もちつき大会

平成二十六年十二月二十日(土) 赤崎小学校にて開催。地域の方々、先生方、保護者の方等大勢の方々に協力いただき、また子ども達も沢山参加してくれました。餅をつくという貴重な体験もでき、日本の伝統を継承することができました。これからも赤崎小学校区の子供たちが元気にのびのびと成長できる活動の一つであって欲しいと願っています。

保護者を代表いたしましたして赤崎地区社会福祉協議会の皆様に御礼申し上げます。これからも親子共々、ご指導の程よろしくお願いいたします。



男性料理教室

好評につき年二回の実施としました。参加メンバーは料理に関心があり、やる気十分な方が多いので、助っ人も少し楽な気分になりました。



今だから言えますが、最初はどうかと...思ったこともありましたが、最近

は割合スムーズに教室が進むようになりしました。皆で力を合わせたら出来栄も味も違うのです。

健康は食生活で決まります。バランスの良い食事で毎日の元気を続けていきたいものです。皆でがんばりましょう！



友愛訪問

独居高齢者への友愛訪問活動が始まり、私達、栄養委員が岡山ちらし



寿司の配布を始めて四十年近くになります。毎年、心待ちにして下さる方々の顔を思い浮かべながら一生懸命

作っています。

赤崎学区も高齢化が進んでいます。元気で長生きが理想です。「自分の健康は自分で守る！」をモットーに日々頑張りましょう。



子育ての集い

平成二十六年十二月十六日(火)

赤崎公民館で親子クラブ「たんぼぼ会」のクリスマス会が開かれ、会場は、お友だちと一緒に走り回る小さい子どもたちの笑顔が満開。プログラム作成はたんぼぼ会のお母さん。愛育委員も、子



どもたちの仲間に入り、一緒にふれあいを楽しみました。そして今年も、二人のサンタクロース登場に子どもたちは大歓迎！プレゼントをもらって大喜び。最後は栄養委員さんの手作りごちそうにお母さんたちも笑顔で笑顔でした。



福祉講演会

平成二十七年二月二五日(日)倉敷シテイ病院院長 東俊宏先生を講師としてお招きし、「もっと学ぼう！もっと知ろう！肝臓病」という内容でご講演いただきました。



肝臓、肝硬変、肝炎、肝臓病に関する治療や管理のこと等を大

変分かりやすく教えていただき有意義な講演会であったと思います。肝臓の病気を予防するためにも、たんぱく質やビタミンの豊富な食事を摂取すること、そしてお酒を多く摂取されている方については、週二回は控える時間を設けるよう心がけていただけたら幸いです。皆様、健康には十分気を付けてお過ごし下さいませ。



わいわいがやがやサロン

わいわいがやがやサロンを開設して5年目を迎えます。状況は現在も順調そのものです。参加される高齢者は、毎月のサロンを楽しみにしてくれていますし、スタッフの皆さんも楽しんで参加をしてくれています。以前はサロンの一年の事業計画を作るのが大変な苦労でしたが、多くの知り合いが出来、ボランティアの方々を紹介してくれて大変作りやすくなりました。

今年が一番の思い出は、おおね劇団の小原座長にお会いしたことです。何気なく出演を依頼し、交渉を重ねたところ二十人以上の団員を抱えるボランティア劇団でした。多少の必要経費があると言われて、たじろぎました。

さて、どうしようか思考し、赤崎



くらしき心ほっとサポーター

社会環境の変化によりストレスを抱える人の割合が増えています。

また、精神障がい者への偏見や差別が強いと感じています。

僕たちは、くらしき心ほっとサポーターとして精神障がい者の正しい理解者となるため、研修を受けたり、

地区社協の理事の方々に相談を持ちかけました。快く地区社協の事業として引き受けてくれました。感謝しております。

そこから、どんどん話が大きくなり驚きの連続でした。

当日は、一〇〇人を超える方々にお集まりいただき大盛況でした。お年よりの歓喜溢れる情景は感動しました。

提案ですが、各地域の災害避難場所になる集会所を巡りサロンの事業を展開すれば、避難場所の周知徹底が図れるような気がします。いかがでしょうか。今後とも、高齢者の方々とスタッフが手を取り合ってより一層の努力をし、楽しく過ごせる時間を持つことが出来ればと思っています。

福祉情報コーナー

- 障がい福祉サービスや年金などについて知りたい。
- 日中、過ごす場所がほしい。
- 新しい友人、話し相手がほしい。
- 将来におけて、準備したい。・・・など。



こんなときは!

くらしきこしませきまえ
児島障がい者支援センター
はばたき

住所 倉敷市児島駅前4-83-2
 電話 086-472-3855
 FAX 086-472-3852
 メールアドレス
 Kojima-shien@bz02.plala.or.jp



★ふれあい号(児島循環線) 児島警察署前下車すぐ

※ご家族や地域の方も、お気軽にご相談ください。
 ※イベントやサロン活動もボランティアさんも募集中です!

また講演会に参加してまいりました。また、健康まつり、はばたきまつり、心の健康講座等のイベントや作業所の花見、旅行にも一緒に行ったり等、障がい者とのふれあいの時間を過ごしました。更に、世界自殺予防デー、自殺予防強化月間には児島駅において啓発活動としてティッシュを配りました。

毎月定例会では、意見交換、勉強をしながら活動をしています。これからも、障がい者について理解が深まるような啓発活動を企画し、障がい者が地域の中で安心して暮らせるよう頑張つて参ります。



愛育委員会からのお知らせ

六月から倉敷市の健康診査が始まります。今年度から、すべての健診を受診するときに**けんしん受診券**が必要です。

“生涯現役”を目指して
健診を受けましょう♥