



くすの木

第14号

中洲地区社協が8年目を迎えました！



【梶谷会長からのメッセージ】

日頃より、中洲地区社会福祉協議会の諸活動に対しましては、ご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。本年度も半ばを過ぎ、当初の事業計画に基づき、ほぼ計画通り実施出来ております。

又、事業内容も徐々に充実しており、学区の皆様の日々の暮らしに微力ながら、お役に立てているのではないかと考えております。これからも一層、役員一同切磋琢磨し取り組んでいきたいと考えており、引き続き皆様のご協力を宜しくお願い致します。

【平成 28 年度総会を開催しました】

平成29年5月20日(土) 19:00~20:30

「イオンホール」にて

参加者 32名、中桐副会長(倉敷市社協同席)

中桐副会長が倉敷社協について、梶谷会長が中洲地区社協について説明しました。



《メニュー事業一覧》

1.ふれあい会食会

- ① 6月 8日(木)11~12:30 西酒津公民館 25名参加
- ② 7月13日(木)11~12:30 八王寺公民館 28名参加
- ③ 9月14日(木)11~12:30 東酒津公民館 26名参加

2.高齢者料理教室 6月24日(土)9:30~12:00 西公民館 22名参加



1. ふれあい会食会

①「西酒津公民館」にて

【内容】 老松・中洲高齢者支援センターの業務内容、認知症の最新情報、介護保険の利用要項について具体的な説明を受けました。栄養改善協議会委員による、本日の料理内容の説明がありました。

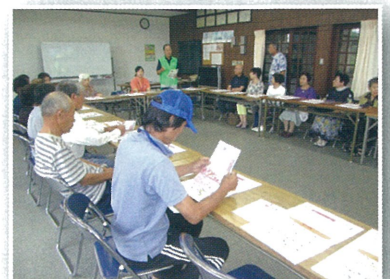
【感想】 食事を頂きながら、認知症、介護保険について、最新の情報をわかりやすく教えて頂き、私たちの問題として理解でき感謝してます。



②「八王寺公民館」にて

【内容】 11:30 老松中洲高齢者支援センターからの本郷・寺中さんと交流会を行い、12:00 栄養改善委員が持参された、食事をしながら昼食会を行う。

【感想】 結構、食事にボリュームがあった。また、町内会の課題についても意見交換が出来た。出席者がいつもの顔なじみばかりで、独居高齢者男子の出席を期待したい。



③「東酒津公民館」にて

【内容】 65歳以上を対象に会食と談話を行う。老松中洲高齢者支援センターから「嚥下体操で誤嚥予防」を説明された。

【感想】 200円でおいしい昼食を食べられ、満足でした。又支援センターの講話も大変おもしろかったです。当日は老人クラブ連合会のペタンク大会と重なり、町内調整に苦労しました。

2. 高齢者料理教室



「倉敷西公民館」にて

参加者 水江5名、古水江6名、八王寺11名
栄養改善委員9名、中洲地区社協1名

【内容】 高齢者を対象にした「料理教室」献立(低栄養・ロコモ予防)
鮭の混ぜご飯、けんちん汁、油揚げとチンゲンザイの煮びたしりんごのコンポートヨーグルト和え、アイスボックスクッキー。

【感想】 水江では、今後の町内サロン活動(食事会)開催を意識しての男性の参加があり、男性陣が懸命に料理に挑戦していました。とても、楽しそうでした。



- ・指導役の「栄養改善協議会」の女性が、初めての参加の男性陣相手に丁寧に説明をしてあげるのに、汗だくの様でした。大変、ご苦労様でした。
- ・玉子とサケのほぐしを使った“鮭の混ぜご飯”が簡単でとても美味しく良かった。
- ・包丁の使い方も、用紙に図で解説してあって分かりやすかった。
- ・班別には、6人ずつのチームになっていましたが、レシピの方は、一般のご家庭を基準にして4人向けの数量にして下さっているとのことでした。
- ・「栄養改善協議会」からの説明では、身体の健康の為に『薄味に慣れる事が大切!』である事を強調されていました。

・認知症予防と、地域のコミュニティ醸成の為に、楽しんで行える有意義なシルバー向け教室でした。

【メニュー事業以外の取り組み】

【サロン活動】 ふれあいいきいきサロン(以下サロン)とは、地域で高齢者や障がいの方が生きがい活動と元気に暮らすきっかけづくりを見つけ、地域人同士のつながりを深める自主活動の場です。また、地域で交流の場をもうけることで住民への関心を深め、近隣での助けあいを育む地域づくりを目指しております。中洲学区内で「サロン活動」は、現在9町内で、月に1~4回開催されております。



①水江サロン・体力測定

①「水江いきいき健康サロン」活動 コーヒーセット贈呈

6月9日(金) 10:45~11:30 30名「水江公会堂」

【内容】 毎月第2金曜日、10:00~12:00に百歳体操(40分)の後、水分補給をして、6月と12月に体力測定(①片足測定、②30秒椅子立ち上がり測定、③5m走行測定)を実施しています。



②コーヒー、コップ等贈呈

【感想】 片足立ち測定は、左右バランスを保つのが、70歳と80歳では80歳が数秒早く足を着いていました又5m走行時間測定では、皆さん思いのほか早く歩いていました。高齢者支援センターの方が測定してくれましたが、次回12月からはサロン内で測定するので事故が起きないように注意して行います。

②「安江」サロン・コーヒー、コップ等贈呈

4月7日(金) 10:00~ 27名参加「安江公民館」

③「並木」サロン・コーヒーセット等贈呈

4月20日(木) 10:00~ 17名参加「並木公民館」

【内容】 H29年度4月から第1・第2・第3木曜日に町内公民館を会場として、百歳体操とおしゃべりを楽しみ、喫茶も出来るサロンが開催されている。中洲地区社協からサロンへコーヒー・コップなどを贈呈してもらい、いつまでも「地域の集いの場」として継続されるよう贈呈式を行った。



③コーヒーセット等贈呈

【感想】 百歳体操の後の水分補給やおしゃべりが楽しめるので飲み物の贈呈は大変ありがたいという声が多かった。

④「川東」サロン・活動に必要器具贈呈

8月9日(水) 10:00~ 16名参加

「川東公民館」



④活動に必要器具贈呈



④活動に必要器具贈呈

【記事編集 広報部】