

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

三世代交流

親子のひろば

10月30日(火)、第2回「親子のひろば」を赤崎憩いの家で開催。

総勢90名の参加の中、26組の親子(子ども28名)が参加。

夢中で遊ぶ子どもたち、お母さん同士の情報交換、小さい子とふれあう地域の子育て応援団、会場は大盛り上がり!!



最後に「親子で楽しめた」「お弁当は、色とりどりで美味しかった」など、嬉しい言葉が多くありました。

この赤崎地区も大雨による山崩れや鉄砲水のような災害が起きてても不思議ではないと思います。そのような災害が発生した時の対処の仕方を常に考えていた方が良いと思います。



赤崎地区社会福祉協議会
会長 角田 弘之

ごあいさつ

つぎに、地域の健康寿命延伸という面での取り組みにも力を入れて行きたいと思っています。

「健康くらしぎ2011」活動では、重点分野として ①運動 ②栄養 ③休養 ④歯の健康 ⑤たばこ・アルコール ⑥健康管理 の6分野に分け、平成23年度から令和2年度(2020年度)の10年間でそれぞれ重点分野の年度を決めて倉敷市民の健康寿命延伸に取り組んでいます。当地区社協でも同観点から運動分野の「ラジオ体操の普及」、有酸素運動で代表とされるウォーキングの「あるこうかい」や「グラウンドゴルフ大会」を継続して計画実施いたします。



そのほか栄養分野でも糖尿病対策としての「栄養改善活動料理教室」にも力を入れて行きたいと思っています。いずれにしても、地域のみな様のご協力がないと実行出来ませんのでよろしくお願い致します。

平成30年度事業

防犯パトロール隊

ある子どもに「ママが迎えに来るの？」と聞くの？と聞くと「マリンプールに行く。」と答えました。「何時から？」と聞くと「四時一〇分から。」と

「四時一〇分から。」と聞いていますが、でも母親はなかなか来ません。子どもは「少し遅れるくらいなら大丈夫。」とは言うていました。



母親に電話連絡をしてみました。電話に出ません。四時二〇分が過ぎた頃には子どもは泣きそうになっていました。可哀そうにと思い、家まで送っていききました。後日、子どもに聞くと、「お母さんは昼寝をしていて、すっかり忘れていた。」と

保護者の方にお願ひです。日々の生活に追われ大変だとは思いますが、子どもを迎えに行く時には、早めに待つて対応しやうてくださいます。お願いします。

転倒骨折予防教室

創心会リハビリ倶楽部児島 センター長 土澤裕氏、生活相談員 菅森美希氏をお招きし、赤崎憩いの家にて平成三〇年四月

二二日(土)、五月一九日(土)、六月一六日(土)の三回シリーズで開催しました。今回の教室では『転ばない体づくり』というテーマで土澤氏、菅森氏より



「転倒しやすい場所、転倒の要因、筋力低下の要因について」等の講和や「ストレッチと筋力トレーニング」等の実技を行いました。そこで視覚を強化するトレーニングも取り入れ、楽しみながら実践できたのではないかと思います。寝たきりにならないために、そして健康寿命を延ばして最後まで元気に過ごせるようにしていくために令和元年度も転倒骨折予防教室を開催していきたいと思ひます。皆様、是非、ご参加下さい。

創心会リハビリ倶楽部児島 センター長 土澤裕氏、生活相談員 菅森美希氏をお招きし、赤崎憩いの家にて平成三〇年四月二二日(土)、五月一九日(土)、六月一六日(土)の三回シリーズで開催しました。今回の教室では『転ばない体づくり』というテーマで土澤氏、菅森氏より

家族介護者教室

平成三〇年六月一九日(木)阿津公民館において日本赤十字社岡山県支部 救急法指導員 池田明憲氏、安藤尚子氏をお招きし、心肺蘇生のやり方ならびにAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方について実践を交えて講座を実施しました。赤崎小学区内の防災意識の向上と技術の習得を目的に企



画、開催させていただきました。今回は、以前講習を受けてから六七年経過しているが再確認の良い機会になったという感想がありました。実際にそういう場面になれば、混乱して手際よく行うことは難しいため、繰り返し何度でも受講していただき、助け合える地域づくりを進めていければと思っております。今後このような講座を企画してまいりますので是非ご参加下さい。

夏休み親子料理教室

いつも夏休みの終わり頃に実施する料理教室は、大変にぎやかで、若い元気をいただいています。

最近の子どもさん達は、色々とお習い事などが多く、地域でのお友達との交流、母親との交流も減っているように思ひます。親子で仲良く、友達と仲良くワイワイしながら楽しくしている子どもさん達を見ると微笑ましく感じま



子どもさんも進学したりなどで自炊をしなければならぬ機会もあると思ひます。時々、ご両親も含め一緒に料理を作ってくださいね。親子で楽しい機会をこれからも提供していけたらと思ひます。

男性料理教室

これからは、男性も料理をしないといけない時代が来ています。この教室の回数を重ねる毎に男性も料理が上手くなったり、必要な栄養に関しても興味が出てきたように思います。

「男性に調理に関しても、健康づくりに関しても意識してほしい」との思いから、公民館等で「男性料理教室」を開催しています。栄養改善協議会からの健康づくりの話や調理

実習を合わせて行っていますのでふるってご参加下さい。
楽しい教室にしていきたいと思っ



友愛訪問

一月一九日に実施いたしました。

前日の準備に始まり、当日の買い物と合わせる三日がかりでした。それでも、毎年、七五歳を迎える独居等の高齢者の皆さんは、この時を楽しみにしてくれています。栄養改善協議会、婦人会、愛育委員会の作り手もやり甲斐があります。



このところの野菜の値上がり、魚の値上がり等でお寿司づくりも苦労しています。酢飯の味付けにも気を配るよう心がけています。

作ったお寿司を持って、安否確認を兼ねて愛育委員や民生委員など地域の方が高齢者の家に訪問しています。「来年もお願いします。」と言われると、頑張ろうという気持ちになります。これからも元気に過ごしてくださいね。



三世代グラウンドゴルフ大会

今年も沢山の児童、保護者、そしてシルバーの三世代がグラウンドゴルフを楽しみました。晴天の中、競艇場横の阿津グラウンドに67名の参加者が集まりました。

毎年、参加している児童と保護者のプレーは素晴らしく腕を上げ、経験者のシルバー世代を驚かせていました。

ホールインワンと思って「ヤッター!」と思ったらポロっと輪から出て「キヤー!」と賑やかな声が響いていました。グラウンドゴルフは三世代が楽しめるゲームです。ふるっての参加をお待ちしています。



三世代交流

お飾り作り

12月7日、老若男女120名程が集い、赤崎小学校体育館でお飾りづくりをしました。

お飾りづくりでは手を使い、足を使います。糸や針金を巻いたり、三つ編み組んだり、ほごいたり...大変でしたが周囲の人たちがやっているのを参考に皆で助



け合いながら立派なお飾りが出来ました。また正月飾りの意義や飾り方などをクイズ形式で子どもたちが考えて出題しながら学ぶ機会が設けられていました。和気あいあいとした

一時を過ごせたいと思います。10日前前に実行委員が全身躰まみれになりながら選別や下準備等をした甲斐がありました。今年度も一緒にお飾りづくりをしましょう。

三世交代

あるこうかい

9月16日(日)、赤崎第3公園に集合し第7回『あるこうかい』を開催。総勢80名の参加。

今回は、鷺羽山ビジターセンターまでの往復コースです。

「瀬戸大橋開通30周年」記念の年に風の道を歩き、鷺羽山頂から瀬戸内海国立公園に架かる「夢の懸け橋」瀬戸大橋の雄大な景観を満喫!!

山登りは少しきつく感じた



が、鷺羽山ビジターセンターのご協力を頂き休憩を取りました。郷土の誇りを再認識した、楽しいウォーキングになりました。

わいわいがやがやサロン(観劇会)

大衆おおね劇団を招聘し、四年が過ぎました。



平成二七年に菰池自治会から始めましたところ、皆様大変な評価をいただき、各町内会・自治

会を巡回してはどうかという運びとなり現在に至ります。

平成三〇年度は赤崎中筋自治会で開催予定だったので、台風二四号のため余儀なく中止をしました。楽しみにしていたのにと声を聞いております。赤崎中筋自治会の皆さん、楽しみにお待ちください。

防火パトロール

平成30年12月22日午後6時より、消防団と子ども会合同で「防火パトロール」を実施しました。子ども会からは大人36名子供57名が参加しました。地域の防火意識向上を目指し、「火の用心、マッチ一本火事の元!」と声をかけながら地域を練り歩きました。暗く、寒い中でしたが、拍子木を打ち鳴らしながら元気に実施できました。消防団の方が、子供達の通行の見守りをしてくださり、安全に実施することができました。



じいじとばあばと親子サロン

赤崎地区社協は高齢者対策事業が充実しています。それに対して、子育て支援事業は、まだ不十分なところがあります。

子育て事業を充実するためにどうするべきか話し合いが行われました。わいわいがやがやサロン(高齢者ふれあいサロン)の事業に親子を参加させてみようという案が出ました。言い換えれば二世代から四世代のお付き合いをしようという事です。

じいじとばあばと親子サ

ちの健気さ、人々引き付ける将来の

ロンと名付
けられ、ス

スタートしました。サロン当日、高齢者のみんながお迎えする中、若い親子さんたちが入室しました。「なんと言うことでしよう!」部屋の空気が瞬時に変わりました。コンサートを待つホールのごよめきのように。子どもた



可能性を感じました。

折り紙教室では、若い母親を手助けする人、幼児をあやす人、それぞれが自分にあっただ働きをしていました。二世代から四世代の誠実さと思いやりが事業の成功に導いてくれました。

人は孤独ではなく、多くの人との触れ合いから良き化学反応を起こしながら社会が成熟していくのだと。貴重な体験をすることができました。

ラジオ体操の普及

“健康くらしき21・Ⅱ”（平成23年度～令和2年度；倉敷市民健康寿命の延伸活動計画）の運動部門での取り組みで赤崎地区社協では“ラジオ体操の普及”を上げております。

ラジオ体操は短時間で体力づくりの基本的な動きや有酸素運動と無酸素運動が同時に出来
①どこでも ②誰でも ③いつでも ④気軽に出来る“究極のエクササイズ”と言われております。

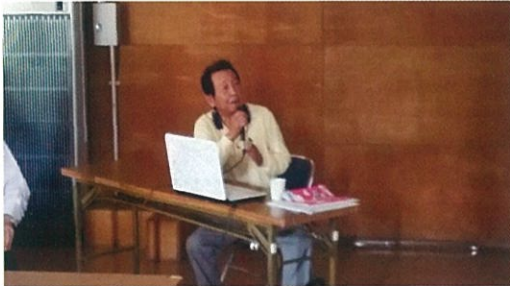
みんなでラジオ体操を広めよう！



自主防災活動

赤崎地区社協の重点取り組み事業

の一つの「自主防災活動」は徐々にではありますが、盛り上がりつつあります。この活動は各個人々々の意識が重要で「自分には関係ないとか、この辺は災害のない所だと思わずに、もしかすると明日災害が発生するかも知れない」と思っ即対応できる体制を作って



赤崎竜王ふくし会(小地域ケア会議)にて団体責任者向けに防災の勉強会を実施した光景

おくことが重要です。焦ることはございませんが、地域のみなさんお一人お一人がその気になって対応して頂きたいと思えます。

ご存知ですか？「命のバトン」～地域での支えあいの為に～

「命のバトンとは？」

自宅での“もしも”の事態に備えて、下記の情報をいち早く救急隊員に知っていただく為(救急医療情報キット)の道具です。

対象者

原則満75歳以上の高齢者のみの世帯の方々。
高齢者や障害者、健康上の不安を抱えている方が対象となります。

救急医療情報キットに入れるもの

- ①救急情報
- ②写真
(本人確認できるもの)
- ③健康保険証(写し)
- ④お薬手帳(写し)
- ⑤診察券(写し)

赤崎小学校区では、平成24年度より、緊急時の備えに、お一人暮らしの方に無償配布を行って行きました。今後、見守り活動の一環として下記対象者へ、確認と見直しの為の訪問を行って行きます。



救急医療情報キットの保管場所



シールの貼り付け場所



【お問い合わせ先】 お住まい地区の民生委員もしくは
倉敷市赤崎高齢者支援センター：電話：086-472-2941

福祉講演会

「お口と麻酔と市民病院の話」

平成三十一年二月二十四日(日)
 児島公民館赤崎分館におきまして、
 倉敷市立市民病院の、歯科口腔外科
 の小野先生は「お口のケアと健康の
 関わり」麻酔科の竹久先生は「麻酔
 科よもやま話」江田院長先生は「倉
 敷市立市民病院、成長中！」という
 演題で、福祉講演会を五十九名のご
 参加により開催しました。



参加者より
 「食後の口内

は酸性になり歯が柔らかく、歯磨きは三十分以降にした方がいいとテレビで言っていた」

と質問があり後日、小野先生から「食後三十分以降に歯磨きをするというのは生活上難しい面がある。虫歯や歯周病を予防する観点から、あまりこだわらずこまめに歯磨きをすることが重要」との回答をいただきました。

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、立ち寄って過ごす場所がほしい。
- 休みの日に、楽しく過ごしたい。(パソコン、カラオケ、卓球、ハンドメイドなど)
- 将来や親亡きあとのことを、相談したい。



こんなときは!

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
 ファックス 086-472-3852
 メールアドレス khabataki@kgwc.or.jp
 ホームページ http://kgwc.or.jp/kojima-habataki/



★ふれあい号(児島循環線) 児島警察署前下車すぐ



倉敷市こころの健康づくり マスコットキャラクター「ほっとちゃん」

私たちは精神障がい者に対する偏見をなくすため行政と一緒に啓発活動を行っています。
 令和になり、10周年を迎えた今年活動のスローガンは「つなげよう心と思い 続けよう楽しい活動」です。
 地域の方へ精神障がい者についての正しい知識を伝えること、また精神障がい者の方々の交流を通じて心の健康づくりの推進など様々な活動を行っています。

愛育委員会からのお知らせ

6月から倉敷市の健康診査がスタートします。
 誰もが健康に、生涯現役でいきいきと暮らせることを目指して
健診を受けましょう♡
 受診時、
「けんしん受診券」はがき
 を持っていきましょう!!

※ご家族や地域の方も、お気軽にご相談ください。
 電話・来所・訪問・同行など、様々なかたちで対応できます。
 ※季節行事やサロン活動のボランティアさんも募集中です!