



# くすの木

## 第15号

### 平成29年度計画に沿って総ての年間事業、メニュー事業を中洲地区社協が実施しました！

#### 【メニュー事業一覧】

- 1.ふれあい会食会 ①10月12日(木)10:30~12:30 東八王寺公民館 32名参加 ②12月14日(木)11~12 川東公民館 15名参加  
③2月8日(木)11~12:30 古水江公民館 28名参加 ④3月8日(木)11~12:20 並木公民館 18名参加
- 2.三世代ふれあい大会 11月11日(土) 8:30~12 中洲小学校運動場 158名参加
- 3.西中学校区ふれあいウォーク 11月18日(土) 8:30~12:30 酒津公園地内 513名参加
- 4.高齢者料理教室 ①10月28日(土) 倉敷西公民館 20名参加  
②3月10日(土) 倉敷西公民館 23名参加
- 5.歳末たすけあい活動 12月中に対象のご家庭を訪問

#### 1. ふれあい会食会

##### ①「東八王寺公民館」にて

【内容】「高齢者支援センター」渡邊さんによる認知症予防の食事についての説明。  
【感想】栄養委員さん手作りの食事はどれもおいしく皆さん大満足でした。体操をした後、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごすことができました。

##### ②「川東公民館」にて

【内容】献立：五目寿し・お吸い物・栗きんとん・その他 高齢者支援センター渡邊さんから「入浴中のヒートショック」「食事のバランス」等を説明して頂いた。  
【感想】手作り料理をしていただき、参加者からは大変おいしく食事が出来たと大好評でした。もう少し多くの方の参加を希望したい(町内会の方)。

##### ③「古水江公民館」にて

【内容】「高齢者支援センター」の渡邊さんによる為になるお話を聞き、栄養委員皆さんには日頃あまり食することが出来ないものばかりでお世話になりました。  
【感想】今回で2回目でしたが皆さん楽しみにしてました。皆さんとの会食でいろいろ話し合ったり楽しくおいしく頂きました。

##### ④「並木公民館」にて

【内容】献立：五目寿し・お吸い物・天ぷらやほうれん草の和え物・その他 高齢者支援センター「オレオレ詐欺への注意」「愛のお届けカード」「認知症予防」等を説明して頂いた。【感想】野菜が多くて、汁の具も多く減塩味付けに感謝。具材のバランスがよくダシが良く効いておいしかった。一人生活なので弁当はありがたい。又、みんなで食べると楽しかった。



①「東八王寺公民館」



②「川東公民館」



③「古水江公民館」



④「並木公民館」

#### 2. 三世代ふれあい大会



「中洲小学校 運動場」にて

中洲学区老人クラブ連合会、中洲地区社協、中洲学区子ども会、中洲学区子ども会役員

【内容】三世代が軽スポーツ(グラウンドゴルフ・ペタンク等)を通して地域の交流を図り、地域の輪を深める。

【感想】高齢者が子供達にグラウンドゴルフやペタンクの指導をして下さり、グラウンドゴルフで5年生がホールインワンを出せた。大会の参加者が楽しく一日を終えることができた。



### 3. ふれあいウォーク大会



「酒津公園地内」にて

【内容】Aコース(酒津散策とクラレ研究所)、Bコース(倉敷大橋・酒津八幡神社)、Cコース(酒津ぶらぶら)の3つに分れてウォーキングを楽しみました。ウォーキングを終えた後、キャンディすくいをしました。参加記念として西中学校のデザインのミニハンカチが配られました。

【感想】当日は小雨模様ではありましたが、多くの参加があり大盛況の一日となりました。キャンディすくいは、みんなですくった数を競い合って盛り上がりました。水江の渡しが無くなったため、Bコースの新しく改装された酒

津八幡神社に行くコースは、距離が長く、また階段が多く、なかなかキツイようでした。

### 4. 高齢者料理教室



【内容】シルバー・認知症予防献立(低栄養・ロコモ予防) 鮭の混ぜご飯・けんちん汁・油揚げとチンゲンサイの煮びたし・リンゴ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①】どの献立もやさしい味で、これからの料理作りの参考にしたい。初めての参加でおいしい物が出来た。牛乳・カルシウムが取れてよかった。楽しく作り、おいしくいただけました。これからも参加したい。

【感想②】参加者の皆さんは楽しく料理が出来ておいしかったと言って下さいました。男性の方でりんごは皮をむいて食べると思っていたのに、甘く煮たのは初めてだった。チンゲン菜はいためてオイスターソース味で料理する事しかなかったのに牛乳、スキムミルクで煮るのに驚き、食べたらいしかったので家で作ります。初参加の方は薄味でおいしかったのですが家ではどうなるかと思ひます。



### 5. 歳末たすけあい活動

地域の中で寝たきりの家族を介護されておられるご家族の方へ、平素のご苦勞を慰勞させて頂く気持ちを込めてご家庭を訪問し、中洲地区社会福祉協議会から味噌汁セットを贈呈させていただきました。大変感謝されました。



#### 【メニュー事業以外の取り組み】

① 中洲学区防災物資引き渡し式  
10月15日(日)10:00～並木町公民館 21名参加

9月16日実施予定の倉敷市総合防災訓練が中止になり、協議会・中国地方郵便局長協会共催の防災訓練も中止になっていました。10月15日中洲学区防災訓練参加予定の9町内代表と子ども会・スポーツクラブ代表に準備されていた防災グッズの引き渡し式が並木町二丁目公民館で開催されました。末永中洲学区町内会連合会会長・梶谷中洲地区社会福祉協議会会長・高取笹沖郵便局長の防災に関する挨拶の後、下記の防災グッズが引き渡されました。

- 倉敷市危機管理室・・・参加予定者全員へアルファ米・ハイゼックス袋・カンパン缶詰
- 中洲地区社会福祉協議会・・・参加予定者全員へパンの缶詰
- 中国地方郵便局長協会・・・9町内へ簡易トイレ・ヘルメット2個
- 参加予定者全員へアルファ米おにぎり・笛



② 車いす贈呈 1月31日(水)15:15～

中洲小学校児童 16名参加「創心会リハビリクラブ中洲」

【内容】中洲小学校のボランティア委員会16名が中心に、アルミ缶を全校児童785人に呼び掛けて集めた、一年間収集した資金で車いす2台の贈呈を行った。【感想】「福祉施設に関心をもってもらいありがたい。長く活用させていただきます」と創心会はお礼を述べられました。集めるのは大変だったけど、みんなの思いが詰まっている。大切に使うと嬉しい。中洲地区社会福祉協議会からリハビリ中の皆さんにお菓子のプレゼントがありました。

【記事編集 広報部】