

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

あるこうかい

九月二十九日(日)、赤崎第三公園を起点に第八回『あるこうかい』を開催、総勢七十九名の参加でした。

新築のお家の多いことや空き地になつている所など、少しづつ変わりがゆく状況を見て、思い出話に花を咲かせながら楽しい一日になりました。

真備地区の集中豪雨災害を教訓に自主防災組織活動が進む中、「わが地域を歩いて知ろう」と「くらしき まち歩き さと歩きマップ」の赤崎コースを歩くことに決めました。運動指導員の先生から、ラジオ体操やウォーキングに大切なポイントを教わり、皆さん笑顔で出発。



自主防災活動

赤崎地区社協重点課題の二本柱の一つがこの「自主防災活動」です。各町内会自治会で自主防災組織を立ち上げて防災減災活動に取り組んでおります。防災減災に対する意識も徐々ではありますが上がりつつあります。災害が発生した時には、先ず

は自分や家族の安全を確認して、次に近所同士が助け合う自助共助が大切です。まさに日頃よりのご近所づきあいが大切です。もしかすると明日災害が発生するかも知れないと思つて即対応できる体制を作っておくことが重要です。焦ることはありませんが、地域の



ごあいさつ

赤崎地区社会福祉協議会
会長 角田 弘之



本地区社協も平成十九年十一月の設立以来毎年二十数項目の事業に取り組んで十三年目に入りました。

重点課題として二本の柱を掲げて取り組んでまいりました。

第一の柱は「自主防災・減災事業」です。大震災が数年のうちに来ることを前提にその対応策を整えておく事が重要だと思ひます。

災害が発生しても、重大災害にしないこと、つまり死者を出さないこと、みんなで力を合わせて万全の準備を整えておきましょう。

とを旨として日頃からの備えが重要です。それには先ず自助共助の対応がしっかり出来ていることが不可欠です。

ご近所同士の助け合い・和気あいあいの関係を作っておくことが大切です。

次に、第二の柱は「子育て支援事業」です。昨年に引き続き三歳児以下の子どもを育てている親御さんと「おじいちゃん」「おばあちゃん」とのサロンを開いたり、「親子の広場」事業を行なつて子育てし易い環境づくりを致します。このような子育て支援事業を継続することにより子育てし易い地域にして少子化を少しでも解消に繋げたいと思ひます。

その他にも地域住民の健康寿命延伸事業として昨年同様倉敷市健康増進計画「健康くらしき二十一・II」の実施事業計画に沿つて『糖尿病対策』として栄養改善料理教室や講演会の計画もしたいと思ひます。

いずれにしても、地域のみな様のご協力ができないと実現できません。今後とも、よろしくお願ひ申し上げます。



令和元年度事業

防犯パトロール隊

赤崎学区パトロール隊が令和元年十月に岡山県知事賞に表彰されました。これも隊員全員の努力と協力の賜物であります。ありがとうございます。

コロナの影響で三月に入り学校が休校となってしまいましたが、卒業

式を迎えた六年生と会って色々と思い出話や中学生になったら何をしたい?と会話をする機会がありました。その時に、「おっちゃん、今まで見守ってくれてありがとう。」と言ってくれる子ども達がいてとても感動しました。今後も頑張っていきたいと思えます。



転倒骨折予防教室

創心会リハビリ倶楽部児島 作業療法士 仲間公一氏、生活相談員 菅森美希氏をお招きし、松池公会堂にて令和元年

九月十九日(木)、十月十七日(木)、十一月二十一日(木)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』というテーマで仲間氏、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二年度も転倒骨折予防教室を開催していきますと思います。皆様、是非、ご参加下さい。

家族介護者教室①

令和元年六月十三日(木) 松池公会堂にて株式会社トーカイ 福祉用具専門相談員 中原渉氏をお招きし、「福祉用具を活用して介護予防!」をテーマに福祉用具(靴・杖・手すり・歩行器とシルバーカーの違い等)の選定や活用の仕方、転倒しやすい場所、歩き方についての



講座を行いました。「靴選びの大切さがわかった」、「それぞれの福祉用具について使用方法等がよくわかり参考になった。」との感想がありました。

今回、福祉用具を活用することで、転倒を防いだり生活がしやすくなるということが身近に感じてもらえたのではないかと思います。今後も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。

家族介護者教室②

令和元年七月十八日(木) 赤崎町民センターにて倉敷シテイ病院 看護部長 福田正子氏をお招きし、「上手な医者のかかり方 十ヶ条」をテーマに平均寿命と健康寿命、インフォームド・コンセントとセカンドオピニオンについて、ACP(人生会議)についての講座を行いました。今回、インフ



ォームド・コンセントやセカンドオピニオンの普及を目指し、患者様が望む医療を選択して治療を受けるための心得についての講話や、ACP(人生会議)の普及・啓発についても説明があり、自分の人生に責任を持ち、より良い最期を迎えるための意識付けにもつながったのではないかと思います。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

令和元年八月十日に児島公民館赤崎分館にて開催いたしました。この教室は栄養改善協議会の方々が企画



しています。食育を通じ、食の大切さとバランスの取れた食事メニューをお伝えさせていただいております。今回作った献立はパエリア、リボンサラダ、トマトと卵のスープ、バナナのメープルソースかけでした。親子で力を合わせてとて

もおいしい料理ができましたし、楽しい夏休み親子料理教室を開催することができました。ご家庭でも、ぜひ、親子で一緒に料理にチャレンジしてみてくださいね！

男性料理教室

令和二年二月二十一日に児島公民館赤崎分館において栄養改善協議会のリードのもと実施しました。開始十五分前に分かり易い手書きの図解入り教材をもとに料理講義で、男性が料理を覚えることの重要性や栄養面でのポイントを説明して頂きました。この日の献立は、たこ飯、野菜たっぷりのサラダ、コロッケ、ココロドーナツで、栄養委員さん十五名以上



の方々に取り取りで教えてくれて大変だったと思います。完成後は全員で試食し、楽しく、美味しく頂きました。前日から準備して頂いた栄養委員さん全員に、感謝の言葉を伝えて解散しました。

三世代グラウンドゴルフ大会

令和元年十一月四日阿津元浜グラウンドで、子供、父兄、老人七十名が集まり、三世代のグラウンドゴルフ大会を開催しました。

少し風が強い中、ホールインワンを目指して皆様大いに楽しみました。ちびっ子達もじいちゃん、ばあちゃんに負けまいとパパママのレクチャーを受けホールインワン

お飾り作り

令和元年十月十日に赤崎小学校三年生児童七十三名と保護者、地域のボランティアの方々を含め百二十名が集まりました。

初めてのお飾りづくりで児童、保護者の方々ワクワクドキドキしながら実践。出来るがると嬉しうにしている皆さんの顔が印象的でした。更に、ただお飾りを作るだけでなく、お飾りの意味についてもクイズ形式で勉強しました。伝統を学ぶこと、人とのつながりを感じさせてくれる企画でした。



お飾りづくりを実施するまでですが、稲藁は小学校の保護者の方々が集めてくれました。そして小学三年生の児童はお飾りが作りやすいように工作室にてしようやく作業を行い、お飾りづくり本番当日まで三つ編みの練習をしてきました。児童、保護者、先生方の協力もあつて無事に成功。本当にありがとうございました。

ンを出して大歓声を上げていました、大きな景品を抱えて、また来年も参加したいと話していました。



三世交代交流

親子のひろば

十二月四日(水)、第二回「親子のひろば」を赤崎憩いの家で開催。

十七組の親子(子ども二十三名)を含めると五十九名の参加。

今回も、三玉すくすくらんどの先生を講師に、会場準備品や遊びの内容、そして進行を



お願いしました。夢中で遊ぶ子どもたち、お母さん同士の情報交換、子どもとふれあう子育て応援団、さらに二人のサンタさん登場に会場は大盛り上がり!!



笑顔いっぱいのお母さん達から「大変楽しい会でした」「赤崎地区に住みたい」「会を続けて欲しい」「子育て頑張ります」「手作りのおもちゃや手遊びなど素敵でした」等々の感想を頂き、子育て中の親子さんとのふれあいの大切さを実感しました。

じいじとばあばと親子サロン

このサロンを開催して二回目となります。わいわいがやがやサロンの折り紙教室に若い世代の親子を招待する事業です。今回は五月八日(水)に実施しました。ゴールデンウィークが十連休となり昨年と少し形態が異なり、父親も参加してくれました。

親の折り紙を手助けする人、幼児をあやす人それぞれが自分にあった働きをし、誠



実さと思いやりがこの事業の成功に導いてくれたのだと思います。

核家族が進み、高齢者だけでなく若い世代の親子さん達も孤独です。この会で、じいじとばあばと親子の触れ合いを通じて、まるで家族のようになれる不思議な瞬間を体験することができました。

新型コロナウイルス感染症が懸念され

わいわいがやがやサロン(観劇会)

この事業においては大衆劇おね劇団を招いて五年が過ぎました。平成二十七年度は孤池地区からはじめ赤崎地区、阿津地区を回り、平成三十年度は赤崎中筋地区にて観劇会を開催する予定としていましたが、台風二十四号のため、やむなく中止といたしました。

令和元年度は当然、赤崎中筋でリベンジ開催をしました。台風に脅かされながら、やっと実施することができたので大変嬉しかったです。各地区の皆様にご協力いただきました。誠にありがとうございました。各地区を無事に一巡することができましたので、この観劇会事業は終了したく存じます。



.....
ています。この事業は不特定多数の方が参加する事業となっておりますので早くこのウィルスが終息することを心から願っています。

ここ最近、九月、十月の時期は台風の影響があり、多くの事業が中止に追い込まれています。赤崎地区社会福祉協議会の事業が無事に運営できますようお祈りいたします。本当に永い間大変にお世話になりました。

防火パトロール

令和元年十二月二十一日、午後七時より消防団と子ども会合同で実施しました。子ども会からは就学前から中学生までの子どもらも参加し、地域の防火意識の向上を目指して「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。子どもたちも、友達と学校や家での出来事を途中話しながら楽しそうに活動してくれました。子ども達と保護者と消防団が一体となれた、そして繋がりを深められた機会でもありました。



ラジオ体操の普及

倉敷市健康増進計画“健康くらしき21・Ⅱ”での運動部門で当赤崎地区社協では“ラジオ体操の普及”に取り組んでおります。

ラジオ体操第1では3分15秒の間に基本的な動きや有酸素運動と無酸素運動が同時にこなしております。このように簡単に出来て大きな効果が見込まれる運動は他にはありません。

老若男女、誰でも、どこでも簡単に出来る究極の運動です。

さあ～みんなで毎朝ラジオ体操をして 今日も一日元気で過ごしましょう!



(夏休み早朝ラジオ体操)

友愛訪問

七十五歳以上の独居高齢者のご自宅を地域の民生委員、愛育委員、婦人会、地域住民等が訪問・見守りをする事によって孤独感や不安感を解消するとともに、地域住民の支えあい意識の高揚と福祉への理解を深めることを目的にこの活動を実施しています。

令和二年一月十八日に栄養改善協議会等の皆様が作ってくれたチラシ



シ寿司を持って訪問させていただきました。皆さん、とても嬉しそうに受け取ってくれました。近年、高齢者の「孤立」が大きな社会問題になっていきます。高齢者世帯の半数以上がひとり暮らしまたは夫婦世帯となり、地域での人と人との関わりも少なくなっている現在、「孤立」は誰にでもおこりうることです。少しでも孤立を防

げるような地域社会を目指していきたく思います。

みまもり支援活動

地域で介護を要する人たちの生活が、出来るだけ不安なく過ごせるように、民生委員、高齢者支援センター職員、居宅のケアマネジャーの皆様が見守りや手助けを行っております。その活動として平成24年から行っている『命のボタン』がございます。75歳以上の独居高齢者、高齢者のみの世帯の方々を対象に配布しております。昨年の秋に新たな対象者の安否を確認しながら、民生委員は約100本、赤崎高齢者支援センターさんは約420本、ケアマネジャーさんは約220本配布しました。

「命のボタン」～地域での支えあいの為に～

「命のボタンとは？」

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。



シールの貼り付け場所



冷蔵庫
外側の右上

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)

【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

令和二年二月十五日(土)に児島公民館赤崎分館において「健康寿命をのばすために」糖尿病の予防と治療」というテーマで倉敷シティ病院 内科医 下村智子先生に依頼し、講演会を開催させていただきました。先生は糖尿病の専門医としても活躍されています。

日本人の四人に一人は糖尿病か、その予備群といわれています。糖尿病は、それ自体は直接命に関わる病気ではありませんが、自覚症状がないまま進行して、合併症を起こすことが大きな問題となります。糖尿病の危険因子の多くは、生活習慣を改善することで減らすことができます。血糖値が基準値よりも高かった人は、食べる量や食べ方などの食生活を見



くらしき♡ 心ほっとサポーター

精神障がいに対する偏見が強いことや、日頃からストレスを感じている人の割合が増加しています。私たちは、保健師さんと一緒に毎月一回の定例会・心の健康づくり講座・研修会等を開催し学び知るきっかけ、心の健康づくりの推進や精神障がいに対する偏見除去のための啓発活動に努めています。

スローガン『つなげよう心と思い続けよう楽しい活動』を心に、人の繋がりがふれあいを大切に楽しく活動(交流)を続けています。



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」

直し、適度な運動や禁煙、ストレス解消などを心がけ、血糖値の上昇を防ぐ生活習慣を実践しましょう。また、健診で高血圧や脂質異常症などを指摘されている人は、これらの病気の危険因子を減らすとともに、病気を正しく治療することも大切です。かかりつけの先生に相談してみましょう！

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、立ち寄って過ごせる場所がほしい。
- 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
FAX 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

※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!

愛育委員会

愛育委員は、明るい地域社会をつくるため、生涯にわたる健康づくりを推進することで、保健福祉行政への協力や自主活動を行っている健康ボランティアです。

- 話 対話・話し合いを大切に
- 和 心を和ませて
- 輪 隣人・みんなと手を取り合っ

“3つの話・和・輪”を大切に、自らの健康に気をつけながら、家族そして近隣地域へと健康の輪を広げていきたいと願いつつ活動を続けています。

《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、胸部レントゲン検診(検診車での受診)は、**地区会場での検診が、7月と8月末まで中止**となりました。