

小地域ケア会議

上成小学校区の皆様、倉敷市玉島東高齢者支援センターの大賀と申します。昨年につき、地域の行事も活動自粛の毎日ですが、できることを少しずつ一緒に再開していけることを楽しみにしております。

さて、小地域ケア会議をご存じでしょうか。

平成21年1月より概ね3か月に1度のペースで、地域の課題を皆さんと一緒に解決に向けて考える会議として、現在まで53回の会議を重ねて参りました。

今回は上成小地域ケア会議での〈取り組み例〉をご紹介します。

- ・高梁川の河川敷 霞橋西詰の南側階段への手すり設置要望 〈設置済み〉
- ・10年以上実施されていなかった霞橋西詰県道429号線西側のり面の草刈り再開 〈一部解決〉
- ・西日本豪雨災害後の霞橋西詰県道429号線西側石垣からの漏水 〈対応中〉
- ・うわなりあんしんカードの実施
(一人暮らしの方を向かい3軒両隣で見守りする仕組み)
- ・100歳体操を中心とした通いの場づくり(公会堂等で週1回の体操教室)など
- ・地域の危険箇所の解決方法の検討 〈一部解決〉

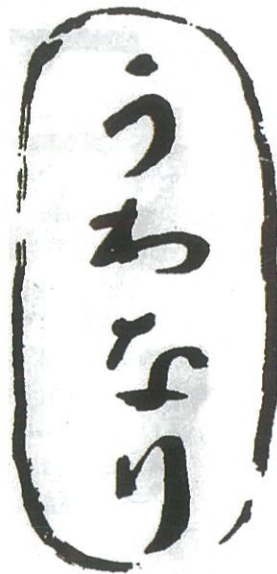


小地域ケア会議では、一度では解決が難しい地域課題をみんなで考え、行政への要望や役割分担をしながら解決に向けて動いています。

皆様との地域活動が基礎になり、支援困難な個別ケースの協力にもつながって、いつも力強くセンターをお助け頂いていることを大変嬉しく感謝しております。

課題解決だけでなく、地域活動での楽しいこともコロナ禍明けにはたくさんみなさんと実践できればいいなと思ひ企画を温め中です。

今後とも、小地域ケア会議の活動に、ご協力をお願いいたします。



第41号

題字
故 守分 雲叟先生
編集及び発行
上成地区
社会福祉協議会

お家で健康チャレンジ7日間に取り組んで

会長 出口 祥三

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、地域住民の絆と健康づくりを進める事業(運動会、マラソン大会、餅つき、しめ縄づくり、とんどまつり等)が、残念なことに全て実施できなくなりました。

そういう中でも地域住民の健康づくりの刺激になってもらいたいと、簡単に家で取り組み、また継続する健康チャレンジを提案し、実施いたしました。

朝の体操、体重測定、30分散歩、中には早起きして朝ごはんをしっかり食べる等、今後も習慣づけてもらいたい取り組みや、百歳体操やグラウンドゴルフに参加してみんなと楽しむ等いろいろなチャレンジに約350人の参加がありました。

これからも自分に合った健康づくりを継続していただきたいと思います。
みなさん 頑張ってください。

お家で健康チャレンジ7日間

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、地域の絆づくりと健康づくりをすすめるために家で7日間の「健康チャレンジ」に取り組めます。家で取り組むことで、7日間の健康チャレンジが実現します。参加費はかかりません。

※「健康チャレンジ7日間」の開始・終了のしめどき

- 1. 11月15日(土)から11月21日(金)まで
- 2. 11月15日(土)から11月21日(金)まで
- 3. 11月15日(土)から11月21日(金)まで
- 4. 11月15日(土)から11月21日(金)まで
- 5. 11月15日(土)から11月21日(金)まで

1 ちょっぴり運動コース

※1. 朝の体操、2. 30分散歩、3. グラウンドゴルフ

2 外遊びコース

※1. 公園で遊ぶ、2. 散歩、3. 散歩

3 食生活コース

※1. 朝ごはん、2. 朝ごはん

4 測定記録コース

※1. 体重測定、2. 体重測定

5 自分で決めるコース

※1. 朝の体操、2. 30分散歩、3. 散歩

主催 上成地区社会福祉協議会

お家で健康チャレンジ7日間

報告書(兼)参加費引き換え申込書

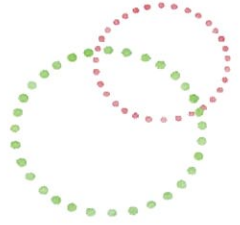
地区名 ()

代表者住所: 豊般市玉島

参加者氏名	参加コース番号と内容	チャレンジ期間
上成 太郎	1 30分散歩コース	11/15~11/21

参加費は後日お届けします。
締切期限は12月1日(水)~12月7日(月)
地区社会福祉協議会に提出。またはふれあいの運動便ポスト投函

上成地区社会福祉協議会



各地区の「百歳体操」の活動状況報告

副会長 小幡 英明

岡山県の「緊急事態宣言」発出に伴い、百歳活動は休止していました。しかし、緊急事態宣言終了に伴い、各地区の百歳体操は6月下旬から活動を再開しています。今回その活動状況を見学させて頂きました。

まず、会場に入る前に体温測定し、手洗いをして会場に入りました。手首や足首に、上成社会福祉協議会で配布したウェイトなどを装着して、体操している方も見受けられました。

その効果を聞くと、「会場が2階にあるので今まで上がるのに苦労していたが、装着して運動してからは楽に上がれるようになりました」とか「体調に合わせて手や足に取り付けたりして運動できるので、体操が終わった後、日常の生活に張りが出た」等々の感想でした。

百歳体操は40分ぐらいで終わります。皆さん熱心に運動していました。今まで百歳体操を行ったことがない方は、一度、各地で行っている会場(公会堂)を見学したり体験したりしてはいかがでしょうか。



『きれいな花でにぎやかに』

環境衛生協議会上成支部 支部長 出口 喜久夫

花のあるきれいな環境で、ゆとりのある空間を作ろうと、上成小学校、ふれあいの家周囲にペチュニア・パンジー・サルビア等、「四季折々の花」をプランターと周囲の花壇に植えています。環境衛生役員だけでなく社会福祉協議会、小学校PTA等、多くの方々に協力していただいております。

年3回、植え替えをしています。大変なのは夏場の水やりです。植え替え後に地区内の方に協力してもらい、毎日交代で全部の花に散水し、成長した花がきれいに咲きますよう楽しみにしています。また、植え替えの10日ほど前には周囲の雑草に除草剤を散布し、植え替え作業が多少とも、楽になるようにしています。

花を身近に感じてもらい、心を和ませ喜びを感じていただき、これからもいろんな花のある、きれいな街作りに取り組んでいきたいと思っています。



ミニ健康まつりの開催を計画して、上成の方々が健康に過ごして頂くことを願っています。

幼児健診のお手伝いもしています。子育てサロン・親子クラブの活動の協力を応援していきたいと思えます。

肺がん・結核の早期発見のために、毎年、胸部レントゲン検診を受けましょう！

愛育委員会は赤ちゃんからお年寄りまでの、生涯にわたる健康づくりを支援する健康ボランティアです。健康で明るい地域となるよう、地域で健康づくりのための自主活動をしています。

胸部レントゲン検診(地区会場)でお手伝いをしています。令和2年度はコロナの為、上成での受診ができませんでした。令和3年度は7月7日と15日にありました。

愛育委員会の活動について



放課後子ども教室

放課後子ども教室は、小学生を対象にいろいろなことを体験してほしい、楽しんでもらいたい、と放課後や週末に上成小やふれあいの家で活動しています。

活動のスタッフは地域のボランティアで、子どもたちと一緒に楽しんでいます。

しかし、新型コロナウイルスの影響で、昨年度からあまり活動ができていません。料理教室やカレー大会、探検隊(電車を利用する遠足)は、まだできそうにありませんが、ソフトバレーボールやバドミントン、工作や昔遊びなどは、できそうです。

多くの子どもたちに参加してもらいたいです。また地域の方にはスタッフとして協力していただけるとありがたいです。

2020年10月24日キラキラアート



2020年12月23日クリスマスリース



MEMO

EM菌学習会

5年生が総合的な学習の時間「環境問題について考えよう。」で、環境衛生協議会の皆さんからEM液作りを通してたくさんのお話を学びました。身近な発酵食品の名前、微生物に関すること、EM液が水質浄化にどのように貢献しているか等、児童は関心を持って話を聞き、質問に答えていただくことで新たに知識を広げることができました。

EM液をプールに入れると、プールの藻の付着や汚れが少なくなり、清掃が楽に行えるようになります。

児童は家にEM液を持ち帰り、大切に菌を育てました。EM液の変化について、教室でも嬉しそうに話す姿が見られ、有意義な学習になりました。



MEMO

あいさつ運動・登下校の見守り活動

年5回あいさつ運動と登下校時の見守りを兼ね、交通安全指導を小学校PTAと、社会福祉協議会の役員の方々とで行っています。

4月の朝のあいさつ運動では、たくさんの児童が元気な声であいさつをしてくれました。また、入学したばかりの1年生がお兄さんお姉さんにも負けない元気なあいさつをしてくれました。

気持ちの良いあいさつを学校で、家庭で、地域でしましょう。



令和2年度会計収支決算書

自 令和2年4月1日

至 令和3年3月31日

収入の部

(単位:円)

費目	予算額	決算額	予算増減	適要
会費収入	800,000	811,000	11,000	
倉敷社協		421,000		
わかち合いの会		0		
コミュニティ推進		322,000		
住民運動会助成金		0		
文化祭助成金		0		
維持管理費助成金		360,000		
地域活動費		0		
助成金収入計	1,103,000	1,103,000	0	
篤志・寄付		0		
売店利益		0		
預金利息		12		
雑収入				
諸収入計	5,000	12	△4,988	
前年度より繰越金	469,884	469,884		
合計	2,377,884	2,383,896	6,012	

支出の部

(単位:円)

費目	予算額	決算額	予算増減	適要
住民運動会		0		
三世代交流		109,675		年2回
高齢者慰労会		126,500		
友愛訪問		166,134		ケーキ・おぼぎ
耐寒スポーツ		0		賞品、用具等
広報活動		165,150		上成新聞等
交通安全		0		ハンダマーク
助成金		10,000		スマイルクラブ
花いっぱい		27,551		
福祉文化活動		0		文化祭等
とんど祭り		0		みかん代
人権講演会		0		
事業費計	780,000	605,010	△174,990	
会議費		47,013		総会・役員会
事務費		27,000		用紙・コピー代等
旅費慶弔費		10,000		
備品費・消耗品		9,866		
維持管理費		760,000		維持管理費へ
雑費		48,054		
管理費計	890,000	901,933	61,933	
予備費	757,884			
次年度繰越金		876,953		
合計	2,377,884	2,383,896	6,012	



令和2年度維持管理費決算書

自 令和2年4月1日

至 令和3年3月31日

収入の部

(単位:円)

費目	金額	適用
市助成金	360,000	
本会計	400,000	
維持管理費計	760,000	
使用料	4,000	ゴルフ同好会、少年野球、その他
預金利息	15	
雑収入		
諸収入計	4,015	
前年度より繰越金	1,755,702	
合計	2,519,717	

支出の部

(単位:円)

費目	金額	適用
電気	216,676	
水道	11,880	
ガス	23,753	
浄化槽	83,413	
玉島テレビ	13,552	
火災共済	26,700	
修繕	140,000	
備品・消耗品	3,572	
次年度繰越金	2,000,171	
合計	2,519,717	



令和3年度上成地区社会福祉協議会役員

会長	出口 祥三	監査	中野 修身
副会長	出口 喜久夫	〃	杉岡 秀二
〃	小幡 英明	事務局	牧 浩市
〃	三宅 真一	〃	曾東 紀夫
会計	中野 路子	〃	中村 孝子
〃	香西 瀑子	〃	進藤 昭
〃	岡本 育子		



令和3年度事業計画

4月11日	第47回住民運動会	1月	とんどまつり
5月29日	総会	2月	耐寒ファミリースポーツ大会
	上成新聞「うわなり」41号発行	2月	65歳以上独居・寝たきり者おはぎ配布
9月	地区一斉清掃	3月	地区一斉清掃
	三世代交流 竹細工	3月	65歳以上独居・寝たきり者お寿司配布
10月	高齢者慰労会	(次年度)	
	教育講演会	4月	第48回住民運動会
11月	うわなり文化祭 ふれあいまつり		高齢者給食サービス・花いっぱい運動
	三世代交流	その他	ミニ健康展・放課後子ども教室
12月	お飾り作り・餅つき大会		子育て支援・上成小地域ケア会議・婦人部活動・あいさつ運動
	65歳以上独居・寝たきり者ケーキ配布		



編集後記

コロナ禍により行事ができない中、皆様のご協力を頂き、第41号の発行をすることができました。ありがとうございました。広報誌について、ご意見ご要望等ございましたら社協役員までご連絡ください。今後ともご協力よろしくお願いします。