



# 川島地区 社協だより

第18号  
発行日：令和3年2月  
川島地区社会福祉協議会

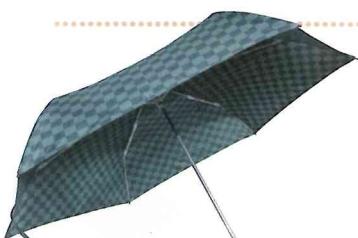
## 古希のお祝い

例年ですと、会場に響く美しい音色の音楽に耳を傾けたり、最後には誰もが知っている曲をみんなで歌う——。時には漫談を聞いて笑つたりする——。このようなアトラクションで楽しんでいたいた「古希の集い」の行事。

今、日本、いや世界で蔓延している新型コロナ禍で、三密を避けてお祝いする方法を役員会で協議、

今年度は対象者に粗品（傘）をお渡しすることになりました。

十一月下旬、自治会の協力を得て配付すると、思わぬお祝いに対象者はびっくり。中には、コロナや健康、若い頃の思い出に話が咲いた場面もありました。対象者は男性七十人、女性八十人の計百五十五人。



## 配食サービス

「一人暮らし高齢者への配食サービス」を十一月十七日に行いました。

例年ですと、あゆみの会の協力を得て手作りの弁当を配付していました。しかし今年度は新型コロナ感染症拡大防止のため業者から弁当を取り寄せて配付しました。

役員が川島会館へ集合し、打合せ

をしたあと、民生児童委員が担当区域の対象者宅を訪れ、「いつまでも達者で暮らしてください。」と声をかけて弁当を渡すと、対象者は「いつもお世話になります。ありがとうございます」とお礼の言葉を述べていました。

今年の対象者は八十五人です。

コロナに負けないで  
いつまでも元気で  
過ごじましょう

## 新規マージャーハウス誕生

今年度、河田町に新しいボランタリーハウスが誕生しました。その名は「マージャン楓ボランタリーハウス」。

仲間と交流するのが目的。

言わば「健康麻雀」。麻雀は初めでという女性も見え、経験者から手ほどきを受けています。

手と頭を働かせることは脳トレにもなります。休憩時は、健康の話や世間話など、



### 他のボランタリーハウス

#### ボランタリーハウス笠田

代表・大山貢さん

例会日・毎月第4土曜日、  
翌日曜日

会場・笠田公民館  
内容・竹細工、縄づくり、カラオケなど

#### ぼほえみ

代表・苅谷啓子さん

例会日・毎月第4金曜日

会場・小網公民館  
内容・手芸、料理、歌など

#### 渡り笑顔

代表・川瀬生身さん

例会日・第1・第3火曜日  
第4金曜日

内容・折り紙工芸、カラオケなど

楽しい話の花が咲きます。  
代表・横浜勝治さん

例会日・毎月第三水曜日  
9時30分～16時

会場・河田公民館  
会計・脇田美千広

評議員・川瀬初男  
青井延秀  
安藤順司  
尾関とし子  
伊藤和夫  
野田眞澄  
水野三郎  
中園久義  
小島きよ子  
小島ひろみ  
尾関克明  
大山貢  
小島隆英

監事・永田英治  
川瀬生身  
原基久  
岩田守正  
杉本直子  
松尾勇夫  
脇田芳弘  
足立美涼  
田中正明  
平野香織  
入佐菊代  
苅谷啓子  
横浜勝治  
鈴木信正

福祉推進員・川瀬智美  
木村徹之  
福手弘子  
小島均  
川瀬智美

## 令和2年度 川島地区社協役員



#### 支出の部

(単位: 円)

科 目	決 算 額
事務費	69,682
メニュー事業	787,121
近隣ケアグループ研修	0
福祉座談会	0
ボランタリーハウス事業	243,000
ふれあい交流事業	127,444
機関紙の発行	80,000
赤い羽根共同募金	233,474
食を通した生活支援事業	103,203
その他事業	27,358
フェスティバル	27,358
助成金支出	318,749
支 出 合 計	1,202,910

## 令和元年度 川島地区社協決算

#### ●収入の部

(単位: 円)

科 目	決 算 額
地区交付金	457,000
メニュー事業助成金	566,894
地区社協運営費助成金	30,000
寄付金	7,000
雑収入	6
繰越金	775,144
収 入 合 計	1,836,044

## 令和2年度 事業計画

- 5月●総会
  - 6月●役員会
  - 7月●近隣ケア研修
  - 8月●親子ふれあい交流会
  - 10月●地域コミュニティー会議
  - 11月●配食サービス  
クラブサークル発表会縁日
  - 12月●古希・一人暮らし高齢者・介護者の集い
  - 1月●広報紙発行
  - 3月●役員会
- (中止になったものもあります。)



## 各地で 三世代が触れ合う

三世代交流会が今年度は三地区で開催されました。

河田町では、密を避ける為屋外で実施。ボーリングを真似てコロナ人形を倒す「コロナ倒し」やコロナたたき(クロッキー)、手の上の物が消えるマジック(コロナを消せ)などを行い、コロナに負けない元気な声が響いていました。

渡町では、十一月にシニアクラブ、子供キッズら七十人が参加して、吹矢での的当て、クロリティーゲーム、ビンゴなどを行いました。

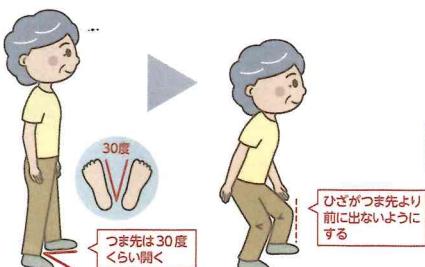
小網町では、花壇づくり、レクリエーション、小網太鼓などでシニアクラブ、小学生、父母ら九十人が触れ合いました。

この三世代交流には川島地区社協から助成金を支出しています。



## ●スクワット

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ②ゆっくりとお尻を後ろに引くように身体をしづめる。ひざはつま先と同じ方向に曲げる。
- ③深呼吸をするペースで5~6回繰り返す。1日3セットが目安。



### 難しい場合には…

いすに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す。



新型コロナ感染拡大防止で、外出の自粛が言われています。家にいる時間が増え、運動不足になりがちです。

家庭でできる運動をしてみましょう。無理をしないで心配な方はお医者さんに相談してください。

## コロナ禍でもできること 家庭で運動を

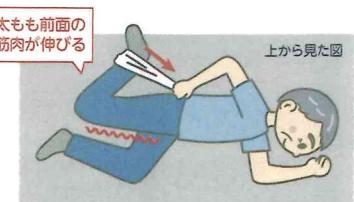
## ●ストレッチング

- ①いすに深く座る。
- ②片脚のひざの裏を持つ。
- ③少しづつ胸に近づける。  
無理をせず、10~20秒ほど。



### 太もも

- ①横向きで寝る。
- ②足首にタオルをひっかけて少しづつ引っ張る  
無理をせず、10~20秒。



※(上から見ると)肩、腰、ひざが一直線になるように

(出典) 厚生労働省「介護予防マニュアル(平成24年3月)」を一部改変



皆さんに納めていただいている会費は、地区社協の事業に使われています。

一口五百円で自治会を通じて一旦市社協に入金されます。その後、会費の40%が交付金として地区社協(川島)に入り、あとはメニュー事業助成として

実施した事業量に応じて配分されます。

本会では「一人暮らし高齢者への配食サービス」、「古希の集い」、「ふれあい事業(昨年度は園児を対象にした演劇)」、「広報紙の発行」、「クラブ・サークル発表会での縁日行事(今年度中止)」などに使用しています。

趣旨をご理解いただき、次年度以降も社協会費に協力いただきますようお願いします。

されました。

同グループは、一人暮らし高齢者や高齢者夫婦のみ世帯等に對して声掛け、見守り活動をしており、今回長年の活動が認められたものです。

## 県表彰を受ける 松倉東近隣ケアグループ



匿名で寄付金をいただきました。  
地域福祉のために役立たせていました。

## 善意の寄付

川島地区の概要 (令和2年4月1日現在)		市全体
人口	11,780人	147,413人
世帯数	4,394世帯	60,515世帯
児童・生徒数	1,087人	—
高齢者数	2,713人	41,405人
高齢化率	23.0%	28.1%

## 新型コロナ感染対策

- 三密を避けましょう。  
(密集、密閉、密接の回避)
- マスクの着用、手洗いをしましょう。

## あとがき

▼広報紙の原稿をまとめている十二月、一日あたりの新型コロナ感染者数の更新が連日のように報道されています。そしてコロナ禍で「三密」「クラスター」「ソーシャルディスタンス」など新しい用語も出てきました。▼その一つの「ソーシャルディスタンス(社会的距離)」。コロナ感染対策の一つとして、自分だけでなく相手への感染を防ぐために人との距離を十分にとること。▼しかしこれはコロナが社会的に人々を隔絶してしまう想いを助長し、人と人とのつながりが希薄になり、社会的孤立を感じる恐れがあるということから、最近「フィジカルディスタンス(物理的身体的距離)」という言葉も使われるようになつてきました。お互いの距離はあっても人と人とのつながりは保ちましょう、ということです。

▼一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯が増え、お互いに支え合わなければならぬ時代、人と人とのつながりは大切にしたいですね。