

那加二東部



福祉だより

第53号

令和2年3月31日発行

編集・発行

各務原市社会福祉協議会

那加二東部地区



高齢者ふれあい交流会

認知症になりにくい食物
について学びました!



ていただきました。

高齢化の進展に伴い認知症患者は年々増加しており、団塊の世代が75歳以上となる二〇二五年には認知症患者数は七〇〇万人前後に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になるだろうといわれています。認知症の原因となる病気はいろいろありますが、特に多い病気はアルツハイマー型認知症です。

こうした中で、アルツハイマー型認知症になりにくい食物として、採った方がよい食物(例えば炭水化物では未精製食品脂肪では青魚・オリーブオイルなど)、避けた方がよい食物(缶コーヒー・ジュース、マーガリン)、また、食事の食べ方の順番(ご飯は最後に)など有益なお話を分かりやすく具体的に説明していただきました。

皆さんの関心も高く講演後多くの質問が寄せられました。

午後からの第二部では、鈴木みどり

さんを講師に「歌う健康法」と題して講演していただきました。

複式呼吸による発声法で、笑顔で口を大きく開けてお腹から思い切り声を出して歌うことで、スポーツをしている感じの爽快感、ストレス発散にもなるということで先生の指導を受けながら唱歌「ふるさと(故郷)」を歌いスッキリした気分になりました。

近隣ケア研修会

6月14日、今年度自治会長、近隣ケア役員になられた方などを対象に近隣ケア研修会を行いました。

第一部では、各務原市防災対策課の方を講師に「地震・風水害に備えて」と題して講演していただきました。

南海トラフ地震は、今後30年以内に発生する確率が70〜80%、その時各務原市の最大震度は六弱になると予想されており、今からできる備えなど説明いただきました大変参考になりました。

また、水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報等が5段階に整理・変更されたとの説明をいただきました。

避難のタイミングは、次の通りです。

警戒レベル3

避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、乳幼児

等)とその支援者は避難

警戒レベル4

全員避難



私の住む町から

今回は、桜町一、桜町二、桜町三、大東町、三井東町自治会を紹介します。

自治会役員は大変だ！

桜町一 浅野 弘光

毎年繰り返される役員選出、これが一番の頭を悩ますことであります。役員になりたいと立候補する方がいれば簡単な話ですが皆無です。

やむを得ず順番を決める、くじ引き等という方法が殆どであり、その中でも時間に余裕がある高齢者になり、若い方は、自治会長については他の組織の行事への参加も多く多忙のため敬遠する。

大変なこと

は行事も多い、経験者や決まった方に偏り新しく参加者を募るにはその準備と手間が掛かる。

集金が伴う

募金は年三度、御神符は年二度、敬老食事会と祝い品の配付があり、



他に主な行事として三世代七夕会（恒例のカレー料理があり参加者は変わらない）、市民運動会は役員でのテント設営・昼食準備、市民清掃、ラジオ体操等々他にも多く、どんな行事も準備片付けがあり役員が中心、減らせる行事があればよいのですが、ボランティアの心を大切に自治会の活動も大変なことです。（乱文失礼）

桜町二のいも煮会

桜町二 古川 豊

「あゝ、おいしかった。お代わりしてまったわ。」「体が温まるわ。」

ボランティアハウス主催、恒例の「いも煮会」が12月7日（土）の昼に開催されました。総勢23名、そのうち夫婦の参加が六組もありました。

平成26年よりスタートし、六回目です。当初は平日でしたので、参加者は10名余でしたが、土曜日に変えたら、常に20名を超える盛況ぶりになりました。

ハウスと近隣ケアの世話役が、前日の夜に買い物と準備をします。二家庭より差し入れがあった大根、ネギ、里いもをはじめ、必要食材も手際よく下準備されました。

当日は、認知症予防の「脳トレ」終了後、いなりと巻き寿司、いも煮を頂きました。

会話が弾み、あつという間の二時間でした。

「来年も是非」の声を聞きながら、解散しました。



ボランティアハウス「燦々サロン」

桜町三 加藤 生子

「燦々サロン」は、桜町三丁目の有志で立ち上げてから14年、講話や正月花、絵手紙、体操、寄せ植え、カラオケ、遠足、初釜など色々な事を楽しんで続けてきました。

しかし、多彩な事をやるにはスタッフの負担が重く担い手が見つからないことから、昨年度は年間回数を半分に縮小し、更に今年度は中止を決めました。

ところが、昨年度末にシニアクラブ

第二部では、社会福祉協議会地域福祉課の方より「近隣ケアグループについて」と題して、近隣ケアの目的、必要性、役割と活動するにあたっての留意点、進め方などについてお話していただきました。

今後、身近な地域で見守り、声かけなどできることから活動に生かしていただきたいと思います。



親子ふれあいの会

8月3日、東部集会場にて親子ふれあいの会を開催、子どもと大人合わせて45名がアマチュア人形劇団「いちご座」の皆さんによる生演奏をバックミュージックにした人形劇やパネルシアターなどを鑑賞、楽しみました。

特に、「大きなかぶ」では、かぶを抜く作業にみんなと一緒に「うんとこしょ、どっこいしょ！」と大きな掛け声をかけたり、かぶを抜くのを手伝っ

の方から「皆が集まっておしゃべりする場所が無くなってしまふのは寂しいから高齢者の自分達でできる範囲で、まずは一年続けてみてはどうか」という話を持ち上がり、今年度は「クロリティと茶話会」をメインに社協の健康講座と初釜を加え月一回開催しています。「おはよう」の挨拶から始まりクロリティをやりながら声を出して笑い、茶菓子を食べながらよもやま話をし、「来月またね」と声をかけて別れるだけの会ですが、参加される方が、今日ある健康を少しでも長く維持して生活ができる事を願いながら世話を努めています。



市民清掃の日について

大東町 小西 範保

市民清掃の日 7月7日(日)
 早朝より新境川左岸の草刈り、大東公園の清掃とわかれて行いました。

例年、公園清掃は、女性、子供会、シニアクラブ(樹木の枝切り)、婦人会(集会場の清掃)、その他の男性は、新境川の清掃に行き早く終わったら公園清掃を手伝う事になっていきます。毎回皆さんが積極的に参加協力していただいています。

参加者全員にお茶を配付いたしました。
 市民清掃の日 11月3日(日)
 新境川左岸の草刈りについては、70歳未満の男性で行う事を役員会で決めました。

参加人数は20名ぐらいでいつもより時間はかかりましたが、土手の傾斜が急である事や自転車での移動で事故など心配を实施了しました。

同じ清掃の日でも時期と参加者と作業内容などを考慮し変えていかなければならないと考えます。

そして、「ご苦労様」のことは添えて参加者全員にお茶を配付いたしました。
 市民清掃の日が良い日になりますように。



クリスマス会

三井東町 子ども会

12月8日 日曜日にクリスマス会をしました。

みんな、クリスマスカードを作り、見守り隊の方や、お年寄りの方に配りました。

今年は、サンタやトナカイのぼうしをかぶり配りました。

「メリークリスマス」と大きな声で玄関の前で言う、笑いながら

「今年もありがとうね。」
 「もらってもいいの。」

「すてきな物ありがとうね。」
 と、とてもよろこんでいました。

はじめは、大きな声で「メリークリスマス」と言えなかったけど、この言葉聞いて、みんなも、笑顔になることができました。

毎年、恒例のこの会で、子ども会と自治会の方と交流が続いて、みんなが笑顔でいれればいいと思えました。



たりするなど大いに盛り上がりました。「親子ふれあいの会」は、お子様のお友達や他の保護者の方々とも交流、親睦を図るとともに日常生活における親子の絆をより深いものとする良い機会でもあります。次回は気楽に参加してみても如何でしょうか。



福祉座談会

11月6日、成年後見支援センターの方を講師に「初めてのエンディングノートと成年後見制度」についてお話していただきました。

エンディングノートでは、これからの人生、自分らしく生きるために、過去を振り返りながら、思いを書いてみてはということ、当日配布されたノートに従い書き始めたのですが、自分の思いをどう表現しようかと戸惑うことが多く、書き表すことのむつかしさを痛感しました。

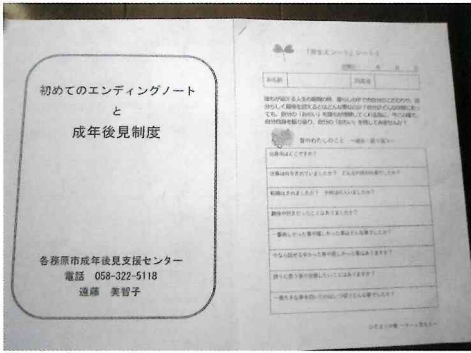
また、成年後見制度とは、病气や事故などにより、判断能力が不十分になった人のために、家庭裁判所がその方の援助者を選び、その方を保護する制度です。

詳しくは、

各務原市成年後見支援センター

058-322-5118

へお電話を。



福祉交流会

12月3日、自治会役員、近隣ケア、ボランティアハウスなど日頃福祉活動にご理解のある方々を対象に講師の先生方をお招きして福祉交流会を行いました。

第一部では、「薬に頼らないカラダ作り」と題して、クスリを服用することとのリスク、クスリの減らし方、クスリに頼らない健康な体をつくる方法などとても参考になるお話しを聴くことができました。

昼食を挟み、第二部では、「高齢者の健康意識を高めるレク」と題して、レクリエーションをやりながら脳と身体を同時に使うことで、脳が活性化し、認知症の予防や進行を食い止める効果があるというもので、ボールを使ったゲームなどで楽しみました。



健康づくり教室

1月10日、健康づくり教室を開催しました。

第一部では、毎年実施している「体力年齢測定」で、日常生活で使う体の動きに直結した四種目、①歩行能力、②身体調整能力、③手作業能力、④姿勢変換能力を測定しました。

これは、知らない間に進んでしまいう体力の衰えを定期的に確認することで生活習慣を見直すきっかけ作り役立ててもらおうというもので、皆さん結果を気にしながら緊張した面持ちで取り組んでいました。

第二部では、各務原市ラジオ体操連盟の方をお招きして「ラジオ体操の正しい仕方」について指導していただきました。

特に、かかとの上げ下げや腕を上下に伸ばす運動など知っているようで意外と知らないことが多く奥の深いものでした。

正しい身体の動かし方やポイントを意識することでとてもよい運動になり心身共に心地よい汗を流しました。



民生委員・児童委員が 一斉改選されました

12月1日、民生委員・児童委員の一斉改選が行われました。

就任された皆さんのお名前と担当自治会を左記のとおり紹介します。

任期は令和4年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員は、地域福祉推進のために、生活や福祉全般に関する相談・援助を行っており、市と地域住民を結ぶ「つなぎ役」として活動しています。

高齢者や障がい者の方、介護をしている方、子どもや妊産婦の方など心配事や困ったことがあります。一人でも悩まず気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。

(敬称略、*新任)

- | | |
|--------|----------|
| 大平 孝大 | 門前町二 |
| 平光 綾子 | 門前町三 |
| *今井 郁代 | 門前町四 |
| 紙谷 清 | 楠町一 |
| 馬場 民子 | 楠町二 |
| 草川 敏夫 | 桜町一 |
| 古川 豊 | 桜町二 |
| 加藤 生子 | 桜町三 |
| 牧田 佐智子 | 住吉町、大東町 |
| 井深 和子 | 信長町、織田町 |
| 井上 壽 | 信長町三、東新町 |
| *高橋 敏江 | 三井山、三井東町 |