

# 老化防止は心身バランスから



## 【落ちる能力、落ちない能力】

老化とは何か。このシンプルな質問に、総合的に教えられる人はいないでしょう。体力が落ちます、ボケが始まりますというようなことはいいですが、メカニズムについては、まだまだよく分からない。しかし、体力は落ちるが、ある能力は落ちない、ということがあります。記憶力は落ちるが、物事を総合的に考える力は上がります。また、何事もトレーニングしている人はあまり能力が落ちないということもあります。

## 【老化に甘んじないのが人間】

人間は他の動物と違い、単に老化に甘んじることなく、働きかけることによってその進行を遅らせられます。知恵の使い方によって、老化を早めることも遅くすることもでき、充実した生き方ができるのです。そこで重要といわれているのが「栄養」「運動」「生活態度」といったファクターです。これを良くする心がけで、驚くほど老化を防げることが分かってきました。特に運動をしている人としていない人では、高齢になってから明らかに差が出てきます。

## 【生活の質を高めるために】

脳については興味深い話があります。脳の状態をみると痴呆でもおかしくないという状態の人でも、元気でちゃんとしている場合がある一方で、大した異常がなくても痴呆がみられる場合があります。そうした場合、マイナス思考や気質が問題となっていることがあるようです。そういった意味では、心理学的な考え方が大事といえます。心の持ち方や物事に対する考え方など、どのように考えたら良いか、一人ひとりが気持ちを切り替えるためのカウンセリングが必要です。心理状態と健康は相互に大きく影響しています。身体と精神、トータルとしての(幸せ感)得ることが、高齢になっても生活の質を高めることにつながっていくといえるでしょう。

### 住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすために...

## 地域包括支援センター **かかみ野** 65歳以上の方のよろず相談所

### 担当者

主任介護支援専門員 介護福祉士 下坂さとみ  
介護支援専門員 保健師 鈴木 英予  
社会福祉士 藤垣ひとみ

お困りのことがありましたらお気軽に相談に来て下さい!  
相談内容に応じて、市役所、民生・児童委員、医療機関、保健所などと連携し、必要なサービスや制度が利用できるよう援助します。

- ◇見守りネットワーク
- ◇市/保健福祉サービスの申請受付
- ◇高齢者に対する虐待防止や権利擁護
- ◇要支援の方の介護予防プラン作成
- ◇介護保険の相談・申請受付

各務原市鵜沼各務原町9-195  
TEL 058(384)8844  
FAX 058(370)1166



# 社協 陵南支部だより

第 37 号

平成24年 7月15日発行



各務原市社会福祉協議会  
陵南支部

## 8月ば会員募集月間です

陵南支部の活動を支える財源はみなさんの会費です  
地域福祉活動のため、皆様の一層のご理解とご協力をお願いします



陵南支部活動の活動を支えるのは皆様の会費です。陵南小校区(朝日町、大牧、大伊木町)で、集められた会費の35パーセントが市社協から交付され、陵南支部活動の財源になっています。前年度は32.8万円交付金があり、いろんな支部活動に活用させて頂きました。

未加入の方は、是非とも新規加入を、既に参加の一般加入の方も、是非とも特別会員として、ご協力をお願いします。

会員(会費)募集にあたりましては、自治会長様並びに班長様には、大変苦勞をかけることとなりますが、地域の福祉活動を支えるため、皆様の一層のご理解とご協力をお願いします。

一般会員 500円以上 ・ 特別会員 1,000円以上/年

### 平成24年度 陵南支部の主な事業計画

第 1 回 総 会	事業計画・予算承認
友 愛 訪 問	寝たきり、65歳以上の一人暮らし、70歳以上夫婦のみ世帯、90歳以上の高齢者世帯の方々を訪問
親子ふれあいの集い	伊木の森(青少年育成と共催)
ふれあい友愛訪問	「プラサ&メゾン」訪問
社協会員拡大募集説明会	朝日・大牧・大伊木各自治会班長会にて会員への加入をお願い
近隣ケアグループ研修会	陵南各地区近隣ケアグループ研修会
「陵南支部だより」発行	第37号・38号発行
高齢者ふれあいの会	80歳以上の高齢者を招待
ボランティアハウス訪問	朝日・大牧・大伊木 各地区ボランティアハウス訪問
地域助け合いの会	高齢者とのふれあいの会
年 賀 状 発 送	対象の皆さんに年賀状の発送
福 祉 懇 談 会	地域の各団体の皆さんと意見交換
第 2 回 総 会	事業報告・決算報告の承認

### 各務原市社会福祉協議会 陵南支部 第1回総会

5月20日第1回総会において  
平成24年度の事業方針・事業計  
画・収支予算が承認されました。



## 平成24年度 役員紹介

役職名	氏名	備考
支部長	前田 勇	福祉推進員兼務
副支部長	中島 哲夫	朝日町五丁目南自治会長
理事	山田 忠嗣	朝日町五丁目南自治会長
	山下 孝男	大伊木町東自治会長
	山田 忠嗣	大伊木町東自治会長
	富司 理一郎	大伊木町東自治会長
	神戸 孝一	大伊木町東自治会長
	小林 正光	民生委員児童委員(朝日町二丁目担当)
	宇都宮 鑑彦	(朝日町二丁目担当)
	細江 孝治	(朝日町二丁目担当)
	友松 邦寛	(朝日町二丁目担当)
	平田 心寛	(朝日町二丁目担当)
	服部 光成	(朝日町二丁目担当)
	高橋 正充	(朝日町二丁目担当)
	三輪 好治	(朝日町二丁目担当)
	伏屋 和治	(朝日町二丁目担当)
	伊藤 正勝	(朝日町二丁目担当)
	伊藤 正勝	(朝日町二丁目担当)
	倉田 重臣	(朝日町二丁目担当)
	山井 直子	(朝日町二丁目担当)
	山田 直子	(朝日町二丁目担当)
	速水 秋子	(朝日町二丁目担当)
	中島 哲夫	(朝日町二丁目担当)
	丹羽 哲夫	(朝日町二丁目担当)
	渡辺 千俊	(朝日町二丁目担当)
	池本 棟夫	(朝日町二丁目担当)
	伊藤 棟夫	(朝日町二丁目担当)
	早野 孔禪	(朝日町二丁目担当)
	水谷 秀平	(朝日町二丁目担当)
	清水 昌伸	(朝日町二丁目担当)
	小野 陽之	(朝日町二丁目担当)
	松村 紘之	(朝日町二丁目担当)
	祖父江 修	(朝日町二丁目担当)
	小暮 孝典	(朝日町二丁目担当)
	吉岡 宏	(朝日町二丁目担当)
	坂本 豊子	(朝日町二丁目担当)
	夜陣 ひとみ	(朝日町二丁目担当)
	吉田 美香	(朝日町二丁目担当)
	中野 美香	(朝日町二丁目担当)
	岩間 剛	(朝日町二丁目担当)

### 近隣ケアグループの紹介

寝たきりや痴呆症の高齢者とその家族、一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯など、高齢者の日常生活を見守って行こうとする近隣の方々によるボランティアグループです。

グループ名	代表者	人数	グループ名	代表者	人数
朝日町1丁目あさつき会1班	棚瀬 朝子	4	朝日町5丁目西	朝井 和子	6
朝日町2丁目あさつき会2班	河田 春恵	5	朝日町5丁目東	長谷部 幸子	4
朝日町2丁目南	景井 富子	5	朝日町5丁目南	千田 葉子	4
朝日町3丁目	関谷 百合子	7	大伊木町東	岡部 恭子	4
朝日町4丁目西	前川 裕美	5	大伊木町西	山田 直子	3
朝日町4丁目東	梶 尚子	3	大牧団地	速水 秋子	7

## 夢…『陵南ふるさと学校』

～そうだ、陵南小へ行こう！～



陵南小学校 校長 渡辺 千俊

以前、小泉総理大臣が誕生した際、『米百表』の言い伝えが話題になりました。この話、「痛みをこらえて、今を堪え忍ぶ」意味ととらえられがちですが、戊辰戦争で焼け野原になった長岡（新潟県）をよみがえらせるのは、「将来を見すえた学校建設だ。子どもに将来を託すのだ。」という強い思いが込められています。

このように明治維新後は、地域が主体となって学校建設が進められました。まさに、地域が一体になった手弁当による学校建設でもあったのです。こうして、地域の中の学校が各地で産声を上げたのです。苦しくとも『夢』があった時代でした。

『夢』といえば、陵南小学校では、『夢』を大事にしています。七月には『七夕夢フェスタ』を開催し、子どもも大人も自分の夢を再確認します。

私もいくつか『夢』をもっています。校長としての『夢』のひとつが、地域の中の学校という原点にもどって、『ふるさと学校』を創ることです。いつの頃からか、「学校のしきいは高いなあ。」と言われる場所になってしまったのではないかと。学校は、地域に開放しているつもりでも、やっぱりしきいは高いということでしょう。

そこで、昨年度実施したのが『第1回陵南ふるさと音楽祭』でした。これは、地域の諸団体のリーダーのみなさんが実行委員となり、地域行事(学校行事でなく)作りをしようというものでした。まさに『手弁当の音楽祭』を企画したのでした。すると、児童の他に約700名の地域住民の方に参加していただくことができました。体育館に入りきらず、大変な驚きでした。

この第1回音楽祭の成功に意を強くして、今年度もPTA役員のみなさんを中心に、新たな工夫を始めました。また、『そうだ、陵南小へ行こう！』ということで、学校行事を広く保護者のみなさんや地域に開放して、学校へ来ていただくよう計画しています。

陵南小学校を『ふるさと学校』とするために、どうぞ陵南小学校へ足を運んでください。お待ちしております。

## 平成24年度 陵南支部の収支予算

収入の部		支出の部	
科目	予算	科目	予算
交付金	336	事務費・会議費	100
ボランティアハウス	323	各ボランティアハウス助成金	323
福祉座談会	36	福祉座談会	36
機関紙の発行	135	陵南支部だより	135
地域子育て支援・交流	20	親子ふれあいの集い	25
高齢者ふれあい交流	65	高齢者ふれあいの会	145
歳末たすけあい	100	地域助け合いの会	160
近隣ケアグループ研修会	30	近隣ケアグループ研修会	30
雑収入	100	各種団体助成金等	100
前年度繰越金	525	その他の事業(友愛訪問等)	110
収入合計	1,670	予備費	506
		支出合計	1,670