

社協雄飛地区支部だより

ゆうひ

発行日 平成17年 6月15日

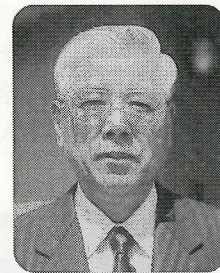
発行者 社協雄飛地区支部

支部長 安藤 忠夫

平成17年度 第1号



雄飛地区社会福祉協議会会員の皆様方には、日頃各種活動に格別のご理解を賜りまして、誠に有難うございます。サロン・コスモスの会をはじめ各種行事に多くの方の参加をうけ、また、参加



支部長
安藤 忠夫

いあいさつ

された皆様方からありがたいという言葉をお聞きし、世話役一同大変嬉しく思っています。

ある雑誌で、作家曾野綾子さんがこんな事を言っておられました。“歳をとってくれば、できることはだんだんと少なくなってきましたね。トイレにも一人で行けなくなるかもしれないし、食事もお助けが必要になるかもしれない。でもね、感謝をすることはできるでしょ。食事の世話をしてくれた人に心から「ありがとう」と言う。そしてその一言が相手の心を幸せにする。これは相手に幸せを与えていることになる。

具体的に何かを与えなくても、感謝の気持ちを伝える事ができたら、それは立派に大人として現役だという事です。人間は必ず年老いて衰えます。目が見えなくなったり、手足が動かなくなったりする。そういう不安は誰もが持っている。でも、そう言ったときの最後の砦として、感謝する気持ちをもっておくことです。その気持ちを常にもっておくことで、ほんの少し不安は和らぐと思います。”これらの言葉に深い共感を覚えました。

各務原市の人口は約14万8千人、高齢化率は16・6%で、この率は毎年高くなっています。このような状況の中では、一人一人が明るく楽しい毎日を過ごす為に、自分の健康に配慮し、近隣の方と声を掛け合い、なるべく各種行事に参加して人との交流を深め、感謝の気持ちを

平成17年 民生・児童委員の皆さんです

氏 名	電話番号	受け持ち自治会	所属自治会
古 田 美津子	83-2190	雄飛ヶ丘1・2・4自治会	雄飛ヶ丘4
遠 藤 美代子	82-2038	雄飛ヶ丘3・昭南町自治会	昭 南 町
後 藤 明 子	82-0577	雄飛ヶ丘5・6自治会	雄飛ヶ丘6
若 山 文 子	82-6766	雄飛ヶ丘7・9・10自治会	雄飛ヶ丘10
留 田 栄 子	71-1317	雄飛ヶ丘8自治会	雄飛ヶ丘8
今 西 貞 子	89-0760	入会町1・2・3・4自治会	入 会 4
酒 井 きぬ子	82-2588	不動丘南・北自治会	不 動 丘 南

伝えあう事が大切ではないでしょうか。関係者一同も会員の皆様方の交流の輪が広がるよう一層の努力をしてみたいですので、今後ともよろしくお願い致します。

さて、去る4月22日に例年どおり雄飛地区支部総会を開催し、実績報告ならびに活動計画等についてご承認をいただきました。以下に関係事項を掲載させていただきます。

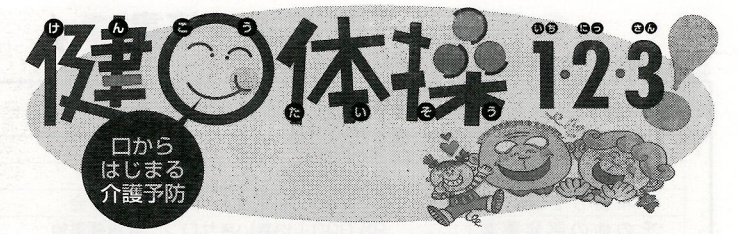
平成17年度役員名簿

今年度の社協雄飛地区支部の新しい役員が4月22日の支部総会で決まりました。1年間よろしくお願いします。

役 職 名	氏 名	電話番号	備 考
支 部 長	安藤 忠夫	82-4950	
副支部長	長 田 勝 正	82-3527	自治会連合会長
常 任 理 事	古 川 武 男	82-8856	シニアクラブ地区代表
福祉推進員	酒井きぬ子	82-2588	民生児童委員
福祉推進員	後 藤 明 子	82-0577	“
理 事	島 田 修 宝	82-2787	
理 事	若 山 文 子	82-6766	民生児童委員
理 事	今 西 貞 子	89-0760	“
理 事	白 井 一 男	82-4508	雄飛ヶ丘10自治会長
理 事	瀬 尾 実	83-0208	昭南町 “
理 事	栗 原 弘 一	83-3072	雄飛ヶ丘1 “
理 事	“	五百蔵 進	82-6240 雄飛ヶ丘3 “
理 事	“	俣 野 栄 作	83-3997 雄飛ヶ丘4 “
理 事	“	伊 藤 重 敏	83-8724 雄飛ヶ丘5 “
理 事	“	若 林 碩 哉	83-8174 雄飛ヶ丘6 “
理 事	“	長 尾 春 夫	83-0209 雄飛ヶ丘7 “
理 事	“	留 田 勇	71-1317 雄飛ヶ丘8 “
理 事	“	中 尾 敏 哉	71-1140 雄飛ヶ丘9 “
理 事	“	今 尾 幸 雄	82-6812 入会町1・2 “
理 事	“	坂 本 剛	82-5376 入会町3 “
理 事	“	加 納 芳 直	71-1963 入会町4 “
理 事	“	森 田 辰 雄	82-6092 不動丘南 “
理 事	“	松 岡 義 文	71-0986 不動丘北 “
理 事	“	堀 二 一	83-2563 “
理 事	“	古田美津子	83-2190 民生児童委員
理 事	“	遠藤美代子	82-2038 “
理 事	“	留 田 栄 子	71-1317 “
理 事	“	岸 野 巧	71-0864 雄飛地区消防団班長
理 事	“	松岡田鶴子	82-4849 近隣ケア代表
理 事	“	武 藤 典 子	82-5798 ボランティア
理 事	“	江 崎 良 子	82-5608 “
理 事	“	杉 山 順 子	82-6439 “
理 事	“	古 川 栄 子	89-3564 “
監 事	野 毛 宣 洋	83-2938	“
監 事	“	天 野 薫	82-1604 雄飛シニアクラブ松組会長
監 事	“	北 村 末 子	83-2615 ボランティア

介護予防教室

日時 7月15日(金)午前9時30分～11時30分
場所 雄飛ヶ丘公民館
内容 転倒予防・認知症予防・感染症予防をテーマに学びます。
～動きやすい服装でご参加ください～



「健口体操」で いきいきシニアライフ

家族や友人と話をしたり、食事をしたりする楽しみは、日々の生活にうるおいやいきいきがいをもたらしします。しかし、年をとると、顔や口のまわりの筋肉の動きがなくなったり、だ液が出にくくなる場合があります。顔や口のなかのマヒのために、表情をあらわしにくい、ことはうまく話せない、食べ物をうまく飲み込めないなどの障害をもつ人や、口のなかが乾燥しやすい、味がよくわからない、口のなかに食べ物が残り、においが気になるといった悩みをもつ人も少なくありません。

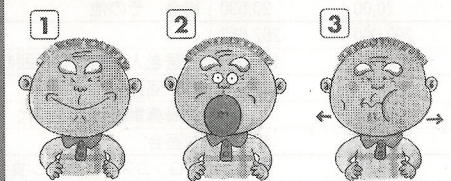
こうした高齢者の悩みにこたえて、障害の予防や回復に役だてるために考えられたのが「健口体操」です。

「健口体操」は、①顔面体操、②舌体操、③だ液腺マッサージの3種類の動作によって、顔や舌の筋肉・神経を刺激し、しっかりとめざめさせる効果があります。そして、にぶくなってしまった口や舌の動きをなめらかにして、だ液を出やすくします。

顔や口の筋肉のおとろえを感じていたら
今日からさっそく1・2・3!
「健口体操」をはじめましょう。

効果は？
くちびる、ほおなど顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめぐめさせて、表情を豊かにします。また、顔にマヒなどのある場合は、その症状を改改善させます。

いつするの？
朝の洗顔後がおすすめ。気分よくスッキリめざめることができます。



- ① 顔をそれぞれ約10秒間動かしたあと、いきいき力をめきりリラックスします。これを3回繰り返します。
- ② 口をしっかりと閉じて、マウスピースで口を動かす。左右に口を動かす。
- ③ 口をしっかりと閉じて、マウスピースで口を動かす。左右に口を動かす。

めざめスッキリ明るい笑顔
顔面体操

顔面体操の手順

● 平成17年度収支予算書 ●

◎収入の部			
科 目	本年度予算(円)	備 考	
1 交 付 金	265,000		
2 メニュー事業助成金	285,000		
支 部 だ よ り	90,000	年2回分	
お年寄りを囲む会	100,000	独居老人・高齢者を囲む会	
その他の啓発事業	95,000	いきいきサロン、会員募集他	
3 そ の 他 の 助 成 金	50,000	歳末福祉座談会	
4 繰 越 金	273,846		
5 雑 収 入	22,000	いきいきサロン会費、預金利息他	
合 計	895,846		

◎支出の部			
科 目	本年度予算(円)	備 考	
1 事 務 費	25,000	コピー代他	
2 共通実施事業費	85,000		
福祉教育事業費	35,000		
友愛訪問事業費	30,000	歳末友愛訪問	
支部育成事業費	20,000	総会、その他	
3 メニュー事業費	290,000		
お年寄りを囲む会	145,000	独居老人・高齢者を囲む会	
支 部 だ よ り	90,000	年2回発行	
会員募集事業	5,000		
親子ふれあいの会	50,000	映画会(ゲーム賞品代含む)	
4 特 別 事 業 費	100,000	サロンコスモス	
5 そ の 他 の 事 業 費	135,000		
啓 発 事 業	30,000	介護講習会	
ふれあい事業	15,000	連合会行事協賛(インディアカ)	
三世代ふれあい事業	10,000	" (歩け歩け)	
生きがいづくり事業	30,000	" (体育大会)	
生活環境事業	50,000	福祉座談会	
6 予 備 費	260,846		
合 計	895,846		

● 平成16年度収支決算書 ●

◎収入の部			
科 目	予算額(円)	決算額(円)	備 考
1 交 付 金	270,000	261,000	
2 メニュー事業助成金	238,000	264,620	
支 部 だ よ り	90,000	85,620	年2回分
お年寄りを囲む会	100,000	84,000	独居老人・高齢者を囲む会
その他の啓発事業	48,000	95,000	いきいきサロン、会員募集他
3 そ の 他 の 助 成 金	50,000	47,000	歳末福祉座談会
4 繰 越 金	226,084	226,084	
5 雑 収 入	22,000	10,902	クリスマス会、花見会会費、預金利息
合 計	806,084	809,606	

◎支出の部			
科 目	予算額(円)	決算額(円)	備 考
1 事 務 費	25,000	18,958	コピー代他
2 共通実施事業費	105,000	46,746	
福祉教育事業費	35,000	13,650	福祉講座
友愛訪問事業費	50,000	12,566	歳末友愛訪問
支部育成事業費	20,000	20,530	総会、その他
3 メニュー事業費	290,000	262,653	
お年寄りを囲む会	145,000	124,618	独居老人・高齢者を囲む会
支 部 だ よ り	90,000	89,902	年2回発行
会員募集事業	5,000	2,640	会員募集説明会お茶代
親子ふれあいの会	50,000	45,493	映画会
4 特 別 事 業 費	70,000	98,453	サロンコスモス、サロン食器購入
5 そ の 他 の 事 業 費	125,000	108,950	
啓 発 事 業	30,000	4,650	介護講習会
ふれあい事業	15,000	15,000	連合会行事協賛(インディアカ)
三世代ふれあい事業	10,000	10,000	" (歩け歩け)
生きがいづくり事業	30,000	30,000	" (体育大会)
生活環境事業	40,000	49,300	福祉座談会
6 予 備 費	191,084		
合 計	806,084	535,760	

809,606-535,760=273,846円(次年度繰越金)



平成十七年三月四日(金)雄飛ヶ丘公民館で「ひとり暮らし老人をかこむ会」を総員九十七名の参加により盛大に開催することが出来ました。当日は不動丘の天野薫様がドイツへ出向いて書かれた、水彩画作品数点の展示説明を受けた後、民生・児童委員の皆さんとボランティアの方々による手作り弁当を召し上がって頂きました。終わりに市内ボランティアの「ブルーベレーズ」の皆さんによるバンド演奏に合わせた、昔懐かしい歌の披露により一緒に口ずさんで、楽しい一時を過ごして頂きました。どうぞこれからも、皆さんお元気で、明るく楽しい、毎日を送ってくださいと願っています、お別れました。

お年寄りを囲む会
(独居)の開催



歳末福祉座談会の開催
“参加者から幅広いご意見を”

平成16年12月10日(金)雄飛ヶ丘公民館にて歳末福祉座談会を開催しました、当日は民生・児童委員の方を通じて各町内から幅広く意見を伺うため、多くの方に出席を頂き、各行事のあり方、介護、子育て、老人問題、近隣見守り運動などについて語り合う場を設け、ご意見を頂きました。また当日は最近よく世間を騒がしている「オレオレ詐欺」、「ふり込み詐欺」に遭遇しないため、各務原警察署 三好那加警察署長と杉山巡査部長による寸劇を取り入れた、未然防止PRを受けました。



平成17年度社会福祉協議会雄飛地区支部 年間活動計画表

活 動 計 画 表		活 動 計 画 表	
17年4月	8(金) 常任理事会 22(金) 支部総会 横断旗の配付 サロンコスモス6日(花見会)、26日	10月	7(金) お年寄りを囲む会(高齢者) 16(日) 雄飛体育大会協賛(運動会) 31(月) 支部だより発行 サロンコスモス11日、25日
5月	31(火) 支部だより発行 サロンコスモス10日(映)、24日	11月	11(金) 常任理事会 13(日) 体育大会協賛(歩け歩け) サロンコスモス8日(映)、22日
6月	12(日) 室内競技(インディアカ大会)協賛 24(金) 福祉講座(高齢者健康づくり教室) サロンコスモス14日、28日	12月	9(金) 歳末福祉座談会 23(金) 歳末友愛訪問(寝たっきり、痴呆) サロンコスモス13日、27日
7月	3(日) 会員募集説明会 8(金) 常任理事会 15(金) 介護予防講習会 サロンコスモス12日(映)、26日	18年1月	20(金) 常任理事会 サロンコスモス10日(映)、24日
8月	7(日) 親子ふれあいの会(映画会) サロンコスモス9日、23日	2月	サロンコスモス14日、28日
9月	16(金) 常任理事会 サロンコスモス13日(映)、27日	3月	3(金) お年寄りを囲む会(独居) 17(金) 常任理事会 サロンコスモス14日(映)、28日

みんなおいでください
サロン・コスモス

場所 雄飛ヶ丘公民館
日時 第2・4火曜日 午前10時~12時

雄飛地区に住む年配の方が参加対象です。お茶を飲みながら一緒に話をしたり、体操したり、ゲームをしたりと、自由な雰囲気の中で仲間づくりをしてみませんか?

お手伝いしていただけるボランティアさんも募集!



サロンコスモスで花見会開催

平成17年4月6日雄飛公園内、桜の開花時期にあわせて、皆さんの賛同を得て一人200円の特別会費負担により盛大?に開催いたしました。当日は天候も良く、桜花も見頃で、綿菓子の振る舞いもあり、みなさんで楽しい一時を過ぎて頂きました。

社協雄飛地区支部だより

ゆうひ

発行日 平成17年11月15日

発行者 社協雄飛地区支部

支部長 安藤 忠夫

平成17年度 第2号

社会福祉協議会雄飛地区
会員の皆様方には、日頃各
種活動に格別のご理解とご
協力を賜り、誠に有り難う
御座います。

日に日に秋が深まって参
りますこの頃、各位に於か
れましては、先ずはご健勝
のことと推察申し上げます。
当協議会が今年度計画い
たしました諸行事も、ここ
まで順調に進めて参ること
が出来ました。また、行事遂
行上、重要となる会員募集
を例年どおり八月にお願い
いたしましたところ、各自
治会長をはじめ自治会役員
の皆様方には多大なご尽力
をいただき、昨年とほぼ同
実績を達成することが出来
ました。各位のご協力に厚
くお礼申し上げます。ここ
に各自治会別の実績状況を
掲載させて頂きましたので、
ご高覧願います。

ごあいさつ

社会福祉協議会雄飛地区支部 支部長 安藤 忠夫

さて、今年は隣県で「愛・
地球博」が開催され、さる九
月二十五日に百八十五日間
の日程を終え閉幕されまし
た。当地区からもお出かけ
になられた方々が多いので
はないでしょうか。会場内
では日頃、得られないよう
な、経験や出会いができた
といいききと語る姿も目に
しました。ボランティアの
方々の協力のもと、多くの
入場者により、輝かしい歴
史と色々な思い出を残すこ
とが出来ましたね。

社会福祉協議会の活動も
万博のようにとまではいき
ませんが、会員の皆様に多
くの方と接して世間を広く
し、明るく楽しく生活がで
きるための交友の場として
利用していただきたいと、
関係者一同願っております。
さらに、今後皆様方のお役
に立てるよう貢献するため

社協会員募集 ご加入、ありがとうございました

自治会名	自治会 加入世帯数	一 般 会 員 数	一 般 会 費 額 (円)	特 別 会 員 数	特 別 会 費 額 (円)	合 計 会 員 数	会 費 額 合 計 (円)
雄飛ヶ丘1	68	64	32,000			64	32,000
雄飛ヶ丘2	55	50	25,000	5	5,000	55	30,000
雄飛ヶ丘3	56	48	24,000	12	12,000	60	36,000
雄飛ヶ丘4	55	30	15,000	25	25,000	55	40,000
雄飛ヶ丘5	71	65	32,500			65	32,500
雄飛ヶ丘6	65	59	29,500	3	3,000	62	32,500
雄飛ヶ丘7	33	32	16,000			32	16,000
雄飛ヶ丘8	198	193	96,500			193	96,500
雄飛ヶ丘9	109	84	42,000	3	3,000	87	45,000
雄飛ヶ丘10	33	30	15,000	3	3,000	33	18,000
昭南町	83	56	28,000	22	23,000	78	51,000
入会町1・2丁目	74	49	24,500	9	9,000	58	33,500
入会町3丁目	83	64	32,000	11	11,000	75	43,000
入会町4丁目	46	31	15,500	3	3,000	34	18,500
不動丘南	100	68	34,000	19	19,000	87	53,000
不動丘北	170	112	56,000	3	3,000	115	59,000
雄飛支部合計	1,299	1,035	517,500	118	119,000	1,153	636,500
						支 部 交付金	255,000

※自治会加入世帯数は平成17年8月2日現在

に、「こんな行事はどうか」
といったご意見も頂ければ
幸いです。
これから日増しに寒さが
加わって参ります。どうか

一層ご自愛く
ださるよう祈
念し、挨拶に
かえさせて頂
きます。



健口体操123

口から
はじまる
介護予防

「健口体操」で いきいきシニアライフ

家族や友人と話をしたり、食事をしたりする楽しみは、日々
の生活に潤いや生きがいをもたらします。
しかし、年をとると、顔や口のまわりの筋肉の動きがぶく
なったり、だ液が出にくくなる場合があります。
顔や口のなかのマヒのために、表情をあらわしにくい、こと
ばをうまく話せない、食べ物をうまく飲み込めないなどの障害
をもつ人や、口のなかが乾燥しやすい、味がよくわからない、口
のなかに食べ物が残り、においが気になるといった悩みをもつ
人も少なくありません。

こうした高齢者の悩みにこたえて、障害の予防や回復に役だ
てるために考えられたのが「健口体操」です。
「健口体操」は、①顔面体操、②舌体操、③唾液腺マッサージの
3種類の動作によって、顔や舌の筋肉・神経を刺激し、しっか
りとめさせる効果があります。そして、にぶくなってしまっ
た口や舌の動きをなめらかにして、だ液を出すやすくなります。

顔や口の筋肉のおとろえを感じていたら
今日からさっそく1・2・3！
「健口体操」をはじめましょう。



サロン・コスモス 会場風景

みなさんおでかけください サロン・コスモス

〔場所〕 雄飛ヶ丘公民館
〔日時〕 毎月第2・4火曜日
午前10時～12時

雄飛地区に住む年輩の方が参加対象です。
お茶を飲みながら一緒に話をしたり、体操
やゲームまた時には趣味の絵画を持参し
て頂いたり、年配者向けの映画なども見て
頂きます。自由な雰囲気の中でお話し合
いに参加してみませんか。



小林看護師による血圧測定



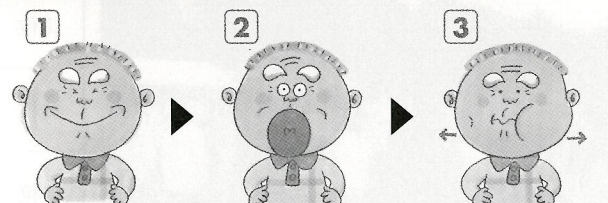
趣味による作品展示

1 めざめスッキリ 明るい笑顔 顔面体操

くちびる、ほおなど顔の筋肉を動かすことで、
脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめざ
めさせて、表情を豊かにします。また、顔にマヒ
などのある場合は、その症状を改善させます。

いつするの？ 朝の洗顔後がおすすめ。気分よくスッキリめ
ざめることができます。

顔面体操の手順 ①～③をそれぞれ約10秒間おこなったあと、
いっきに力をめきりリラックスします。
これを3回くりかえします。



- はじめに十分息をすい
●くちびるを横にひき
●ほおをあげ
●しっかりと目をとじる。
- 口と目をおもいっきり
あける。
- 口をしっかりとじて
●アプププとほおを
ふくらませ
●左右に口を動かす。

お年寄りを囲む会

平成17年10月7日(金) 雄飛ヶ丘公民館



雄飛いろは会の皆さんによる三味線と歌の発表会

雄飛地区区内で八十歳以上の方を雄飛ヶ丘公民館にお招きして、社会福祉協議会役員とボランティアのご婦人方による、献立会議に始まり材料購入からの手作弁当で、昼食会を楽しんで頂きました。昼食後は役員の皆さんによるマツケンサンバ踊りに続き、雄飛いろは会の皆さんによる、三味線と歌の発表会でくつろいでもらいました。

当日は雄飛地区連合会会長 長田勝正さん初め自治会長、シニア倶楽部会長さん方の出席も賜り総勢八十四名の参加でした。



役員の皆さんによる踊り



親子ふれあいの会

八月七日(日)
雄飛ヶ丘公民館にて

平成十七年八月七日(日) 雄飛地区青少年育成市民会議の協賛により、雄飛ヶ丘公民館内にてクロリティーなどのゲームや綿菓子提供等により夕暮れの一時を楽しんだ後、文部省選定・教育映画祭最優秀作品賞を受けた、金色のクジラ、白血病の小さな弟 ゆういち君を励ます兄のつとむ君の家族愛と友情の賛歌で、思い遣りの姿に感動させられる映画でした。



平成十七年度 雄飛地区体育大会開催

平成十七年十月十六日(日)、那加第二小学校グラウンドにて雄飛地区自治会連合会(連合会長 長田勝正氏、連合体育委員長 坂元 剛氏)主催、同校区雄飛地区青少年育成市民会議と市社会福祉協議会雄飛地区支部が協賛し開催されました。

前日からの雨も夜中には止んで、当日は風も無く、適温の晴れ日となり、多くの方の参加により、元氣いっぱい楽しい一日となりました。

体育大会 成績表

順位	組	得点	団の編成
1位	青団	390	雄飛ヶ丘三、四、五、九、十町内
2位	緑団	370	雄飛ヶ丘一、二、不動丘南、不動丘北町内
3位	黄団	330	雄飛ヶ丘六、七、八町内
4位	赤団	310	昭南町、入会一、二、三、四町内

平成十七年度 雄飛地区体育大会開催

福祉施設見学会の実施

六月二十四日(金) カーサ・レスパート

平成十七年六月二十四日(金)に社会福祉法人 清洞会 特別養護老人ホーム「カーサ・レスパート」(市内車洞地内)の施設見学会を実施しました。当日は午前九時半にかえて通りの喫茶店前からバスで往復しました。当施設は平成七年に社会福祉法人 清洞会が設立され、平成八年に老人ホームケアハウス、支援センター、ショートステイが開設、平成十六年に特別養護老人ホーム開設となり現在に至つ



見学者皆さんへ支部長挨拶



施設内の説明を聞いている

ておりますが、現地は山林の中にあって静かで空気の良い環境に包まれていました。参加者は四十四名で先ず全体的な説明の後、二グループに分かれ、夫々の案内者により各施設の状況等について説明を受けました。(カーサ・レスパートとはスペイン語で「思いやりの家」)

施設見学会後わずかな時間ではありましたが近くにオープンした「各務野自然遺産の森」に立ち寄った後、無

事帰ることが出来ました。最近では老人施設が多く点在するようになって来ましたが、施設はさまざまに言つて「住い型」「介護型」「病院型」の三つに分類が出来ますが、将来自分が入るとしたらどんな場所が良いか等、元氣なうちに視野拡大も将来参考になるものと思われまふ。

今後この種の行事に是非ご参加賜りましようお願いします。



介護予防講習会の開催

七月十五日(金) 雄飛ヶ丘公民館

平成十七年七月十五日(金) 雄飛ヶ丘公民館にて介護予防講習会を開催しました。当日は総員四十四名の参加者に対し、社会福祉協議会在宅介護支援センターの嶋瀬主任、小林看護師はじめ七名の指導者により、転倒や痴呆を防ぐ為には日頃どんな心掛けにより、体を動かすのが良いか等について指導を受けました。目的はお互いに「介護を受けなくて良い体力づくり」と生涯現役社会をめざす心構えが一人でも多くの方に広まればと願うものです。

