

社協雄飛地区支部だより

ゆうひ

発行日 平成20年 6月15日

発行者 社協雄飛地区支部

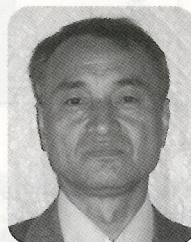
支部長 和田 昇

平成20年度 第1号

雄飛地区社会福祉協議会の支部長を、前任の今井様の後を受け継ぐことになりました和田でございます。雄飛に生まれ育ち皆様方に支えられながら、何のお役に立つことなく今日に至っておりますが、この1年役員、会員、ボランティア等の皆様方と協力しながら、少しでも地域の方々の力になることを信じ努力していく所存でございます。

社協とは一口に言いますと「地域福祉の推進を図ることを目的とする団体」とあり、また基本構想「市民総参加による、魅力ある福祉のまちづくり」とあります。

誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちを実現するため、地域住民と一緒に住民主体の福祉活動を展開し、地域の福祉問題の解決に取り組む公共性・公益性の高い



支部長
和田 昇

ごあいさつ

福祉団体です。今、国はさまざまな問題をかかえております。私たちに一番身近な少子高齢化、原油の異常な高騰による諸物価の値上がり、そして後期高齢者（長寿）医療制度等・決して住みやすい環境の中にいるとは思えません。

このような中で、いかに毎日を「健康で生きがい」のある街にしていけるのか。

社協では、この目標に向け年間を通して様々な行事を企画し運営しております。中でも毎月第二・四火曜日に雄飛公民館において「サロンコスモス」（午後二時～四時）があります。お茶を飲みながらの座談会ではありませんが、ゲーム、映画、ダンス、健康体操等、楽しいひと時を過ごしている年配の方などなたでも参加していただけます。近所の方々に一声かけてくだされば、参加者が増えそうな気がします。気楽な気持ちで一度公民館にお越しください。役員一同皆様方のお役に立てられるよう努力する所存でございます。



平成20年度の総会

平成20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25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	備 考
顧問	安藤 忠夫	
常任理事	//	今井 明生
支部長	和田 昇	雄飛10自治会長
副支部長	坂澤 博光	自治会連合会長
福祉推進員(会計)	酒井きぬ子	民生児童委員
福祉推進員(書記)	後藤 明子	//
常任理事	杉本 健治	雄飛2自治会長
理事	島田 修宝	
	遠藤美代子	民生児童委員
	古田美津子	//
理事	佐藤 一夫	雄飛1自治会長
//	酒井 清司	雄飛3自治会長
//	古田 勤	雄飛4自治会長
//	山田 次郎	雄飛6自治会長
//	岩田 均	雄飛7自治会長
//	留田 勇	雄飛8自治会長
//	田中 勝子	雄飛9自治会長
//	杉山 正明	昭南町自治会長
//	松山日出男	入会町1・2自治会長
//	山田 信夫	入会町3自治会長
//	山田 義則	入会町4自治会長
//	平野 正嘉	不動丘南自治会長
//	和田 光範	不動丘北自治会長
//	堀 二一	
//	市原 和子	民生児童委員
//	近藤 卓文	//
//	今西 貞子	//
//	徳田 尚美	主任児童委員
//	永盛 哲朗	雄飛地区消防団班長
//	松岡田 鶴子	近隣ケア代表
//	小池すま子	ボランティア
//	杉山 順子	//
//	天木 弘子	//
//	小林けい子	//
//	野毛 宣洋	//
//	牧田 千幸	//
幹事	岡島 稔	
//	若山 文子	

みなおいでください サロン・コスモス

[場所] 雄飛ヶ丘公民館

[日時] 第2・第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！

歳末特別事業

高齢者ふれあい交流の会 (80才以上)



平成19年12月7日（金）参加者79名

弁当をいただき、二宮先生の講演、民生委員の皆さんのハンドベル等をしていただき、楽しく過ごしていただきました。

3月	2月	1月	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	20年	年月
・サロンコスモス 13(金) 常任理事会 ・サロンコスモス 10日(映画会)、24日	・サロンコスモス 10日、24日	・サロンコスモス 16(金) 常任理事会 ・サロンコスモス 13日(映画会)、27日	・サロンコスモス 19(金) 歳末友愛訪問(寝たきり、認知症) ・サロンコスモス 9日、16日	・サロンコスモス 21(日) コミュニティ会議 ・サロンコスモス 30(日) 歩け歩け大会 ・サロンコスモス 11日(映画会)、25日	・サロンコスモス 31(金) 支部便り発行 ・サロンコスモス 14日、21日	・サロンコスモス 12(金) 常任理事会 ・サロンコスモス 9日(映画会)、30日	・サロンコスモス 17(日) 室内競技(インディアカ)連合会協賛 ・サロンコスモス 12日、26日	・サロンコスモス 4(金) 常任理事会 ・サロンコスモス 6(日) 会員募集説明会 ・サロンコスモス 18(金) 健康増進教室 ・サロンコスモス 8日(映画会)、22日	・サロンコスモス 20(金) 地域福祉座談会 ・サロンコスモス 10日、24日	・サロンコスモス 31(木) 支部便り発行 ・サロンコスモス 13日(映画会)、27日	・サロンコスモス 25(金) 支部総会 ・サロンコスモス 8日(花見会)、22日	・サロンコスモス 4(金) 常任理事会 ・サロンコスモス 25(金) 支部総会	活動計画表

平成20年度
活動計画

● 平成20年度 収支予算書 ●

◎収入の部		
科目	予算(円)	備考
1 交 付 金	215,000	
メニュー事業助成金	304,000	
2 支 部 だ よ り	90,000	年2回分
高齢者ふれあい交流会	50,000	独居老人・高齢者を囲む会
ボランティアハウス	144,000	サロンコスモス(不動丘を含む)
その他啓発事業	20,000	
3 その他の事業費	100,000	歳末特別事業
4 繰 越 金	293,394	
5 雑 収 入	25,000	サロンコスモス会費 預金利息その他
合 計	937,394	

◎支出の部		
科目	予算(円)	備考
1 事 務 費	25,000	コピー代 その他
共通実施事業費	75,000	
2 福祉教育事業費	25,000	
友愛訪問事業費	30,000	歳末慰問品
支部育成事業費	20,000	総会 その他
メニュー事業費	405,000	
高齢者ふれあい交流会	75,000	独居老人 高齢者を囲む会
支 部 だ よ り	90,000	年2回分
地域子育て支援	30,000	
ボランティアハウス	200,000	サロンコスモス(不動丘を含む)
地域コミュニティ会議	10,000	
その他の事業費	178,000	
啓 発 事 業	20,000	健康増進教室
4 会 員 募 集 事 業	3,000	
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	100,000	歳末特別事業
5 予 備 費	254,394	
合 計	937,394	

● 平成19年度 収支決算書 ●

◎収入の部		
科目	決算(円)	備考
1 交 付 金	215,000	
メニュー事業助成金	294,100	
2 支 部 だ よ り	82,992	年2回分
高齢者ふれあい交流会	50,000	独居老人 高齢者を囲む会
ボランティアハウス	146,000	サロンコスモス(不動丘を含む)
その他啓発事業	15,108	
3 その他の助成金	98,800	歳末特別事業
4 繰 越 金	251,439	
5 雑 収 入	25,894	サロンコスモス会費 預金利息その他
合 計	885,233	

◎支出の部		
科目	決算(円)	備考
1 事 務 費	18,255	コピー代 その他
共通実施事業費	49,608	
2 福祉教育事業費	5,108	
友愛訪問事業費	30,345	歳末慰問品
支部育成事業費	14,155	総会 その他
メニュー事業費	360,512	
高齢者ふれあい交流会	60,296	独居老人
支 部 だ よ り	87,142	年2回分
地域子育て支援	31,234	人形劇
ボランティアハウス	181,840	サロンコスモス(不動丘を含む)
その他の事業費	163,464	
啓 発 事 業	5,276	健康増進教室
4 会 員 募 集 事 業	2,988	
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	100,200	歳末特別事業(高齢者を囲む会)
5 予 備 費		
合 計	591,839	

収入金額 885,233—支出金額 591,839=293,394円(次年度繰越金)

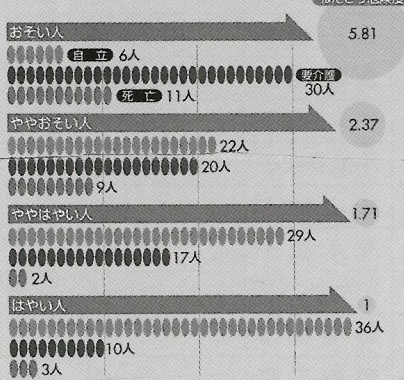
せっかく歩くなら、すたすたはや歩きで
丈夫な足腰づくり

すたすたとはやく歩くことで、歩く姿勢がよくなり、普段使われない筋肉を鍛えることができます。そして、ねたきりの原因にもなりかねない転倒を防いでくれます。せっかく歩くなら、気分よく、老化を防ぐ歩き方をしましょう。

年をとることで変化する歩き方



歩行速度測定6年後の健康状態
(75歳以上195人)



※調査対象者の性別や年齢、病気の有無などの影響を取り除いたうえで、ねたきり状態への危険度を分析したものです。数字が高いほど危険度が増します。

資料 東京都老人総合研究所「中年からの老化予防総合的長期追跡研究」

これが
老化に負けない
歩き方!!



歩くときのポイント

- 1 歩数にあまりとらわれず、一步一步大切に歩こう。
- 2 「ややきつい」と感じる程度の歩行速度で歩こう。
- 3 階段や坂道などもうまく利用しよう。
- 4 すべりにくく、かかとが厚めで、弾力性がある靴を選ぼう。

老化が進んだ歩き方

必ず
お読み
ください!!

運動時の注意点

つぎの点に気をつけて、たのしく安全に体操をおこないましょう。

- ① 事前にかかりつけ医などの診断を受け、からだの状態などをよく把握しておきましょう。とくに慢性疾患や関節の治療経験があるかたは、必ず医師に相談してください。
- ② 疲労感や関節の痛み、不快感筋肉のけいれんには注意しましょう。
- ③ 他人と競うことはやめましょう。
- ④ 筋肉体操は週に2～3回を目安にしましょう(同じ筋肉を2日続けて鍛えてはいけません)。

健康
コラム

足腰が丈夫なほど、
ねたきりになりにくかった!!

秋田県N村に住む高齢者を歩くはやさ順にわけ、6年後の健康状態を調べたところ、はやく歩けるかたほどねたきり状態になりにくいことがわかりました。はやく歩けるということは、足腰が丈夫である証です。このことから、丈夫な足腰づくりの大切さがわかりますね。

平成20年度基本方針

《基本方針》

- ① ともに支えあい、ともに生きる意識作り
- ② 市民自らが主体になって進めていく地域づくり
- ③ だれもが安心して暮らせる魅力あるまちづくり
- ④ 安定した財源と活動基盤づくり

八月は社会福祉協議会の
会員募集月間です。

八月一日より、自治会を通じて社会福祉協議会の会員募集を行います。会員になられた皆様より集められた会費の35%が支部交付金として地域に還元されます。会費は一般会員が五百円以上/年、特別会員が千円以

上/年となっております。どうか社協の活動、趣旨等をご理解いただき、ご協力の程をお願いいたします。

社協雄飛地区支部だより

ゆうひ

発行日 平成20年11月15日

発行者 社協雄飛地区支部

支部長 和田 昇

平成20年度 第2号

ごあいさつ

社会福祉協議会雄飛地区支部 和田 昇

平成20年度社協雄飛地区支部も4月1日よりスタートし、運営面におきましては年度当初に総会で承認いただいた通り、ほぼ順調に消化及び運営をされております。

これは偏に会員・役員の方々並びに地域の皆様方のご協力の賜物と感謝しております。

また、8月にお願いました支部の重要行事である会員募集の件ですが、前年度より大幅な増員、増収となりました（一般会員90人増）これも皆様方の多大なるご協力に厚くお礼申し上げます。下記に掲載させていただきます。

現在65歳以上の高齢者人口は二千八百万人、総人口に占める割合は22%となり、今後この数字は右肩上がりに増えていきます。このような方々が毎日を元気に、健康で過ごすためにはどうしたらいいのか？…体を動かす、外に出て多くの方々とふれあいなどに参加し、自らが「生きがい」を追い求め、という気持ちをもって健康づくりをしていただきたいと思います。

社会福祉協議会の活動がそんな方々の手助けになればと思っております。

また最近高齢者の孤独死が問題になっており、誰にも見取られることなく数日後に発見されるという現実。

近隣ケアグループ員の皆様方におかれましては、特に「安否の確認」を最重要課題として関わってもらいますよう皆様方のご協力をお願い致し、また私もまず身近なことから皆様方に喜ばれる活動を心掛けていく所存でございます。最後に皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

社協会員募集 ご協力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)	合計人数	合計会費額(円)
雄飛ケ丘1	67	59	29,500			59	29,500
雄飛ケ丘2	50	48	24,000	1	1,000	49	25,000
雄飛ケ丘3	59	50	25,000	3	3,000	53	28,000
雄飛ケ丘4	53	44	22,000	7	7,500	51	29,500
雄飛ケ丘5	68	61	30,500			61	30,500
雄飛ケ丘6	108	98	49,000	2	2,000	100	51,000
雄飛ケ丘7	32	29	14,500			29	14,500
雄飛ケ丘8	196	180	90,000			180	90,000
雄飛ケ丘9	109	79	39,500	1	1,000	80	40,500
雄飛ケ丘10	32	31	15,500			31	15,500
昭南町	84	74	37,000	6	6,000	80	43,000
入会町1・2丁目	76	61	30,500	4	4,000	65	34,500
入会町3丁目	83	70	35,000	2	2,000	72	37,000
入会町4丁目	45	34	17,000	2	2,000	36	19,000
不動丘南	115	83	41,500	15	15,000	98	56,500
不動丘北	181	175	87,500	2	2,000	177	89,500
雄飛支部合計	1,358	1,176	588,000	45	45,500	1,221	633,500
						支部交付金	222,000

※自治会加入世帯数は平成20年7月8日現在

8月17日(日)

インディアカ大会

○インディアカの部

一般男子の部：雄飛7

一般混合の部：雄飛5A

○ビーチバレーの部

高学年の部：雄飛6

低学年の部：雄飛8C



総合体育館にて雄飛地区自治会連合会主催で、青少年育成市民会議、社会福祉協議会雄飛地区支部が協賛し開催されました。決勝戦が近づくにつれ応援合戦が一段とエスカレートし、大変な熱戦の展開となりました。大会を無事終えることができ、また役員の方々大変ご苦労様でした。

10月19日(日)

平成20年度雄飛地区体育大会

素晴らしい秋晴れの中、那加第二グラウンドにて雄飛地区自治会連合会主催で、青少年育成市民会議、社会福祉協議会雄飛地区支部が協賛し開催されました。

今年より団の編成が変更になりましたが、大きな事故もなく競技を終えることができました。自治会長、体育委員、各関係者の方々ご苦労様でした。



体育大会成績表	順位	団	得点	団の編成
	1位	赤団	420	昭南・入会全域
	2位	青団	380	雄飛1・2・3・4・5・6・7
	2位	緑団	380	不動丘北・不動丘南
	4位	黄団	360	雄飛8・9・10

今日の健康

笑うことが健康によいわけ…

- ◎笑うことにより脳に血流が増え活性化する。
- ◎身体機能のバランスが良くなり自然治癒力が増加する。
- ◎笑い＝リラックス・ストレス解消、リラックスすることで唾液の分泌が増え、口の中の免疫度が上がる。

笑いで健康づくりを始めよう…

笑うことで脳への血流が増え脳への活性化を促し、また記憶力や感情を豊かにする。笑いをする方法はいくつかありますが、最も簡単な方法は鏡の前で「意識的に笑顔を作る」。それによって表情筋が動く、すると脳が活性化して「やる気」が出てくる。

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・第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!

自治会長・社協常任理事・民生児童委員・近隣ケアグループ員の皆様方に集まっていただき、社会福祉協議会から足立氏、地域包括センターから松浦さん、両氏を交えて

◎近隣ケアグループの活動とは
◎包括支援センターの役割
◎地域の現状・問題点
◎高齢者のあり方・関わり方
◎介護予防・ボランティアの必要性
◎その他

の内容で話し合いが行われました。(出席者73名)



6月20日(金)

福祉懇談会

7月18日(金)

健康増進教室の開催

健康づくりの一環として、自分の状態を知るための基本チェックや診断や、手軽な体操、握力測定等をしていただきました。(出席者41名)



社会福祉協議会包括支援センター松浦さん・小林さんの2人による指導の様子

サロン・コスモスの催し



あゆみの会の皆さんによる大正琴演奏(出席者52名)

去る6月10日にギター演奏、24日にベリーダンス、また8月12日に大正琴などの催しを提供することができ、皆様方に楽しんでいただくことができました。ギター演奏(奏者小林さん昭南町在住)ビーブレイクの皆さんによるベリーダンス、あゆみの会の皆さんによる大正琴(雄飛地区在住)の関係者の皆様方に対して、本紙面を借りて御礼申し上げます。



ビーブレイクの皆さんによるベリーダンス。カラフルな衣装や激しい踊りに皆さん目をパチクリ。
※腰や足を激しくくねらせて踊る。エジプト・トルコなど中近東の伝統的な踊り。

平成20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	383-2190	雄飛ヶ丘1・2・3自治会	雄飛ヶ丘4
遠藤美代子	382-2038	雄飛ヶ丘3・昭南町自治会	昭南町
後藤明子	382-0577	雄飛ヶ丘5・6自治会	雄飛ヶ丘6
近藤卓文	383-2772	雄飛ヶ丘7・9・10自治会	雄飛ヶ丘7
未定		雄飛ヶ丘8自治会	雄飛ヶ丘8
今西貞子	389-0760	入会町1・2・3・4自治会	入会4
酒井きぬ子	382-2588	不動丘南・北自治会	不動丘南



サロン・コスモス スタッフの皆さん