

社協雄飛地区支部だより

ゆづひ

発行日 平成22年 6月15日
発行者 社協雄飛地区支部
支部長 榮 賢 司
平成22年度 第1号

いあいさつ



支部長 榮 賢 司

雄飛地区社会福祉協議会会員の皆様方には、日頃より各種活動に格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

この度、前支部長の小島様の後、雄飛地区支部長をやらせて頂くことになりましたので、初めのご挨拶に、皆様方には、ご迷惑をおかけすることとおもいます。また、フルタイムで勤務している身でありますので、前任者のような素晴らしい活動にはとても及びませんが、雄飛地区支部の活動が停滞しないように努力するつもりでございます。

社会福祉協議会は地域の自治会、民生児童委員、育成委員会および子供会などの各種団体と連携し、協力し合って地域の福祉問題や課題解決に取り組むために設置された団体です。

支部社協では、近隣住民が助け合い、福祉の視点を持った地域づくりを進めると同時に、生活問題を抱えている人々に対して、行政や専門機関への橋渡しや連携を考えながら「地域のつながり」を生かして、地域の実情に即した自主的な活動を展開して問題の解決につなげていく活動を行いたいと思えます。

基本方針としては、各務原市が策定した第2期地域福祉計画（かみかはらハートフルプラン）に従い、特に活動の基本構想を「ささえ、ささえられて、みんなが主役のまちづくり」と定め、地域の中で支えあえるネットワークづくりを目指します。

具体的には基本方針に従い、年間を通して様々な行事を企画、運営していきます。中でも毎月第一・四火曜日に雄飛公民館において開催される「サロシノモス」（十時から十二時）があり、お茶を飲みながら気軽に話したり、ゲーム、映画、健康体操をおこなったり、運動機能向上教室等を開催しております。年配の方などなたでも参加していただけます。また、その他に高齢者ふれ合い交流会や歳末助け合い活動などを展開していきます。



平成22年度の総会 4月23日

この他に、身近な福祉の問題について膝を交えて話し合える福祉懇談会の開催や、インテリアカ、歩き歩き、体育大会の共催なども計画していますので気軽に参加して下さい。

去る四月二十三日雄飛地区支部総会を開催し、実績報告ならびに活動計画について、ご承認をいただきましたのをごに報告いたします。

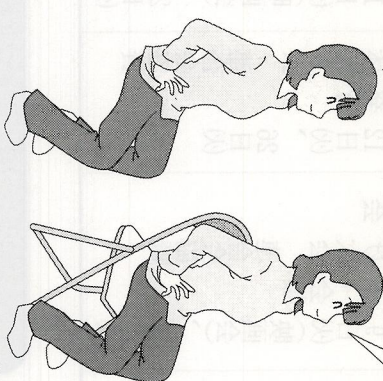
雄飛地区の皆さんの支部社協への更なるご支援とご協力をお願いします。

健康体操1・2・3

下肢の運動（脚・お尻の筋肉を鍛えます。）

☆大腿運動（スクワット）

●足は肩幅、または少し広めに立ち、膝を曲げて屈伸します。膝は直角以上に曲げないようにします。大腿部・股関節部分を鍛えます。



椅子にお尻がつかう前に立ちあがる、またはついても構いません。

背筋を伸ばす。

☆大腿の運動（レッグエクステンション）

●片方の足の膝を伸ばした状態で椅子に座り、伸ばした足を椅子の高さまで上げます。大腿部を鍛えます。



膝はしっかりと伸ばします。

おもり

☆もも上げ

●椅子などで体を支えて安定させ片方の足を脚の方向に引き上げます。大腿や股関節まわりを鍛えます。



ももを上げるときは背すじを伸ばし、膝頭を胸に引き寄せるようにします。

初夏に仕込む体においしい健康酒

疲労回復に…梅酒

日本人の健康の頂点といわれる梅を漬けた梅酒は、人気の高い健康酒。様々な梅酒が店頭に並んでいますが、手作りにまざるものはありません。梅酒は健胃整腸、疲労回復に効果があるほか、老化防止、動脈硬化を防ぐ働きがあるといわれています。

作り方は、よく水洗いした青梅 1kg をざるにあけて水気をきり、つまようじでヘタを取り除きます。乾いたふきんで丁寧に1粒ずつ水気を拭き取ったら、密閉容器に氷砂糖 600 ～ 800g と交互に入れ、焼酎 1.8L を注ぎ入れてフタをします。冷蔵庫に3ヶ月ほど置けば飲めるようになります。

平成22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23日の支部総会で決まりました。1年間よろしく願います。

役職名	氏名	備考
顧問	和田昇	
“	小島和彦	
支部長	栄賢司	雄飛5自治会長
常任 副支部長	恩田和夫	自治会連合会長
常任 福祉推進員（会計）	酒井きぬ子	民生児童委員
常任 福祉推進員（書記）	後藤明子	“
理事 常任 理事	草薙節夫	昭南町自治会長
“	清水正孝	入会町4自治会長
“	遠藤美代子	民生児童委員
“	古田美津子	“
“	若山文子	ボランティア
“	坂澤博光	育成推進委員長
“	森啓造	雄飛1自治会長
理事 理事	額三郎	雄飛2自治会長
“	今井美智也	雄飛3自治会長
“	河合新一	雄飛4自治会長
“	栗田演一	雄飛7自治会長
“	留田勇	雄飛8自治会長
“	野澤幸次	雄飛9自治会長
“	福田和美	雄飛10自治会長
“	松本勝幸	グループヘル自治会長
“	宇都宮良三	入会町1・2自治会長
“	佐保和利	入会町3自治会長
“	吉脇和彦	不動丘南自治会長
“	伊藤博夫	不動丘北自治会長
“	北村末子	民生児童委員
“	近藤卓文	“
“	今西貞子	“
“	徳田尚美	主任児童委員
“	小池すま子	ボランティア
“	杉山順子	“
“	堀二一	“
“	野毛宣洋	“
“	牧田千幸	“
“	稲垣美領	“
監事	安藤忠夫	
“	今井明生	

