



令和7年11月15日

発行 蘇原北部地区  
社会福祉協議会

## 100才まで歩ける強い骨を作ろう

蘇原北部地区社協福祉推進員 金子 康廣



秋冷の候、皆様におかれましてはますますご清祥のことと拝察し心からお慶び申し上げます。

蘇原北部の皆様こんにちは、日頃から当地区社会福祉協議会の活動に、ご理解とご協力をいただき心からお礼を申し上げます。

私が当地区の社協福祉推進員に携わってはや11年を迎えようとしています。

福祉推進員の仕事について、話をさしてもらいます。

年間行事のうち私が関わる「高齢者ふれあい交流事業」「赤い羽根共同募金事業」「卒寿記念品配布」の3つの事業があります。その中で卒寿記念品を配布させて頂いたことですが、私が最初の2～3年は家族の方から記念品を持参しても施設入所とか、今ベッドで寝ていますとかでお逢い出来ませんでした。この所2～3年ぐらいは皆さん元気に玄関まで出て見えて、午前畑で仕事してきましたとか、クローカーゴルフでホールインワン出したと、にこやかに話をされていました。90才迄に強い骨を作るには、かかと落とし（1日10回を3セット）、日光浴（15分～20分）十分な睡眠、ウォーキングは足だけでなく腕もしっかり振って歩くことで骨の刺激になります。骨に必要な栄養素であるカルシウム・タンパク質をバランスよく取ることです。バランスのいい食事（牛乳・納豆・小魚・ヨーグルト・チーズ・卵・小松菜）を取って元気に卒寿を迎えましょう。

これからも蘇原北部地区社協の活動に多くの皆様方のご理解、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

各務原市福祉協議会  
生活相談センターさぽーと

相談無料

☎ 0120-198-365

## 生活上の困りごとをご相談ください

◆夫が認知症で  
介護が大変

◆成年後見制度に  
ついて知りたい

◆子どもが不登校  
ひきこもり

◆家族から虐待を  
受けている

◆障がいがあるが  
働きたい

◆病気になって  
働けなくなった

◆収入が不安定で  
生活に困っている

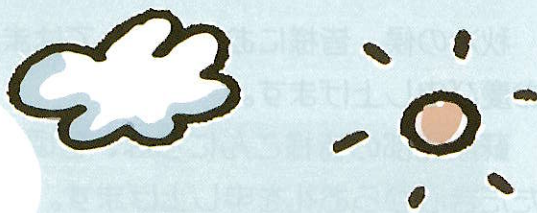
◆借金を整理したい  
家計の相談

私たち蘇原北部地域のめざす姿…

『安心して心豊かに暮らし続けることが  
できるまち』をめざします

### 地域のよいところ

- ・ 安心、安全、環境が良い
- ・ 水害など、自然災害の心配が少ない
- ・ 歴史のある地区が多い など



### 地域の課題

- ・ 他地域からの転入者と永在住者間の融和
- ・ 若い世代と古い世代の交わり方が難しい
- ・ 近所付き合いが少なく、定年後地域に溶け込めない
- ・ 公共交通機関が少なく、移動困難者が多い など



### 今後の課題

- ・ 若い世代の人たちが、自治会などの団体活動に積極的に参加し易くなるように、負担の軽減をしてゆくこと
- ・ お隣との挨拶などを通して、ご近所の“つながり”を大切にしてく
- ・ 地域の美化や行事活動を通じて、世代間のつながりを形成してゆく など



## 蘇原北部地区社協の活動

### 会費主旨説明会の開催

6月7日（土）、自治会長さんにお集まりいただき、社会福祉協議会会費のご理解と募集方法について説明会を開催いたしました。

社会福祉協議会の諸活動の原資は、皆さま方よりの篤志を財源として運営がなされております。このことより本来でしたら本地区お住いの方にお集まりいただき直接ご説明すべきとは存じますが実務的に困難であることから、皆様方の代表であります自治会長さんにご説明をさせていただきました。



### 近隣ケアグループ研修会を開催しました

近隣ケアさんを対象とした研修会を毎年6月に開催しております。例年、講師を招いて講義形式で行っていましたが、今回は民生委員さんにも参加していただき、5～6人のグループに分かれて日頃の見守り活動についての苦労話などを語り合っていました。

お菓子をつまみ、お茶を飲みながらの談笑形式で行いました。近隣ケアグループさんがこれを機会に協調がより図られることを期待しております。



## 高齢者ふれあい交流会の開催

**“笑って健康! 笑いほたっぴい! 健康はしっかい!”**

今年は野口西、東、南、新栄町のご高齢者を対象として9月1日午前10時より、蘇原コミュニティセンター集会室にて開催いたしました。

参加された方々は勝笑演芸一座の漫談と落語の出し物に、この時ばかりは何もかも忘れて笑いに引きずり込まれておられました。

演芸終了後、昼食を摂り散会いたしました。



## 福祉座談会を開催

9月13日（土）、蘇原コミュニティセンターにおいて、自治会長さん等のご参加のもと、「これからも自分らしく暮らしてゆくためには……」について学びました。自分の生き立ちから今までを振り返り、これからの人生がより楽しいものになりますように祈念いたしております。

