

いむろ

第19号

平成29年10月1日 発行
編集発行
飯室地区社会福祉協議会
発行部数 1100部

題字 森井一幸

いむろ体操・いむろ

一人だとなかなか続かない運動
みんなと一緒にやりませんか？

日時：毎週月曜日
10:00~11:30
場所：飯室ふれあいセンター
参加費：無料



「いきいき百歳体操」

飯室地区社会福祉協議会
会長 元木 久志

この写真は、飯室ふれあいセンターで行っている「いきいき体操」の様子です。

平成十四年に高知市が開発した重りを使つての、筋力向上のための体操です。週に一回以上継続することで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽に、そして転倒しにくい体になり効果が実感できます。この体操は全国に広がりを見せていますが、行政主体ではなく地域住民が主体となって実施されています。歩いて行ける体操会場があること。ずっと継続して行えること。そして多くの参加者が集まること。最初は効果を実感して来られても、やがて飽きてきます。一緒にする仲間がいることや、体操以外の楽しみに参加できるようになることでより継続できます。

この体操を通じて、高齢者が互いに知り合い支え合う地域社会に思っています。

いきいき百歳体操は現在ふれあいセンター・森城団地で毎月こなわれています。

平成二十九年度 飯室地区社会福祉協議会事業計画

- ① 老人福祉対策
 - (1) 「福祉の集い」の実施
 - (2) 敬老の日記念式典への助成
- ② 福祉教育の推進
 - (1) 飯室小学校の各種取り組みへの協力
 - (2) 飯室小学校福祉教育支援
- ③ 地域づくり運動
 - (1) 近隣ミニネットワークづくり事業への取り組み
 - (2) あいさつ運動への取り組み
 - (3) ふれあいいきいきサロン 推進モデル事業への取り組み
 - (4) 地域高齢者交流サロン運営事業への取り組み
 - (5) 広報紙「いむろ」第19号の発行
 - (6) 「福祉のまちづくりプラン」に向けての取り組み
 - (7) 飯室地区高齢者支え合い事業（飯室おとなりネット）への協力
- ④ 福祉委員活動
 - (1) 福祉委員全体研修会（民生児童委員合同）
 - (2) 「親子と地域の集い」への参加
 - (3) あいさつ運動への参加
 - (4) 甲辞のお世話

善意の灯

次の方々から、当社協に対して御寄付を頂きました。皆様の御厚志に厚く御礼申し上げます。

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 天 和子 | 向井 和男 | 花谷 艶子 |
| 溝口幸平太 | 溝口須賀子 | 中山 泉 |
| 福本 洋雄 | 陰浦 正子 | 河本 芳子 |
| 竹内 美鈴 | 新田 隆幸 | 前谷 和子 |
| 藤浦 英夫 | 元木 久志 | 花谷 芳和 |
- （敬称略）

★ありがとうございました★
（平成28年4月～平成29年3月）

- ⑤ 団体助成
 - 子ども会・あいさつ運動協議会へ各二万円
- ⑥ 団体協賛
 - 飯室ふれあいセンターへ十三万円
- ⑦ 会議
 - (1) 総会
 - (2) 理事会
 - (3) 三役会議（福祉委員合同）
 - (4) 広報紙編集委員会議
- ⑧ その他
 - (1) 各自治会の協力で地区社協会費の徴収
 - (2) 各種会議・研修会への参加

平成二十九年度 飯室地区社会福祉協議会 役員名簿

【役職】	【氏名】	【所属団体】
会長	元木 久志	
副会長	福本 洋雄	連合自治会
副会長	河野 康子	女性会
顧問	岡野 正司	民生児童委員
理事	古川 行洋	防犯組合
理事	高橋 隆司	寿会
理事	前崎 光和	青少協
理事	花谷 昭範	体協
理事	新田 隆幸	消防団
理事	伊本 直樹	中学校PTA
理事	徳丸 明宏	交通安全協会
理事	元木 禎宏	公衆衛生協議会
理事	寺西多加根	民生児童委員
理事	飯田 静子	民生児童委員
理事	河田 優子	民生児童委員
理事	若本小夜子	民生児童委員
理事	坂本 峰子	民生児童委員
理事	石山 弘幸	民生児童委員
理事	石丸 智子	主任児童委員
理事	前崎 峰子	福祉委員
監事	山手 喜子	民生児童委員
監事	山村 崇	小学校PTA
事務局長	若本 正文	
事務局	福本 寿江	

編集後記

この夏も我が家の池では小さなハヤの赤ちゃんがいつぱい泳ぎ回っています。ハヤを見ると実家の父を思い出します。父が子どもの頃の思い出話をする時は、いつも川でハヤをつかまえた話でした。

「ハエとり瓶でつかまえたハエを食べるんだ」

「えー？ 蠅を食べるの？ きたない！」

ハエではなくハヤという川魚だという事は飯室に嫁いで知りました。

戦時中、ハエをつかまえて食べていたと言つた父、ハエまで食べていたのかと勘違いした私。

父が亡くなって二十六年、そして戦後七十一年。へびなど食べなくてはいい平和な時代です。笑って聞いた父の昔話ですが、今では思い出す度になせか泣けてくるのです。

編集委員

献血のご協力 ありがとうございます



今年も8月13日(日)に、「コムズ」で献血を行い、78名の方々のご協力を頂きました。

小河内・飯室地区 献血推進協力会

いきいき サロン いきいきサロン25

福祉委員 末田 弘子



昨年十二月にいきいきサロンを立ち上げました。畑集落は、全九軒です。毎月二十五日は以前から集まりがあつて、そのまま名称に用いました。月に一度の集まりですが、何かをするということもないサロンです。お茶を飲んで近況を話したり、孫の話をしたり。自治会の連絡も伝えたりしています。畑集落は家と家が近い集落なのでいつも近所が感じられます。独居もなく、若い人達といっしょだったり、親子だったり、誰かと生活している集落です。

プライベートもちゃんとあつて、いい距離感ももてて、住みやすい所です。

いきいき サロン 古市たちばな会

福祉委員 岡本真理恵



今年四月から介護保険制度が変わり、要支援1・2の介護予防サービスは、全国一律のサービスから広島市の独立サービス体系に変更されます。これからの健康長寿のポイントに、人とのつながりや運動等をあげています。それを機に、古市もいきいきサロンを始める事にしました。自治会、民生委員、活動出来る方に協力して頂き、四月から「古市たちばな会」を立ち上げ、第一回は日浦地域包括センターの方にお願ひして、今後の介護保険制度の在り方について詳しく説明して頂きました。

二回目から何をどの様にするか、案を出し合い、まず血圧を測り簡単なゲーム・脳トレ・体操・季節の歌等々：皆さんとふれ合いながら、いっばい笑い、口、頭、全身を動かしていると自然とお互いに元気を貰った気がします。また、久しぶりに出会った人と笑顔で「どうしてるん。元気にしとった？」そんな嬉しい声も聞こえ、サロンを始めて良かったと思ひました。まだまだ課題はありますが、これからも、皆さんには気軽に参加して頂き、元気で明るいふれあいの場になればと思ひます。

「親と子と地域の集い」

連合自治会会長 福本 洋雄

平成十五年に始まった本行事も今年は十五周年の節目の開催となります。

飯室地区の各種団体・企業・グループと小学校とがタイアップした正に、「親と子と地域の集い」です。

ここで安佐町内に目を広げて同様の行事を見てみます。

(本年度)

- 鈴張大花田植 (第四十二回)
 - すずはりまつり (第十八回)
 - 星が丘夏まつり (第二十回)
 - 小河内どんどん夏祭り (第二回)
 - 久地収穫祭 (第五回)
 - ほたるの夕べ (第十五回)
 - あさひが丘納涼大会 (第四十二回)
 - ふじビレッジ夏祭り (第三十五回)
 - 森城団地納涼大会 (第三十二回)
- それぞれの回数に着目すると団地誕生による新住民の相互交流やまちづくりにつなぐ、学校の周年行事を機に伝統芸能



昨年の「親と子と地域の集い」

の復活と継承、地域の特色を活かし、まの活性化をめざすなど、それぞれの継続の回数に多くの人々の熱い思いや意欲と努力を見ることが出来ます。さて、十五周年を迎える「親と子と地域の集い」です。十五年をこども成長になぞらえますと義務教育を修了する年齢になります。この十五年間で飯室の人口は六六九名減りました。(現在二八五八名)。少子高齢化から限界集落への移行もそう遠い将来のことではない状況にあつて、今一度フェスタの目的「各種団体・企業・グループの活動の成果を公開し、活動の活性化と住民同士の交流を深め、地域づくり・地域起こしの契機とする」に立ち返って取り組みたいと思ひます。

介護予防教室

「お酢のパワーで健康力アップ!!」
酢を毎日の食卓に。
目安は一日大きじ1~2杯。



- ①食欲増進効果 ②疲労回復効果
- ③肩こり、腰痛、冷え性の改善
- ④カルシウム吸収促進
- ⑤便秘改善 ⑥内臓脂肪減少
- ⑦血圧上昇抑制 ⑧減塩効果
- ⑨調味料としての効果
- ⑩殺菌、防腐効果

簡単ちらし寿司

米二合、寿司酢大きじ四杯
鮭フレーク、しらす干し、大葉、
錦糸卵、梅干し、白ゴマ
(具材は何でもよい、一品位を混ぜる)