

感謝

# やるき・げんき・さえき祭り

～さえき福祉・健康フェスタ2017～へのご協力について

平成29年9月24日(日)佐伯区役所別館で「やるき・げんき・さえき祭り」を開催しました。525名の来場があり、ヴィオラ奏者沖田孝司さんによる生演奏や「皆賀園」の皆さんによる和太鼓演奏、福祉体験や区内作業所の製品販売など、貴重な“ふれあい”“出会い”の機会になりました。

準備・運営にご協力くださった方をはじめ、協賛金・協賛物品をご提供くださいました企業や団体など、多くの皆様に心より感謝申し上げます。来年度は、平成30年9月30日(日)に開催予定です。皆様のご来場をお待ちしています!!

※協賛金・協賛物品は抽選会の賞品や来場された方へのプレゼントにさせていただきました。



美しい旋律に  
浸ったひと時でした。

五日市南学区子ども会  
「レインボーキッズ」  
による演技に元気を  
もらいました!



<協賛・協力企業等一覧(24社・敬称略・順不同)>

ウオンツ海老園店/塩屋天然温泉ほの湯 楽々園/ミスズガーデン(株)/(医)翠和会 養神館病院/西洋菓子無花果/広島市国民宿舎湯来ロッジ/広島ネームプレート工業(株)/サンリブ五日市店/八幡川酒造(株)/徳川五日市店/広島信用金庫五日市支店/JA広島市海老支店/フレスタ海老園店/おんまく寿司五日市店/砂谷(株)/(医)一陽会 原田病院/(株)スパーク/昭和産業(株)/五日市福屋/カルビー(株)広島工場/ホテル広島サンプラザ/東洋商事(株)/花丸園芸/今井耳鼻咽喉科

## 愛の灯

### 一般寄附として

- 佐伯区視覚障害者の集い「白い三輪車の会」
- 今井 千代次(八幡が丘)
- 匿名…(楽々園)
- 匿名…(五日市中央)

### 物品寄附として

- 匿名…米5kg(美の里)
- 匿名…米30kg(下河内)
- 匿名…米21kg(上河内)

### 香典返礼として

- 新谷 龍央(坪井)

温かいご寄附、ありがとうございました。お寄せいただいたご寄附は、佐伯区の社会福祉事業のために大切に使用させていただきます。平成29年4月26日～平成29年12月22日(敬称略・順不同)

## 佐伯区社会福祉協議会賛助会員を募集しています!

佐伯区社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らせる「福祉のまちづくり」に取り組んでいます。本会の活動にご賛同いただき、「賛助会員」としてあなたも地域の福祉活動に参加してみませんか。納めていただいた賛助会費は、ふれあい・いきいきサロン、障害のある子どもたちの社会参加や仲間づくり活動等のために使います。



賛助会費 団体 1口/5,000円(年会費)  
個人 1口/1,000円(年会費)

次の方々から賛助会員の入会のお申し込みをいただきました。厚くお礼申し上げます。

【平成29年6月23日～平成29年12月22日(敬称略・順不同)】

### 団体 2団体/2口

河内地区民生委員児童委員協議会  
美鈴が丘地区社会福祉協議会

### 個人 9名/10口

沖元 道博 佐川智恵子 山脇 好得  
佐藤 誠 山本 章友 岩佐 裕子  
匿名(3名)

# ふれあい

No.105

さえき社協だより  
ボランティアセンターだより

編集・発行:平成30年(2018年)2月1日  
社会福祉法人「広島市佐伯区社会福祉協議会」

〒731-5135 広島市佐伯区海老園1-4-5  
佐伯区地域福祉センター(佐伯区役所別館)  
TEL(082)921-3113・FAX(082)924-2349  
E-mail: saeki@shakyohiroshima-city.or.jp



## いきいき 100歳体操教室

老人いこいの家 五日市荘では、毎週月曜日に「いきいき百歳体操」に取り組む「ふれあい・いきいきサロン」があります。その名もズバリ!「いきいき100歳体操教室」!!

平成29年4月から活動が始まり、徐々に参加者が増え、今では60人の皆さんと一緒に体操をしています。体操の後はテーブルを囲み、お茶菓子で一服。体操を続けている参加者からは、「しゃがんで草取りをするのが難しかったのができるようになったんよ」、「身体の調子がいいよ」などの声が聞かれました。

毎週歩いていこいの家へ行き体操をすることで健康づくりになり、地域に顔なじみが増え、通う楽しみに繋がっています。関心のある方は参加してみませんか?

### ふれあい・いきいきサロンとは?

身近な地域で誰でも気軽に参加できる集いの場・関係づくりに繋がる場です。  
佐伯区には現在、128のふれあい・いきいきサロンがあります。

### いきいき百歳体操とは?

平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。ゆっくりとした動きやイスに座っての動きが中心なので、体力の低下している人も行うことができます。週1~2回行うことで、何歳になっても筋力向上の効果が期待できます(持病などがある方は医師などの専門家に相談の上、行ってください)。

広島市では、いきいき百歳体操などの運動を行い、介護予防に取り組む「介護予防拠点」の活動が、地域包括支援センターなどの支援により広がっています。



体操の後のお茶タイム



# 彩が丘学区社会福祉協議会の事務所開設

10月1日、彩が丘学区社会福祉協議会では、地区内の「彩が丘第三集会所」に事務所を開設しました。ここでは、学区社会福祉協議会はもとより町内会、各団体、公民館、児童館等の地区内で実施される行事や活動などの情報をもれなく収集し、「ふれあいいきいきサロン」や「健康体操」などの場で地域の方々に進んで情報提供を行っています。

また、事務所ができたことにより、学区社会福祉協議会や町内会などの役員の方々の打ち合わせや作業を行う場所が確実に確保できるようになり、行事や活動がスムーズに行えるようになりました。

事務処理についても、みんなで手分けをしたり、書類を一つの場所に管理できるようになるなど、効率化が図られています。

開設してまだ間がない事務所ですが、この拠点を有効に活用し、地域の福祉活動がさらに推進されることが期待されます。



～認知症の家族を介護しておられるみなさん、一人で悩んでいませんか～

## 佐伯区認知症の人と家族の会

認知症の介護者が、日頃の悩みなどをおしゃべりしながら共有しています。お気軽にご参加ください!

**日時**：原則第3木曜日  
13:30～15:30(1月、8月は休みです)

**場所**：佐伯区役所別館6階 多目的室

**参加費**：お茶代100円(初回のみ)

**お問い合わせ先** 佐伯区健康長寿課 ☎(082)943-9731  
佐伯区社会福祉協議会 ☎(082)921-3113



### (参加者の声)

実の母を10年余り介護し、13年前に看取りました。預けていた高校生の息子の食事を作るのが苦痛になったと言った頃が認知症の始まりだったように思います。その後、母から「財布や通帳がなくなった」といった電話がたびたび入ってくるようになり、すぐに行って探し見つかるのが安心するのですが、私も仕事から帰って、母の家と自宅を何回も往復するのはしんどいので、「私が通帳を預かって、使う分を財布に入れておくことにさせて」と言うと、優しい母は納得してくれました。でも、いよいよ母の一人暮らしは難しいと、主治医の先生から言われ、私の家での同居が始まりました。

私は出来るだけのことをしていたつもりでも、冷たい対応をしたのでしょ、母は「死にたい」ともらすことがありました。また、私が体調の悪い時、「母を置いて死ねない。私が死ぬなら母も連れて…」と思ったこともありました。でも、そんな時「家族の会」のことを知り、電話して話を聞いてもらったり、「集い」に参加して先輩の話を聞き、気持ちが楽になりました。

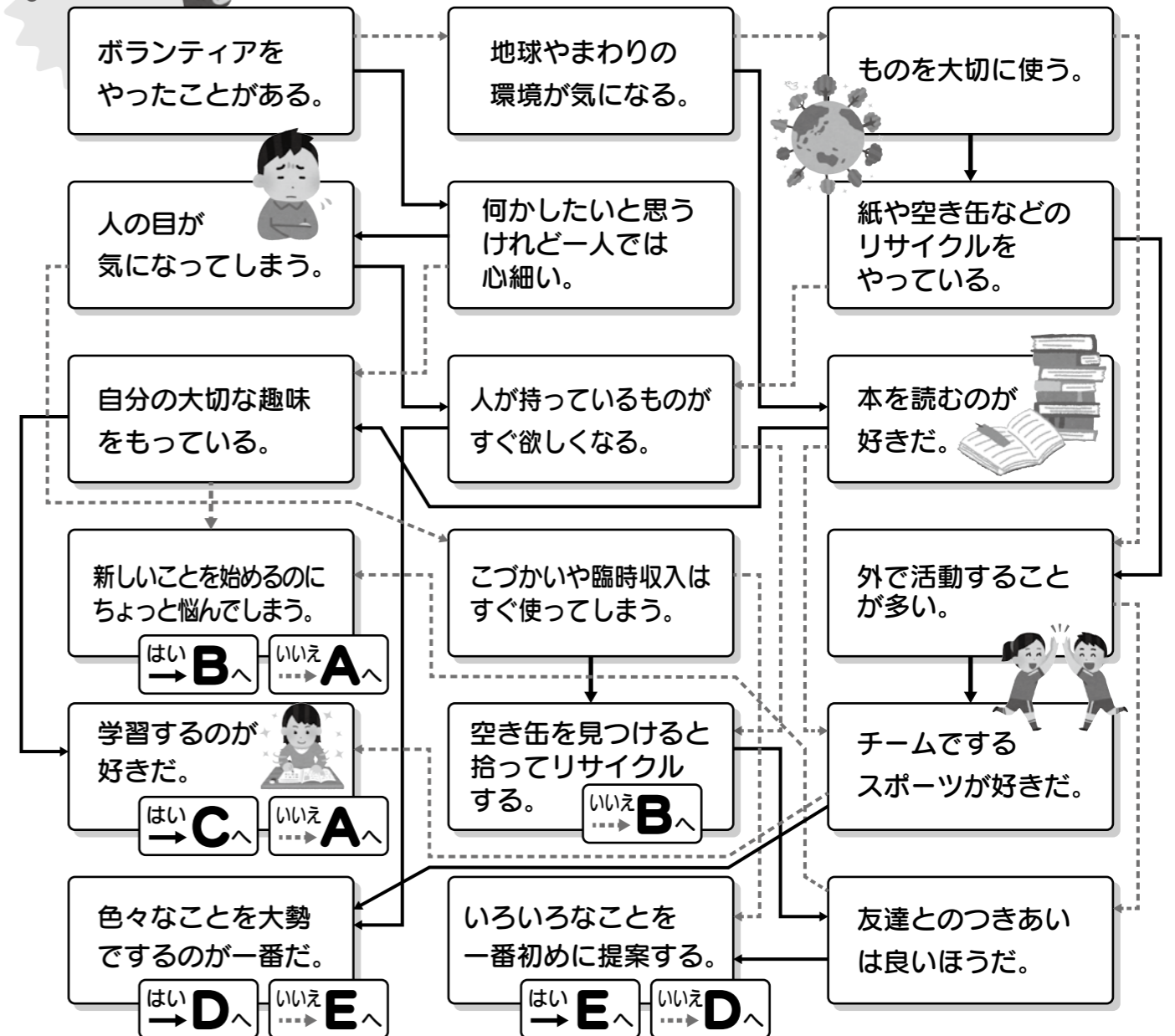
現在は、介護者OBの立場で参加し、現在介護している方のお役に立てればと思っています。

# ボランティア活動 あなたはどんなタイプ?

自分に向いているボランティア活動を見つけましょう!

スタート! 「はい」 → 「いいえ」 → …

\*参考資料:「初めてのボランティア」より



### A 行動派タイプ

思いついたら、即行動。個人活動から始めよう  
→技術ボランティア



### B 慎重派タイプ

自分がやりたいテーマについてじっくり調べて始めよう  
→相談はボランティアセンターへ



### C グループ派タイプ

まずはグループに参加して、仲間の中で活動を始めよう  
→在宅支援など



### D コツコツタイプ

毎日少しずつできることから始めよう  
→収集活動など



### E リーダー派タイプ

仲間を集め、先頭に立って活動を始めよう  
→行事支援など



ボランティアに関する相談は、**佐伯区ボランティアセンター**へどうぞ

☎(082)921-3360