

## 表彰おめでとうございます

川本明美様（宮野）は昨年1月8日の広島県社会福祉大会において、永年の地域福祉功労者として**広島県社会福祉協議会会長表彰**を受けられました。

## 日浦地区の皆様有難うございます。

### ——共同募金で広島市長表彰を受賞——

日浦地区共同募金委員会は、昨年1月29日の広島市社会福祉大会において、共同募金への協力に対し、広島市長表彰を受けました。

永年にわたる日浦地区の皆様の共同募金への貢献が認められました。皆様に厚くお礼申し上げますとともに今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



## 長い間有難うございました。

### ——火曜日配食 29年度で終了——

火曜日配食は、ナーシングホームゆうゆうのご支援（調理、配食）をいただき、ふれあいを兼ねて民生委員、ボランティアの皆様により平成8年から実施してきました。当初13名、最大15名の希望者に配食してきましたが、社会状況の変化のためか希望者が減少し、近年極端に少なくなりました。

したがいまして、29年度で終了のやむなきに至りました。

食材や弁当の宅配業者がない状況下では、大きな役割を果たしたかと思えます。この間、ご支援をいただきましたナーシングホームゆうゆうの皆様、歴代の民生委員の皆様、地区ボランティアの皆様に厚くお礼申し上げます。



## 健康長寿のポイント

### ① 社会性がある、②毎日よく動き、③よく肉料理を食べる

これまでの調査では、高齢になると、筋肉は努力して維持しなければ、年間数%ずつ筋力や筋肉量が減っていくことは、分かっていた。しかし

●今回の調査で、筋肉量の減少の原因の最上流に「社会性」が位置付けられる。栄養状態が衰えて、血液中の各因子の値が落ちてから社会性が落ちるのではなく、社会性が衰えるところから活動性が低下し、負の連鎖が始まる、ということが明らかになった。

●近所での集まり（お茶のみ友達も含める）、カラオケ、グラウンドゴルフ、ゲートボール、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」の維持に役立つし、それが筋肉量の維持、虚弱予防につながる。

健康寿命の秘訣：千葉県柏市調査の結果より（東京大学 高齢社会総合研究機構）

# 社協 ひうら

平成30年2月号  
日浦地区社会福祉協議会  
838-1028

## 健康で生活するために今自分でやること

今年度の安佐北区社会福祉大会で**上田正之氏（庄原市役所、元広島県社会福祉協議会事業部長）**の講演がありました。一読の上、家族とも話し合いできることから実行しましょう。

### ○自分でやることⅠ 健康寿命を伸ばす

#### ——寝たきりや認知症になりにくい生活を目指す——

##### 1、運動

- ・農作業、散歩、家事仕事、趣味、スポーツなど、とにかく毎日できる範囲でなにかにつけて身体を動かす
- ・合わせて、体操（シルバーリハビリ、百歳、ラジオ体操等）を通じた身体伸ばし

##### 2、栄養

- ・筋肉を作るたんぱく質を毎日摂る（肉\*特に豚肉、魚、豆腐、乳製品 他）

##### 3、早目の検診、早目の治療

### ○自分でやることⅡ 暮らし方を自分で決める

#### ——どこで暮らすかを決め、家族と話し合い、仲のいい近隣にも伝える——

##### 1、人とのつながりづくり（社会参加、参画）

- ・地域の役、行事参加、サロン、デイホーム、老人会、立ち話等 最低でも3日に1回は行う

##### 2、「応援して」を言える自分づくり

- ・困った時、弱り始めたとき、「応援して！」が素直に言える自分づくり
- ・そのためにも、元気なうちから何でも話せる仲間づくりをしておく

### ○自分でやることⅢ 自分と家族、家族と地域のつながりづくり

##### 1、離れて暮らしている家族（子ども等）としっかりつながろう

- ・「時々帰って来い」「顔を見せて」「電話を頂戴」など、こちらから言おう
- ・「子どもに心配かけたくない」は禁句、親子です。少しは心配をかけましょう。
- ・弱ってきたときどうするかを話し合っておきましょう

##### 2、別居家族をご近所（隣家、常会）につなげよう

- ・年に一度でいいので、「いつも心配かけています」を言わせよう
- ・「何かあったときは連絡をお願いします」を言わせよう
- ・同居している人の場合でも昼間は一人、地域とつながっておこう
- ・近所や地域に心配を掛けといて、「子どもに心配かけたくない」では、安心して“ここで暮らす”ことが難しくなります。

## 田原温泉で高齢者の集い

今年度も昨年7月3日に田原温泉に27名が集い、楽しい一日を過ごしました。

田原温泉の送迎バスで筒瀬を出発し、車内では終始にぎやかな声が聞こえていました。

到着と同時に温泉にゆったりつかって、昼食をしながら話がはずみました。予定していなかったカラオケもとびだして盛り上がりました。

テングシデを見学し、どんぐり村経由で帰路につきました。



## ボランティア講習会と打合せ会

——昨年7月29日に21名参加——

### ●ボランティア講習会

講習内容 「生活習慣病の予防と改善」

講師 安佐北区役所厚生部健康長寿課 保健師、主任技師

### ●打合せ会

- 内容 ・火曜日配食の29年度での終了
- ・安否確認等について

日浦地区の現状や対策等について4地区に分かれてフリートーキングを行い、活発な意見が出ました。この実施は困難なことばかりですが少しずつ前進していきます。

## 有難うございます

### (愛の泉) 29年7月～30年2月8日

次の方から温かいご芳志をいただきました。

厚くお礼申し上げます。地域福祉事業推進のために役立たせていただきます。

一般寄付	教雲寺 様 (後山)、二本修 様 (後山)
退院祝い	佐々木良春 様 (後山)
香典返し	重田秀明 様 (筒瀬)、出口浩三 様 (毛木)、佐々木悦子 様 (筒瀬) 山岡勝太郎 様 (宮野)
長寿祝い	上升ヒデコ 様 (宮野)

お願いがあります。最近のご芳志の件数が少なくなっており、社協運営が厳しい状況となっております。今後とも皆様からの温かいご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。



## まごころ弁当の調理、配食

今年度もボランティアの皆様によるまごころ弁当の配食をふれあいを兼ねて3回予定しております。

毎回、JA上田様の指導の下ボランティア10名が3時間かけてテキパキと調理していきます。

調理が終了すると、民生委員の皆さんと調理ボランティアの皆さんが地区ごとにふれあいを図りながら配食していきます。

### 配食状況

対象者	75歳以上のひとり暮らしの方、80歳以上のみの世帯、障害のある方、寝たきりの方(80名)
第1回	昨年11月22日 67名の方に伺いました。
第2回	昨年12月7日 64名の方に伺いました。
第3回	今年2月8日 61名の方に伺いました。



## ご長寿おめでとうございます。

後山の**井手本勝都様**は昨年7月30日に**95歳**の誕生日を迎えられました。毎日、お元気で食事をしたり、テレビを楽しんだりの生活をなさっています。

特に、日中は庭、倉庫、畑などで動き回っておられ、95歳とは思えない元気さです。



宮野の**上升ヒデコ様**は1月3日に**95歳**の誕生日を迎えられました。顔色もよくお元気で、食事もおいしくいただけることでした。また、毎日のデイサービスを楽しんでおられます。

写真のポーズも決まっていますね!

