



題字 森井一幸

第 20 号

平成30年10月20日 発行

編集発行

飯室地区社会福祉協議会

発行部数 1100部



救急法、AEDの使い方

福祉委員民生児童委員研修会

平成29年7月10日

上記は救急法、AED（心肺停止の際に電気ショックを与え正常なリズムに戻すための医療機器）の講習会の様子です。体験することで安心感が生まれました。

自分の命は自分で守る、早めの、そして隣近所へ声を掛け、集団で避難を心がける。自治会や自主防災会などのご尽力により、避難訓練や災害時の避難誘導を受けています。地域の結びつきが特に大事だと思っています。

近年は想定を超える豪雨が甚大な被害を引き起こしています。当地区は山と山に囲まれ、豪雨により土砂・洪水災害が起こることも考えられます。私事ながら、我が住居は土砂災害特別警戒区域にあり、建物に損壊が生じる恐れのある所とされています。でも引越しもできず、今まで大丈夫だったと思いつつも不安です。災害に対する認識と準備は必要です。

平成三十年七月豪雨災害で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

飯室地区社会福祉協議会

会長 元 木久志

「住み慣れた地域で暮らそう！」

飯室寿会 会長 高橋 隆司

高齢者一人一人がいきいきと暮らし、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最高まで続けられるような「地域包括ケアシステム」の構築が急務となっています。

寿会は、健康・友愛・奉仕の旗印のもとで次のような活動をしています。

健康づくりとしてグラウンドゴルフの開催、安佐公民館とタイアップして講演会の開催。

友愛は見廻り活動、声かけ運動、親睦旅行、追弔法要、地域の集いへの参加(いきいきサロン等)

奉仕活動はあいさつ運動、小学校の田植え・稲刈り、餅つき等の指導。保育園とは正月遊びを通しての交流会。ふれあいセンターの当番等。

演芸発表会は会員自慢の芸の発表場です。又観賞しながら会員の交流を深めています。

高齢者いきいき活動ポイント事業(ポイント数に応じて奨励金を支給、七十歳以上対象)は高齢者の社会参加への意欲を具体的な活動に結びつけるきっかけ



くりとして高齢者のボランティア活動、自らの介護予防、健康増進に取り組み活動を行った実績に基づいて支援を行うことにより、高齢者の社会参加を促進するとともに、高齢者の生き甲斐づくりを推進する目的です。寿会もこの制度に取り組んでいます。寿会への入会が少なく、又会員も高齢となり各種活動への参加意欲も乏しくなり、活動展開が困難を生じはじめています。寿会の活動を理解していただき、入会し地域活性化を進めていただきたいと思います。

介護予防教室



健康寿命を延伸する為の三つのキーワード

- ① **ロコモティブシンドローム**
運動器の障害の為に移動機能の低下をきたした状態
- ② **サルコペニア**
加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少
- ③ **フレイル**
老化に伴う種々の機能低下を基盤とし、様々な健康障害に対する脆弱性が増加している状態、すなわち健康障害に陥りやすい状態。

+10で健康寿命を延ばしましょう。

運動習慣定着のすすめ

今より10分多く体を動かしましょう。(プラステン)
厚生労働省が公表した+10の長期的効果は死亡リスクを2.8%、生活習慣病等発生リスクを3.6%、がん発症リスクを3.2%、ロコモや認知症発症リスクを8.8%減らす事を示しています。
+10は小さいながらも確実な健康への第一歩です。

いきいき サロン

森城団地 もりの会

民生委員 石山 弘幸



私たち「もりの会」は、昨年六月から準備して七月には体験会、八月よりスタート、参加者は二十数名でした。現在は十七〜八名程で、毎週木曜日十時〜十一時三〇分まで行っています。当初は百歳体操のテレビもなく、他人にお借りし、重りは各自持参、それに真夏に始めたため暑くて、皆さんの協力で毎月光熱費として百円を頂きました。

三か月ごとに体力測定を行います。が休まれた方、始めての方は、参加された当日に測定をしています。

皆さんが親しくなり、体力測定日は数値の上下に一喜一憂しながらわきあいあいと各自のデータを見比べ楽しんでいます。

体操後の四〇分程はゲームや脳トシで過ごします。

「間違いない探し・じゃんけんしりとり・カタカナ計算」など、一番お腹を抱えて笑うのは、老人俳句の読み上げです。自分に心当たりがあるだけに思わず吹き出しました。

第四週目の木曜日に、茶話会でお菓子を用意し楽しんで頂いています。

体操だけでなく、おしゃべりを楽しみにこられる方もおられます。

ある方は「一人暮らしで一日中人と会わず、話すことも無くテレビと会話、一人言が多くなり時間を気にしない生活」をされていたようですが、近頃は曜日や時間を気にするようになり、お友達と出掛けることもあるそうです。今では始めてから一度も休まずに参加されておられます。一人でもこの様な方が増えていくよう努力していきたいと思っています。

飯室ふれあいセンター便り

開所日 月・金・土 (9:30~12:30)

※祝祭日は、お休みします。

自主事業のご案内

介護予防教室

日時：奇数月の第4金曜日
10時~12時
内容：高齢者のための脳トレ
転倒予防運動など

いきいき体操いむろ

日時：毎週月曜日
10時~10時半
内容：いきいき百歳体操

マリと英会話

日時：毎月第2・第4土曜日
10時~10時45分 (年長~小3)
11時~11時50分 (小4~小6)
対象：年長・小学生 (1か月1,000円)

車椅子の無料貸し出し

受付：月・金・土
9時半~12時半
使用期間：原則1週間程度

出張相談

日時：偶数月の第4金曜日
10時~12時
内容：介護サービス、
高齢者の安心・安全な生活の相談
血圧測定など
担当：広島市清和・日浦地域包括支援センター職員



パソコン教室

日時：毎月第1・第3金曜日
10時~12時
内容：ワードエクセルの基礎から (1か月500円)

お問い合わせ先 事務局
☎ 082-835-1789

い む ろ

平成三十年度 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設置推進事業への取り組み
 - (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20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（飯室のとなりネット）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) 「親と子と地域の集い」への参加
 - (3) あいさつ運動への参加
 - (4) 弔辞のお世話

- 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十二万円

- 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

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。

寄田 忠司 古川 直樹
 人見 孝子 佐々木和彦
 原田 正三 栗田 俊明

★ありがとうございました★
(平成29年4月～平成30年3月)

(敬称略)

飯室地区社会福祉協議会
福祉委員名簿(平成三十年度)

【自治会】	【氏名】	【自治会】	【氏名】
野原	下岡八重子	ふじビレッジ	
〃	河野 康子	〃	広田千恵子
次郎水	陰浦 正子	〃	上田都々子
畑	末田 弘子	〃	山本 鈴恵
烏帽子	西本 香苗	〃	吉川 和子
〃	石田 敬子	上島	菊田美知子
森城	多根由美子	〃	石佐 満穂
〃	倉益恵美子	飯室市営	
榎原	込山サチエ		人見 孝子
行根	吉川 好恵	〃	右平 石丸 智子
生砂	藤井多輝子	〃	権現 栗林久美子
猪之子	瀧野 美子	〃	宇津 花谷 艶子
関之内	前崎 峰子	〃	伊本万知子
〃	前崎 妙子	〃	研谷シズ子
古市	山田 圭子	〃	油木 天瓜 和子
〃	岡本真理恵	〃	布 吉田久美枝
土居	大畑 里江	〃	毛木 沢本 一江
〃	小坂美佐子	〃	河内 睦子
此谷	吉田 淳子	〃	竹坂 竹政 好子
ふじビレッジ		〃	水戸 武子
〃	松本美代子		
〃	原田 京子		
〃	平田 芳子	二十三地区	四十一名
〃	吉川 洋子		

献血のご協力
ありがとうございました



今年も8月4日(土)に、「コムズ」で献血を行い、70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

編集後記

今年の夏、ペルセウス座流星群をご覧になりましたか。快晴の続いた今年のお盆、夜中に空を見上げるとすぐに流れ星が見えました。慌てて何か願い事を、と思いましたがすぐに浮かびません。何を願おうかと考えている内に、今度は北の空から南に向かつて素晴らしく大きくて長い流星が見えました。ゆづりに三つは願い事が言えそうな長さでしたが、ただその美しさにみとれるばかりでした。沢山お店ができ、照明も増えましたが、まだまだ飯室の星空は広く美しいですね。平成最後の流星群、皆さんは何を願われた事でしょう。

編集委員