

月刊

社協だより

平成31年
1月号



発行：狩留家地区社会福祉協議会 編集：広報部
広島市安佐北区狩留家町3144番地 TEL：844-0826



恒例となった新春文化講演会、今年は右の演題でおこなわれました。
昨今の社会状況では、いよいよ晩年は生活してきた我家で終わる心準備をしなければと思っていた矢先、大変にマッチングしたよいお話でした。講演内容を要約しますと、現在の少子高齢社会では、要支援・要介護状態になっても、すぐには施設に入所出来る状況ではなく、少なくとも要介護3以上に成るまで在宅で暮らさなければならぬそうです。しかし、高齢者の大半の人は、「ここ、自分が生きてきた地域で暮ら

新春文化講演会開催 (1/12)
「ここ」かるが「で暮らそう！」
講師：庄原市生活支援コーディネーター
上田正之氏

したい」と願っているそうです。
ここで孤立したり、認知症になったりしないため、または少々認知症になっても生きていけるためには「人とのつながりを強く意識して暮らすことが大切」と語られました。社会参加・参画することが孤立をなくし、認知症になりにくい生き方になると言うことでした。
人との交流が豊かな人ほど健康が続く、サロン参加意識が高いほど要介護になりにくく、考えは

いきいき百歳体操

高陽・亀崎・落合地域包括支援センター

一段と寒さも厳しくなってきましたが、階段や坂道の上下りがしんどかったり、腰や膝に痛みが出てきていませんか？
足の筋力は、七十歳になると、二十歳の頃と比べ、半分になってしましますが、「いきいき百歳体操」をすることで、九

前向きに「わっはっは、わっはっは」で生活すれば脳卒中になりにくい。自分の事は出来るだけ自分でやり、食事は蛋白質（特に豚肉）を取って健康に暮らしましょう。
一人生活をしていても、先ずは自分の近所の方や友人とのつながりを強くして、遠くにいる子供がたまに帰って来た時には、ご近所の方にちよつとした手土産を持って挨拶に行かせて、いざという時に電話連絡をして頂けるようなつながりを作っておきましょう。
先生のお言葉で終わりにします。「人と人とのつながりがここで暮らすにつながる」（会長記）

あったが、体操をはじめてからは感じなくなった」「腰の痛みもあまりなくなつて、娘から姿勢が良くなったといわれた」等の感想がありました。
狩留家地区でも、かるが医院で毎週月曜日十三時三十分（祝日は休み）から行っています。参加費も無料ですので、是非ご参加下さい。

十二月資源ごみ売上 二万円

昨年十二月二十六日に狩留家地区社会福祉協議会のご協力で、しめ縄作りを行いました。
しめ縄のことを知らない子ども達もいましたが、神様のおはなしや作り方を聞いて興味を持ったようでした。子ども達が出来ることを一人一人丁寧に優しく教えてくださり、実際にやってみることで満足感を味わった子供たちでした。縄をない、お飾りをつけてもらって出来上がると、みんなニコニコ笑顔。「ちよつと難しかったけど楽しかった」

狩留家保育園でしめ縄作り

もうすぐお正月

た」「玄関に飾ろう」「お母さんが喜ぶ」と、早く見せたくてお迎えを心待ちにしていた子ども達でした。なかなかできない体験をさせていただき、日本の伝統文化を伝える良い機会となりました。本当にありがとうございました。
(狩留家保育園 園長)



新任役員の紹介
北部福祉委員
宮脇美恵子
よろしくお願いたします。