

住民の心と心をむすぶ

東品宇

令和2年9月発行

だより



いきいきポイント

制度が変わります

令和2年9月から広島市高齢者いきいき活動ポイント事業の制度が変わります。

- ① 対象年齢65歳以上
- ② ポイント付与期間毎年9月1日～翌年8月31日まで
- ③ 年間ポイント数(奨励金)の上限100ポイント(10000円)

* 高齢者公共交通機関利用助成(上限3000円)を受けている方は70ポイント

いきいきポイント事業を行うにあたり新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐポイント

- ① 三つの密(密閉・密集・密接)にならない様にする。
 - ② 人と人との距離の確保・マスクの着用・手洗いをする。
 - ③ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し記録をする。
 - ④ 室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行う。
- ☆ 広島県の男女の平均寿命と健康寿命は平成27年度厚生労働省のデータでは平均寿命全国で男性9位、女性10位。健康寿命男性27位、女性46位です。

(長瀬)

2020 包括支援 センターから

セルフケアによる 介護予防のポイント



先の見えないコロナ自粛生活から身を守るために、フレイル（虚弱状態）を予防しましょう！感染防止のために家に閉じこもりがちになっていませんか？外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が心配されます。包括センターへ筋力低下や認知症を心配された相談も増えています。

(正田)

ポイント

- ① 身体を動かすよう努めましょう
動かない時間を減らす、家で出来る運動・体操、人混みを避けて散歩に出て陽の光を浴びましょう。
- ② 食生活・口腔ケアも重要です
バランスの良い食事、たんぱく質も必要です。毎食後の歯磨き、早口言葉等でのお口周りの筋肉を鍛えましょう。
- ③ 人とつながる意識を大切に
電話で話す、メールを打つ、手紙を書く事も脳トレとして認知症予防効果があると言われています。

あつ地震! グラっときたら...

2011年3月11日に、東日本大震災が発生しました。いまだに避難生活を余儀なくされている方が多くおられます。あらためて地震が及ぼす影響の大きさを感ぜさせられます。そこで、地震への対応や安全チェックなどを紹介します。

○もしも自宅(軒家・マンション)にいたら:
落下物を避けるため、近くのテーブルの下などに潜り、テーブルの脚を握って、身を守ります。そんな余裕がない場合は、手近にあるクッションや座布団で頭を守りましょう。就寝中なら枕や布団で頭を保護します。

使用中のガス器具やストーブを素早く消し、揺れが収まったらガスの元栓を閉め、電気器具の電源プラグを抜きましょう。避難するときは電気のブレーカーは落としておきます(電気が復旧したときに家事の原因になることもあるため)。

火の元の確認をしたら、玄関のドアや勝手口

を開けて脱出口を確保します。大きな地震ではドアが変形して開かなくなることもあるので、複数の避難路の確保をしてください。

ガラスの破片などでケガをする恐れがあるので、素足で歩きまわらないことです。子どもや病人、高齢者などの安全を確保します。

特に、古い木造軒家の場合、倒壊する恐れがあるので、外に逃げ出す必要がありますが、落ち着いて行動してください。

○避難には階段を使う
また、マンションの高層階は低層階に比べて揺れが大きいため、ベランダなどにいた場合には、外に投げ出されないように部屋の中で身の安全を確保してください。ガラスの破片によるケガを避けるためにも窓から離れます。エレベーターは余震で停止したり落下したりすることもあるので、避けるには階段を使うことです。

このようなリーフレットも用意しています



とくほう
特報

新任あいさつ

平尾やよい

☆微力ながらお役に立ちたい

今年4月より宇品東地区福祉部部長の任を受けました平尾やよいです。

長瀬南美子前部長には8年間牽引して頂き深く感謝しております。

コロナ禍により「敬老会」また、秋に開催予定の「ふれあいの集い」も中止させて頂き本当に残念に思っております。

今後は感染状況を注視しながらの活動となりますが、会員さんと共に地域のお役に立てるよう微力ながらお手伝いをさせて頂きたいと思います。

前福祉部部長退任あいさつ

長瀬南美子

☆得ることの多い8年間でした

この度の新型コロナウイルス感染拡大で、総会等が中止になり、お世話になりました皆様へのお礼のご挨拶の機会を断たれてしまいましたので、紙面をお借りしてご挨拶させていただきます。

振り返ってみますと、得る事の多い8年間でした。宇品東地区福祉部と全てに知識のないままスタートラインに立ち皆様にお育ていただきながら、精一杯夢中で走り回って来ました。

長い間支えていただいた地域の皆様、会員の皆様お世話になり、ありがとうございました。

これからは、福祉部のますますの飛躍を後の方から応援させて頂きます。

国勢調査にご協力を

国勢調査は5年ごとに10月1日午前零時現在の状況について調査となつていきます。
今年(2020年)が調査の年になります。また開始から今年で100年になるそうです。
国勢調査を円滑かつ確実に実施するためには皆様の協力が必要です。新型コロナウイルスで大変な時期ですが、宜しくお願い致します。



宇品東

共に生き共に支えるまちづくり
ボランティアバンク部

今、自分でできることを
見つけよう

最近のコロナウイルス感染症の流行の為、今まで普通と思っていた事が出来なくなつてしまいました。「不要不急の外出自粛」「行事・イベント等の自粛」要請により、これまで地域で進められていた「つながりづくり」「居場所づくり」が出来なくなつています。いきいきサロンもまだ休止中が多いです。

そこで、今自分で出来る事を見つけて出して、生活の変化をつけてみてはどうでしょうか。手作りマスクに挑戦するのも良いですね。一日も早く、皆さんと一緒に活動出来る日を、待っています。
水坂美智子(宇品東福祉推進員)

ほのぼの

草刈りが大変
なので防草シート

●宇品線跡地

「菜園」で玉ネギや
サツマイモ



ぼっぼ宇品線「花と農の会(日浦草裕会長)では、菜園のある法面の草刈りと防草シートを張る作業を7月18日(土)9時から会員の神田二丁目、神田四丁目、東三丁目各町内会、宇品東保育所、和光園保育所、広島和光園、光清学園、南署少年補導員、翠町体協翠同好会、南区地域起こし推進課のメンバーで行いました。

この会は子供達の食育教育と環境整備をして相互の親睦を目的に活動をしています。参加される団体の募集をしておりますので、希望者は南区役所に申込みをして下さい。

ぼっぼ宇品線「花と農の会」は、法面に防草シートを順次施工する事になりました。5月には玉ネギの収穫をしましたが、例年より玉も大きく育ち、それぞれ関係者に配られ、喜ばれたそうです。今は6月に植えたサツマイモの世話で、草ムシリや水やりをしながら、11月の収穫を楽しみに育てています。



はじめまして

宇品東小学校長 宮田 富美

令和2年4月に宇品東小学校長を拝命しました宮田と申します。コロナ禍での「子どもたちの学びの保障」を第一に取り組んでいます。

地域の方々にご来校頂く機会も中々ないコロナ禍ですが、毎日元気な子どもたちの様子をホームページで紹介していません。是非一度ご覧ください。

本年度も「自ら求め心豊かにたくましく生きる子どもを育てる」学校教育目標達成に向けて、教職員一同力を合わせて取り組めます。よろしくお願致します。

青少年部 から

新型コロナウイルスで

行事中止が残念

青少年部 井上純子

今年度宇品東地区で予定をいたしておりました「一〇番の家ポケモンスタンプラリー」「町内巡視巡回活動」「第三五回宇品東地区盆踊り大会」「第三四回とんど祭り」の行事は毎年多くの住民の皆様にご協力、ご参加いただいておりますが、残念ながら、この度の新型コロナウイルスの感染拡大防止のため全ての行事を中止とさせていただきます。

来年度は地域の皆様に楽しんで頂く行事が開催出来ますよう、願っております。また一緒に活動して頂ける方募集中です。

(写真は前年度のモノです。)



和光園

だより



ホームページをリニューアルしました

夏真っ盛りとなりました。毎日水分の補給をして熱中症対策をされていますか？新型コロナウイルス流行の中、世間は徐々に日常を取り戻しつつありますが、まだ以前の通りとはいかない日々です。私も福祉の現場は密が避けられない仕事ですが、その中で出来る事を探りながら試行錯誤を繰り返しております。

さて、宇品東の皆様へリニューアルしたホームページのお知らせをさせていただきます。社会福祉法人広島和光園の魅力をお伝えしたく有志の職員により作成したホームページです。「広島和光園」で検索もしくは次のURL(<https://wakoen.or.jp>)をクリックしてください。お待ちしております。

(社会福祉法人広島和光園 理事長 畑間庸子)

宇品東会館より お知らせ

※令和2年4月1日から宇品東社会福祉協議会の事務局は宇品東会館3Fに移りました

※会館の使用料金及び予約は

082-251-6340 (岩田)

082-251-6706 (深田)

※新型の車いす2台とプロジェクト



ター及びスクリーン、ワイヤレススピーカー及びワイヤレスマイク2本が新たにりました

車いす1台

料金…1000円/月

プロジェクト

料金…1000円/回

(持ち出し禁止)

ワイヤレス・M

料金…1000円/回

(持ち出し禁止)

宇品東社会福祉協議会

会長	長瀬 充良
副会長	日浦 章裕 川崎 暁 沖本 孝信
監事	東 訓史 徳島 輝一

宇品東連合町内会

会長	佐藤 勝美
副会長	柳田 利之 祝 章則 西本 守
部長	豊島 俊彦
監事	渡 浩司 古知屋 晃

編集後記

今年の2月頃から騒がれた新型コロナウイルスの影響で地域の活動、行事がことごとく中止や延期になりました。この新型コロナウイルスの感染者(8月23日現在)は広島県で451人、全国では6万3503人(クルーズ船712人を含む)だそうです。一般的に新型コロナウイルスは飛沫感染、接触感染で感染(5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(3000個)が飛んで、人の目、鼻口の粘膜から侵入)すると言われています。

(川崎暁)