

# すずがみね

[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会  
広報紙編集委員会  
TEL&FAX 209-0331  
Email suzugamine-shakyo@nifty.com



## 新たな秋へ

今年の夏は、例年にない暑い夏でした。残暑も続きました。少しずつ夏から秋へ季節が変わっていきます。秋の虫の音、高い空の雲、朝夕のさわやかな風……。

コロナ禍の影響で、マスクが外せない生活の中で気を配らなければならないことが多い夏でした。鈴が峰地区でも様々な行事やサロンが中止や延期になっています。そんな中、9月から「わが街鈴が峰で元気に生きよう！」講座が2月以来の開催を迎えました。これからも新型コロナウイルス感染防止対策を取りながら、充実した時間を届けられるような様々な行事に取り組んで行こうと思っています。

作者の水田博子さんから絵の寄贈がありました。題名は「マリオネットA」、第102回二科展出品作です。鈴が峰会館の舞台の壁面に飾られています。新たな気持ちへ誘ってくれるやさしさと緊張感のある作品です。

鈴が峰会館へいらしてください。素敵な絵もお出迎えします。

### 鈴が峰いきいき・ふれあいサロン

### 三浦裕美ピアノコンサート

9月5日、三浦裕美ピアノコンサートが開かれました。今年の2月以来のふれあいサロンの開催でした。感染防止のため定員を30名にし、2部に分けて開催しました。

パッヘルベルの「カノン」から始まり、ハロルド・アーレンの「虹の彼方に」まで全12曲のプログラム構成でした。「秋のメドレー」では、秋の童謡をマスクをしたままで小さな声の歌声が聞かれました。「見上げてごらん夜の星を」は、大きな声の合唱になりました。三浦さんにとってもコロナ禍の影響で演奏会が中止、延期になり、今年度初めての演奏会とのことでした。その間じっくり練習に取り組むことが出来、新しい曲へも挑戦するなど充実した時間を過ごされたようです。ただ影響が長引く中、昨年7月のコンサート後行った指の手術の後痛みが残り、さらに左手にも痛みが出るなど、「めげそうになる」こともあったそうです。『鈴が峰会館での演奏会はプロとしての活動の原点であり、多くの人に出会い、ふれあう中で演奏する喜び楽しさを知ることが出来た。今回のこの演奏会が新たなスタートになる。』と話され、「感謝の心を込めて」演奏してくださいました。素敵なピアノの音色といつも前向きな裕美さんに私たちも感謝しています。

コンサート終了後には、井口台・井口地域包括支援センターから、熱中症の予防についての講話がありました。熱中症は高温多湿な家の中で発生することが多いため、快適な室内空間として室温が28度以下、湿度が50~60%に留意してください。症状も軽度、中度、重度とあり、意識があるかどうか、質問しても答えがない等場合は救急車を呼ぶ必要があるとのことでした。



### ふれあいサロンのお誘い（きっと何かに出会えるはずです）

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

折り紙教室	囲碁・将棋サロン	大きな声で歌う会	麻雀教室	いきいき体操	ラジオ体操
毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	毎週火・木・土 13:00~16:00 代表者 吉本 場所 鈴が峰会館	毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 加藤 場所 鈴が峰会館	毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 鈴木 場所 鈴が峰会館	毎月第1・2・3・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本・宮本 場所 鈴が峰会館	月曜日~金曜日 土・日・祝日、雨天中止 6:30~ 場所 ゴリラ公園
みどりの会	子育て広場	カラオケ愛好会(年輪会)	ピンポン教室	どんぐりウォーク	鈴ラン体操
毎月第2土曜日 16:00~17:00 会館前の公園清掃	毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	毎月第1・3木曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 山本 場所 児童館	毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	お休み 担当者 小田 場所 ともの家

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館（金曜日午前中） 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

母親クラブ

毎年、母親クラブは、お楽しみ映画会をしています。以前は、小学校の体育館で上映会をしていましたが、アルパークに109シニアが出来たので、それから、子ども達とそろそろ出かけて、ポップコーンを食べながら、楽しく映画鑑賞をしています。しかし先頃のコロナ騒動のおかげで、ままならず由らびらんです。はやく子ども達と楽しく遊べる日が来ますようにと思っています。

「わか街鈴が峰で元気な生活」講座

町お医者さんに聞いてみよう！

よくわかる認知症講座

日時：令和2年10月3日(土)

11:00~12:00

場所：鈴が峰会館

講師：草津病院

院長 佐藤悟朗 先生

定員：30名 ※申し込みが必要で

別途、申し込み用紙を配付します

主催：鈴が峰地区社会福祉協議会

広島市井口台・井口地域包括支援センター



元気に過ごすための

秘訣をお教えします！

高齢者の見守り活動 『おひさまネット』

いーなーすずかみね いーねー鈴が峰

「おひさまネット」は登録者(65歳以上高齢者)と協力員(近隣の方)が顔を合わせた時の挨拶やちょっとした声掛けによる見守り活動です。



「おひさまネット」登録者の方へインタビュー

包括の人から「おひさまネット」を教えてくださいました。

協力員は近隣に住んでいて以前からの顔見知りの方です。登録後も変わらず挨拶し、月の半分は顔を合わせています。今は元気ですが、何かあった時には協力員の方とお互いの連絡先を交換して

るので安心感になっています。

「おひさまネット」に登録することで今までの挨拶が、ちょっと気にかける声かけに変わったりお互いの安心感になっているようです。

このような見守り活動が広がって安心して暮らせる鈴が峰にしていきたいですよ！

「おひさまネット事務局」  
広島市井口台・井口地域包括支援センター

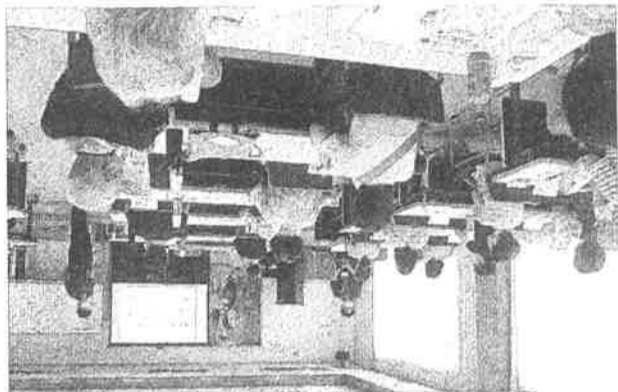
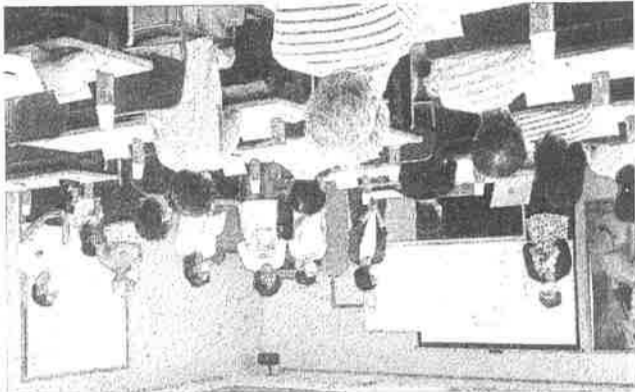
今年も国勢調査の実施年です  
インターネット、郵送での回答をお願いします

回答期間 9月14日~10月7日

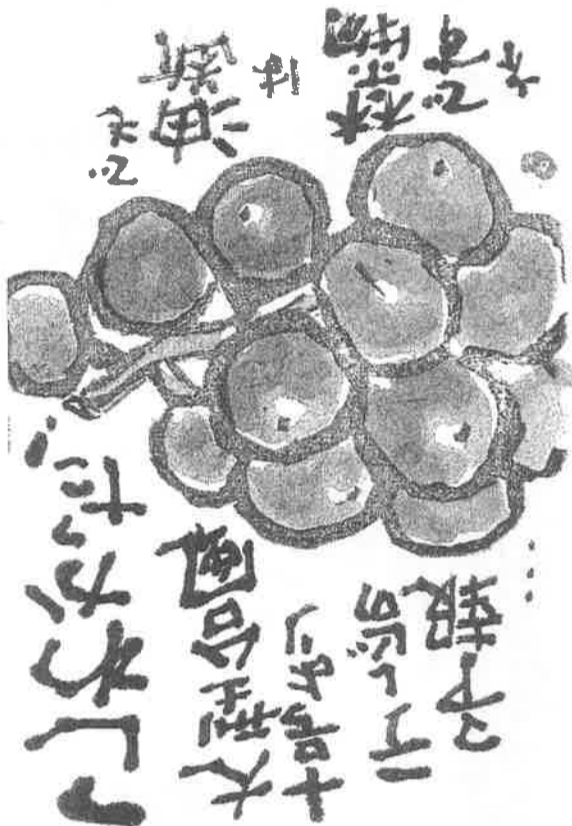
調査へのご協力をお願いします

研修会報告

8月29日(土) 13:00から鈴が峰地区福祉活動推進委員、民生委員・児童委員合同研修会が開催されました。委員長の挨拶のち、民生委員の担当地区を含め民生委員・児童委員の紹介がありました。次に地域包括支援センターについての説明があり、鈴が峰地区は、65歳以上の高齢化率が39.4パーセントと高齢化率が高い地域であり、高齢によるフレイルという運動機能や認知機能の低下の状態になりやすく、運動や食事や社会参加が大切で百歳体操やサロソへの参加が低下を遅らせ、回復することが出来ることとです。その後おひさまネットの説明があり、見守り登録者と見守り協力員による支え合うネットワークであり、協力員の参加が増えていることや今後さらに広報紙等を通しておひさまネットへの理解を深めていきたいということでした。



尾上音子さん



がん体験者・ご家族のついで

楽しいおしゃべり会です

一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です

日時：10月7日(水)

13:00~16:00

対象者：どなたでも

場所：鈴が峰会館2階

がん医療ネットワークサテライト

佐々木 佐久子

問合せ先：鈴が峰会館(金曜日午前中)

☎ 209-0331

広島市家族介護者教室

楽しく自宅でできる腰痛予防体操

- 2年10月20日(火)
- 10:00~12:00
- 鈴が峰会館 1Fホール
- 講師：健康運動指導士 原田洋美氏
- 広島市いきいきホムネット対象
- 参加費無料
- 参加定員 当日先着30名程度を予定
- どなたでも参加OK
- 少し体を動かすので、動きやすい服装でお越しください
- 主催：特別養護老人ホーム とこの家
- お問い合わせ とこの家 藤田 270-0145

さんくわーく

やっと秋になりました。抜けるような青空のもと100メートル道路を端から端まで歩きましょう。

日時：9月24日(木) 10:00

目的地：比治山

集合場所：広電西広島電停

持参品：帽子、タオル、飲み物、雨具、ホイッ

ト手帳

その他：天候不順の場合、参加は自己判断で

す。・比治山公園の頂上で解散します。