

# 社協 ひうら

令和3年2月号  
日浦地区社会福祉協議会  
838-1028

新型コロナの影響で多くの行事を中止いたしました。

## 「新しい生活様式」の一層の徹底と室内外での運動を!

コロナ、コロナで1年が過ぎました。この間、マスク、手洗い、三密を避けるなどの「新しい行動様式」に戸惑いを感じながら、感染が落ち着くことを願っていました。

幸い当地域では、通勤される方は別として、家の中だけでなく畑仕事などの日常生活でマスク等の必要はなく、外出などで気を付けることで安全が保たれると感謝をしていたところです。

しかしながら、最近の状況ではのどかな当地域でも安心できない状況となっています。最近では広島で落ち着きを見せていますが、新型コロナに感染すると**短期間で肺炎になるとか感染が広まるスピードが早い**という特徴があります。

一層の注意や自粛が必要です。

一方では、**閉じこもってばかりだと足腰だけでなく、「心の衰弱」も引き起こす**との調査結果があります。認知症や寝たきりを防ぐため、**室内や庭などでの運動**に心がけましょう。

4月頃から順次ワクチンの接種が予定されています。予定通り安全でスムーズにワクチンの接種が広く行われ、早く従来の生活に戻れるよう願うばかりです。

## (中止した行事)

実施予定月日	行 事 名	予定者数
2年2月28日	まごころ弁当の調理、配食(第3回)	57名
2年3月10日	元気にウォーキング(安佐動物公園でのオオサンショウウオ保護増殖施設の見学とウォーキング)	46
2年6月	高齢者の集い	—
2年9月27日	日浦学区体協及びあさひが丘・日浦地区社協共催 第17回グラウンドゴルフ大会	—
2年11月	元気にウォーキング	—

なお、総会、役員会は書面議決としました。

## 有難うございます。

### (愛の泉) 令和2年8月~令和3年1月

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	藤井好枝 様(後山)
退院祝い	岡本美恵子 様(後山)
香典返し	澤千鶴子 様(筒瀬) 柿原洋子 様(毛木)

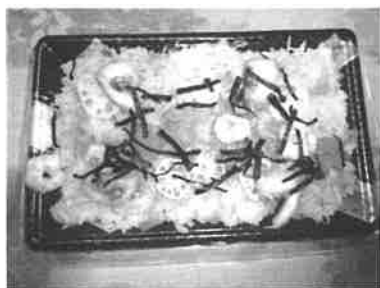
お願いがあります。最近のご芳志の件数が少なくなっており、社協運営が厳しい状況となっています。今後とも皆様からの温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## まごころ弁当の調理・配食

ボランティアの皆様によるまごころ弁当の調理・配食は、昨年度の第3回にコロナ禍により調理での三密を避けるため中止しました。

今年度も調理による危険を避けるため、ボランティアリーダーが知恵を出して特注の弁当を配食しました。

調理こそしませんが、民生委員の皆様とボランティアの皆様が地区ごとにふれあいを深めながら配食しました。



対象者	75歳以上の一人暮らしの方、80歳以上のみの世帯の方など（80名）
第1回	昨年11月20日 61名の方に伺いました。
第2回	昨年12月4日 63名の方に伺いました。
第3回	2が26日の予定です。



## ご長寿おめでとうございます。

**毛木の佐々木文子様**は昨年7月31日に95歳の誕生日を迎えられました。老人施設に入居されており、コロナ禍のもとで、お会いしてお祝いを申し上げることができませんでした。ご家族にお話をお伺いしましたが、お元気で過ごしたとのことでした。



**宮野の沖本基治様**は昨年10月9日に95歳の誕生日を迎えられました。顔の色艶、会話のテンポはとても95歳とは思えません。酒をたしなみ、食事もおいしくいただいております。同級生などの消息で盛り上がりました。幼少から大の読書家で、今も読書を楽しんでおられます。いきいきサロンへは皆勤賞の出席で元気を保っております。



# 毛木チームが連続優勝

## —— 第11回グラウンドゴルフ大会 ——



第11回グラウンドゴルフ大会は昨年11月1日筒瀬小学校グラウンドで51名参加のもと開催されました。心配された天候も晴れ間が出てきて、暑いくらいでした。三密を避けるため、検温、消毒、マスクを実施しましたが、検温は屋外ではうまく反応せず皆様に迷惑をおかけしました。

好プレーの歓声にブレーキをかけるようお願いしましたが、やはり相当の歓声は上がっていました。お陰様で、コロナ感染者もでなく安心しました。

成績はホールインワン続出の毛木チームが昨年に続き優勝しました。



### ●チーム成績

区分	地区名	上位10名の2R打数	1人当たり1R打数	ホールインワン数
優勝	毛木	403	20, 2	9
準優勝	筒瀬	441	22, 1	2
第3位	後山	462	23, 1	3
第4位	宮野	469	23, 5	2

### ●ホールインワン

敬称略

地区名	氏名
毛木	山本陽子2、小田洋彦2、道平博司 中川伸一、山本義孝、吉川香、 佐々木満枝
後山	中崎弘志2、加藤泰郎
宮野	上升郁夫2
筒瀬	橋本敏孝、上森雅文



### ●個人成績

敬称略

第1位	小田洋彦 (毛木)	2Rスコア	32
第2位	上升郁夫 (宮野)		35
第3位	中崎弘志 (後山)		36



## 共同募金へのご協力ありがとうございました。

当日浦地区社協は広島市共同募金委員会の事務局となっておりますが、今年も地域の皆様、企業の皆様のご協力により多くの募金をいただくことができました。ありがとうございました。

募金の業務にあられた自治会長様、区長様大変ありがとうございました。今後ともよろしく  
お願いいたします。 単位：円

共同募金額					
毛木	後山	宮野	筒瀬	企業等	合計
38,300	44,500	7,600	28,800	18,000	137,200

次の企業等から多くの募金をいただきまして厚くお礼申し上げます。今後ともよろしく  
お願い申し上げます。

佐々木自動車工業所 様(筒瀬)	三協プラスチック工業(株) 様(筒瀬)
佐々木商店 様(筒瀬)	日浦地区民生委員児童委員協議会 様

## 快眠のコツ

- 1、起床時間を一定にする。  
体内リズムを整えるためです。平日の睡眠不足を補うにはいつもより早寝をして起床時間は一定にしましょう。
- 2、朝食を毎日きちんと摂る。  
胃の活動と自律神経の目覚めがリンクします。就寝前3時間以内の食事は禁物。
- 3、イミダペプシドで睡眠の質をよくする。  
睡眠のリズムをよくする食べ物が「鶏むね肉」です。1日100g食べるとイミダペプシド(疲労回復が早まる)が摂れます。
- 4、ぬるめの湯で半身浴する。  
寝る1時間～2時間前に38度～40度のぬるめの湯に5～10分入ります。寒い季節を除き半身浴で
- 5、室温は夏は25～27度、冬は18～22度が目安
- 6、いびきをかく人は体を横向きに  
体の右側を下にして寝ましょう。80%以上の人のいびきが半減します。

(雑誌「ヘルシーメイツ」より抜粋)

## イベント、会議等での検温計を用意しています。

オムロン 皮膚赤外線体温計を用意していますので、屋内で使用される場合にご利用ください。  
(電話 838-1028 山本まで)

## 車椅子を各集会所に配備しています。

お出かけの時などにご利用をお願いいたします。無料です。  
お申し込みは各地区の社協副会長へ

