

社協

なかやま

第 155 号

2022 (令和4) 年4月1日

発行 : 中山地区社会福祉協議会

広島市東区中山南1-5-39

TEL/FAX : 082-280-1791

E-mail nakayama_syakyo@ybb.ne.jp

発行部数 2500部 年4回発行



社会福祉協議会を 活用しよう

「社会福祉協議会(社協)」とは…。

民間団体ではありますが、社会福祉法において『地域福祉の推進を図ることを目的とする団体』として地域福祉の中心的な役割を持つ組織と位置づけられています。また、地域の相談窓口としての役割も担い、子ども会や老人クラブ連合会、女性会など住民参加による福祉活動や、盆踊りやとんど祭りといった地域交流の支援、行政と住民の架け橋となり、より良いまちづくりの推進も大切な役割となります。

主な活動支援

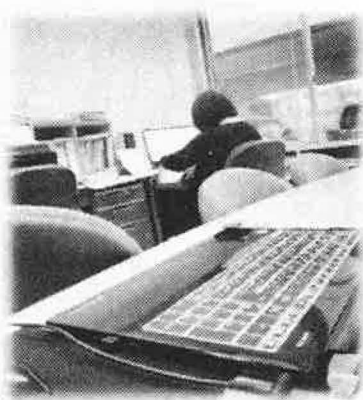
- ・登下校の防犯、一人暮らしの高齢者への見守り活動
- ・祭りやサロンなど、交流の居場所づくり
- ・配食活動や花壇整備など、住民同士の支え合い活動の支援
- ・ボランティア活動や市民活動に関する相談や情報提供
- ・災害時に被災した方や地域を支援するための災害ボランティアセンターの設置、調整

など

中山地区社会福祉協議会

中山地区社協では、中山福祉センター内に事務所を設置しています。午前中、社協専従担当者が常駐し、地域の皆さまの相談事などを電話や来訪で話を聞いたり、地域活動の保険受付などを行っています。

今後は時代の流れに合わせて、タブレット端末の活用など、オンラインを取り入れた事業も検討しております。これからも地域の皆さまと支え合い、明るく住みよいまちづくりを目指します。



お気軽に
どうぞ



場 所: 中山福祉センター内

開設日時: 月～金曜日

(*火曜、土日祝は休み)

9:00～12:00

電話/FAX: 082-280-1791



お仕事関係で得た知識や資格、家事や育児で得た経験を、ボランティアとして活かしてみませんか？

すきま時間に自分の得意な事で、楽しく地域のまちづくりに参加しましょう。

《お問い合わせ》

中山地区社会福祉協議会

ボランティアバンク相談室

電話: 082-280-1791



「今」を生きる

～コロナ禍で過ごす心の声を聞く～



コロナの影響を受け、平成30年11月の文化祭を最後に、女性会での行事も中止が相次ぎ、会員の皆さまとの交流の機会も減りました。

今年度は役員改選により、新しいリーダーの誕生となります。感染対策も続けながら、一歩ずつでも地域活動に参加し、中山の皆さまと共に住み良いまちづくりに貢献していきたいと思ひます。



コロナ禍の中、民児協も他団体と同様に活動や研修などの中止、縮小が続きました。赤ちゃん訪問や中山子育ての集いもなく、可愛い子ども達と触れ合うこともできません。高齢者の方とも電話や、偶然出会った機会だけでの会話が多くなりました。

思うように動けないもどかしさを感じますが、今は皆で我慢の時。コロナ収束を願い、配食活動での笑顔のふれあいや気軽な会話、会食や旅行など、以前は当たり前と思っていた有難い生活が戻ることを静かに待ちたいと思ひます。



2年前の流行当初よりも、ワクチン接種や感染予防の対処法などもわかるようになり、少し安心感があります。

室内での活動は休止が多く、今は週3回のグラウンドゴルフをやっています。行くところがあるだけでもありがたいと感じ、プレイ中は仲間と共に一喜一憂しながら楽しく過ごしています。

普段からあまり外出をしない為、コロナ前とは生活の変化はないように感じますが、家にこもってテレビを観る時間が増え、外に出ればマスクで隠れた顔ばかり。物の名前がすぐ思い出せなかったり、帰宅後の疲れなど、ふとした時に自分の体の変化を感じるようになりました。

今では、散歩に出かけた際に、すれ違う車のナンバープレートに書かれた数字を暗算するなど、体力作りと共に頭の体操もしながら、時間を有効に使っています。



コロナの関係で外出が制限され、たとえ出てても会話は少なく、自分の気持ちを晴らすことができないためにイライラする姿が見られ、何でもないことに気を遣い、心が疲れてしまいます。

短気を起こせば後悔が多く、未練が残ります。焦る気持ちをグッと我慢して、ストレス発散のために毎日5千歩を歩き、穏やかに流れる景色を眺めて心の休息をとっています。



「怖い・・・怖い・・・こわい」

外出の自粛、会話の自粛、密な行動の自粛、そんな生活が2年間も続き、この生活がいつまで続くかもわからない。わからないことに対するストレスは蓄積し、このままでは病んでしまう。今まで過ごしてきた生活がいかに幸せだった事かと考えてしまいます。

しかしながら、人生は成る様にしか成らないものです。過去を振り返らず、未来の不安に怯え悩まず、今日という1日を大切に過ごしましょう。

「風の時代」と言われる今、ただ流されるだけなのか、それとも自ら選んだ流れに乗って進むのかが大きなカギとなり、個々の力が試されているように思ひます。自分の内面を考える時こそ、変化を受け入れて前に進むチャンスと捉え、豊かに流れる風に乗って一歩ずつ歩み始めましょう。

株式会社 弘光社
〇ゼアホール
〒732-0024
広島市東区中山南一丁目17-12
TEL 082-280-2000
FAX 082-289-3000

ののやま眼科

診療 9:00~13:00 14:30~17:30
火曜日 9:00~12:00 午後手術
休診日 木・土 午後 日曜・祝祭日
中山西2丁目4-6
電話:082-562-2668



三原皮膚科アレルギー科

中山東2丁目2番1-2号
☎ 082-289-5050

献血



ご協力ありがとうございました。



3月13日(日)スパーク中山店駐車場にて、午前10時から午後4時まで「愛の献血」を実施いたしました。

コロナ禍になり、献血も事前予約をされる方が増え、肅々とした呼びかけの中で総勢77名のうち、採血者70名の方にご協力を賜りました。

東区の中でも中山地区は特に献血の意識が高く、自身の健康チェックも兼ねて献血を継続されている方も多くいらっしゃいます。引き続き、体調管理にご配慮されつつ、献血という健康のおすそ分けにご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

町民の皆さま、社協事務局、女性会の方々、ご支援ご協力いただき、誠にありがとうございました。(献血協)



血流は健康のバロメーター

病気ではないけれど、何となく調子が悪い。こんな健康と病気の間の状態、つまり“未病”の人が増えているようです。

健康と病気は連続しており、健康からある日突然病気になることはありません。大切なのは、“自分の健康は自分で管理する”意識を持つことです。

血液がサラサラと流れるだけでなく、しっかりとした血流量も大切です。よく噛んで食べる事、質の良い睡眠をとるなど生活習慣を見直して、元気で若々しい体づくりをはじめましょう。

元気になる血液を作る呼吸法

①鼻から息を吸う 「4秒」 ②口から息を吐く 「8秒」 ③ ①と②を3セット行う



要予約

中山子育てのつどい オープンスペース開催日

R4	4月8日(金)	支援員さんと親子遊び
	6月3日(金)	支援員さんと親子遊び
	8月5日(金)	支援員さんと親子遊び
	10月7日(金)	子どもの生活習慣向上教室
	12月2日(金)	親子遊び
R5	2月3日(金)	親子遊び

*新型コロナウイルス感染拡大防止により中止する場合があります。

時 間 9:30~11:00
場 所 中山福祉センター 2階ホール
*健康相談・測定はありません
*バスタオル1枚をご持参ください。
定 員 親子10組(先着)
*要予約
*定員になり次第締め切らせていただきます。

予約受付 各開催日の一週間前より開始

問合せ先 **中山社協事務局**
082-280-1791
*月・水・木・金 9:00~12:00のみ

● 内科
訪問診療 13:00~15:00
小畠クリニック
フォレオ広島東店
☎ 289-0364

株式会社スギコー広島
荷役搬送機器 販売・修理
バッテリーリフト、牽引車、ハンドリフト、
テーブルリフター、電動運搬台車、バッテリー
東区中山中町13-2
TEL(082)289-1768
FAX(082)289-4933

寿老園

○看護老人ホーム○特別養護老人ホーム
○ショートステイ○デイサービス
〒732-0048 広島市東区山根町38-23

あけぼの寿老園

○特別養護老人ホーム ○デイサービス
○リハビリ付き高齢者向け住宅 ○居宅介護支援事業所
○ショートステイ ○ヘルパーステーション
〒732-0045 広島市東区曙1丁目1-28

主な行事予定

いきいき活動ポイント付与の
行事につきましては、事務局
までお問い合わせください。

- 4月5日(火) 連合町内会会議
5日(火) 女性会・総会
8日(金) 中山小学校入学式
11日(月) あいさつ運動
16日(土) 中山社協常任理事会
5月7日(土) 中山社協総会・理事会
21日(土) 社協なかやま広報委員会
6月5日(日) 連合町内会会議
25日(土) 中山社協常任理事会

* 新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、各行
事について予定を変更、または中止となる可能性
があります。
ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

- 毎週火曜日 中山集会所「中山サロン」開設
第二火曜日 さくらんぼの会
第一土曜日 おやじの会・夜間パトロール
第二・第四金曜日 訪問配食
第一金曜日 中山子育ての集い
第二日曜日 喜楽会・町内一斉清掃
第二木曜日 まちづくり実行委員会
毎月22日 子ども安全の日見守り活動



～寄付お礼～

多額の寄付を頂き有難うございました。

- | | |
|-----------------|--------|
| 大崎 洋夫(故大崎 スミカ)様 | 中山東町内会 |
| 常国 信子(故秋山 雅芳)様 | 北平原町内会 |
| 三浦 正成(故三浦 セツ子)様 | 中山東町内会 |
| 尾崎 洋子(故尾崎 敏昭)様 | 中山東町内会 |
| 古谷 寿英(故古谷 義行)様 | 大東B町内会 |
| 森 和美子(故森 昭夫)様 | 落久保町内会 |
| 小倉 喜代美(故小倉 道紀)様 | 中山東町内会 |

令和4年度

中山地区連合町内会会長名

- | | |
|--------|--------------|
| 世良 和男 | 上組町内会 |
| 川本 富昭 | 中組町内会 |
| 塚本 龍志 | 下組町内会 |
| 宗綱 宏和 | 落久保町内会 |
| 奥田 勝治 | 北平原町内会 |
| 山田 修司 | 西平原町内会 |
| 中村 健治 | ライブヒルズ未来町内会 |
| 貞苅 豊 | 成城台町内会 |
| 佐伯 昭司 | ペルル中山南三番館町内会 |
| 下夕 徹 | エメラルド中山町内会 |
| 加賀 孝道 | 旭ヶ丘町内会 |
| 泉尾 美津子 | 大内越町内会 |
| 長谷川 泰 | 寄田町内会 |
| 小林 浩司 | 中山東町内会 |
| 寺川 正伸 | 大東A町内会 |
| 三宅 誠 | 大東B町内会 |
| 有原 義成 | 東二丁目町内会 |
| 藤本 尚史 | グレイス中山町内会 |
| 川村 真治 | 鏡が丘町内会 |
| 吉富 勝彦 | サンヒルズ中山町内会 |

令和4年度

社協なかやま広報委員

- | | |
|--------------|--------------|
| 松浦 薫 (連 町) | 木下 佐和子 (喜楽会) |
| 佐伯 利明 (連 町) | 新見 寿美子 (女性会) |
| 古谷 結美 (連 町) | 横尾 富子 (体 協) |
| 中川 昭一郎 (青少協) | 奈波 真弓 (子ども会) |
| 西原 俊一 (民児協) | 高野 智恵 (PTA) |
| 奥田 勝治 (公衛協) | 濱岡 すみ子 (連 町) |

本年度もよろしくお願いいたします。

投稿募集中!

「社協なかやま」では中山住民の皆さまの原稿を募集しています。野菜作りの自慢、ペット自慢、慈善事業を見かけたよ!など、どんなことでも結構です。

皆さまのご応募お待ちしております。

受付 中山地区社会福祉協議会 事務局
(中山福祉センター内)



LPガスのご用命は

吉田物産株式会社

〒732-0024 広島市東区中山南1丁目9-13
Tel: 082-289-2089 (代)
Fax: 082-280-0037



お年寄りの在宅生活を
支えます。

特定非営利活動法人

お年寄りの家ことぶき

デイサービス 中山東 1-4-28 Tel.280-0514
ショートステイ 中山東 1-5-37-5 Tel.508-6675
歩くデイサービス 中山東 1-5-37-5 Tel.508-6675

二級整備士・自転車組立士の店
自転車・バイク 販売修理



中山東1丁目3-30 Tel.280-0927