


可部南学区

# 社協だより

発行：  可部南地区社会福祉協議会

可部南小学校区【R6.6.30現在】  
世帯数／4,221世帯(前年同月比118増)  
人口／8,486人(前年同月比138増)  
65歳以上／2,430人(前年同月比47増)  
広島市住民基本登録台帳による

☎/FAX：812-2940

## 『夏休みこども教室』

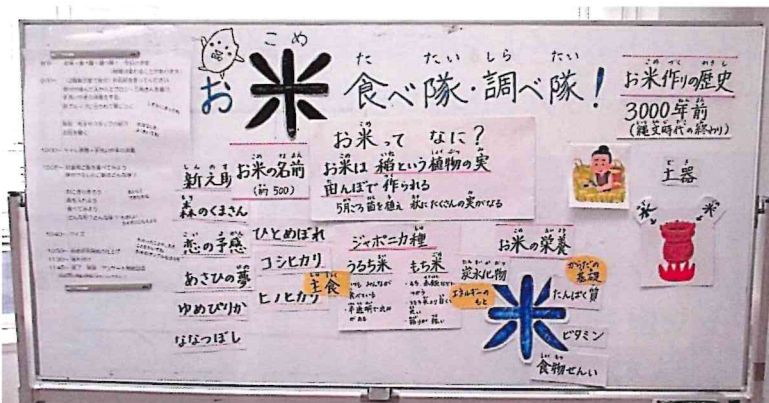
### 今年は“お米・食べ隊・調べ隊”を開催！

「お米について勉強できて良かったよー」

8月9日（金）9時30分から可部福祉センターを会場に行ないました。  
主役は小学一年生から六年生21名のみなさん。準備や進行のお手伝いをする社協の『エプロン隊』のみなさんと一緒に楽しく学びました。



お米ができるまでをみんなで勉強。「八十八の手間をかけるんだよ」



クイズ！「お米の名前は500以上あるんだって」「えー！」



みんなで楽しく試食タイム

この行事は、広島市可部福祉センター、可部公民館、可部南地区社会福祉協議会が共催しました。



「自分で作ったおにぎりはおいしいよ！」



「おむすび出来たー」「俺んちは 100%コシヒカリ △□○※」



白米、玄米、もみ、ぬかのサンプル  
「実物を見て、さわってちがいがわかったよ」



習ったことをしっかりメモ  
「これで自由研究ができたよ」

## 「ふれあい いきいきサロン支援者の集い」開催

～ 今年度の助成金を配分 ～ 7月27日(土)可部福祉センター

いきいきサロンの代表者と支援者の方々の集いを開催しました。

当学区の集めた募金額に応じて共同募金会から分配された助成金を10カ所のいきいきサロン等に配分しました。

各サロンの活動紹介では、普段から、参加した皆さんに楽しんでもらえるよう工夫している話が多くありました。

安佐北区社会福祉協議会からは、サロン活動などで活用できるレクリエーショングッズの貸し出しについて紹介があり、参加者は『スカットボール』や座ったままで出来る『座・レクダンス』に挑戦し、楽しさを実感していました。



『いきいきサロン支援者の集い』サロンの代表から活動状況の報告。

右スカットボールの試し打ち

10月1日  
スタート

## じぶんの町を良くするしくみ

# 『赤い羽根 共同募金運動』にご協力を！ 1世帯当たり 400円が目標



共同募金は社会福祉法に基づき、厚生労働省から運動期間を定められた全国運動です。ご協力いただいた募金は、児童や高齢者、障がい者（児）を支援するさまざまな地域福祉の推進に役立てられています。

近年多発しています災害時のボランティアセンター運営費用など被災地支援にも充てられており、私たちの暮らしを守るためには欠かすことのできない運動となっています。各町内会・自治会を通じて募金をおこないますので、ご理解ご協力をお願いします。



可部南学区では、いきいきサロン活動等に配分！



作業開始前の全体ミーティング

災害ボランティアセンターの運営に！

## お薬の相談室だより

### 第14回

### ～よく眠れていますか その2～

1. 夜間の不眠が続き 2. 日中に精神や身体の不調を自覚して生活の質が低下する、この二つが認められたとき**不眠症**と診断されます。**不眠症は国民病**：一般成人の30～40%が何らかの不眠症状を有しており、女性に多いことが知られています。

◎今回はドラッグストア(薬局)で購入できるものについてまとめてみました。



### 市販の薬 (医薬品)

ジフェンヒドラミン(抗ヒスタミン薬)を含む薬品、漢方薬など



**機能性表示食品**(事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。)

機能性表示食品は大きく3つの作用に分類されます。

◎体内時計のリズムを調整して眠りを促す ⇒ サフラン、ラフマなど  
(メラトニンの元になるセロトニンを増やす)

◎脳の興奮を抑えて、脳の活動を休ませる ⇒ GABA、グリシンなど

◎ストレス・体内フローラを改善する ⇒ 乳酸菌など

生活習慣の改善をしても眠れない場合は、自分に合ったものを探してみてください。効果がない場合や摂取して何か健康被害があれば、中止して、病院で受診される事が大事です。

## 第5回 大人ふれあいパーク 開催のおしらせ

出会いは心と心をつなぐ!

お待ちせ! 笑って笑って 心も体も元気になれる

みんな来てみんさい!  
一緒に楽しもうやあ~!

参加したら何かいいことがあるかもヨ!?

とき: 10月21日(月) 10:00~

ところ: 可部福祉センター **参加無料**

・いきいき活動ポイント手帳持参を!



認知症予防指導士 原ちさと さん今年も登場!  
『♪ 麦ばたけ』原さんと村娘(去年のコントから)

### ◎可部南集会所(可部東二丁目)での活動

- まちの保健室かべみなみ - “虹色カフェ” (認知症予防サロン) 開設から2年

・第1土曜日 10:00~11:30 (受付9:30から) ☆三入・可部地域包括支援センター出張相談

※1月は第2土曜日 ※参加費: 100円

奇数月に虹色カフェと併設

※お薬の相談、健康相談もOK

ためになること 楽しいこと いろいろやってるよ!



パトマツカゼ



健康麻雀



フルトと琴の演奏



スクラッチアート



作品展示



フラダンス



バンド演奏

### ◎可部福祉センター(可部南二丁目)での活動

・福祉相談 月、水、金 9:30~11:30

・百歳体操 毎週土曜日 10:00~11:30

・子育てサロンかべみなみ 第1金曜日  
10:00~11:30

※11月、1月は第2金曜日

・お薬の相談室

第2・第4金曜日 10:00~11:00

(電話・来館による予約制)

予約: 月・水・金 9:30~11:30

※ご自宅に伺うことも可能です

☆愛の灯のご提供はありませんでした (令和6年6月11日から令和6年9月10日まで)