

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【R7.6.30現在】
世帯数／4,257世帯（前年同月比36増）
人口／8,524人（前年同月比38増）
65歳以上／2,431人（前年同月比1増）
広島市住民基本登録台帳による

☎/FAX：812-2940

「ふれあい いきいきサロン支援者の集い」を開催

～ 今年度の助成金を配分 ～ 8月2日（土）可部福祉センターにて

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。

◎ サロン代表による活動状況の交換



すずめの会



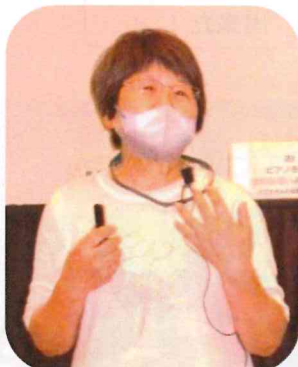
中島夢の会・中島虹の会



どんぐり

◎ まちの保健室かべ南“虹色カフェ”で行なっているハンドマッサージの講座とレッスン

テーマ：「ハンドマッサージでコミュニケーションづくり」



講師：金澤直子さん

ハンドマッサージの効果

- ・ ストレスを減らし、心身をリラックスさせる
- ・ 血液の循環を良くする
- ・ 老廃物や毒素の除去を促す
- ・ エネルギーを高める
- ・ 健康の回復、維持、増進に役立つ



ハンドマッサージの個人レッスン風景

サロンからの依頼があれば、出前講座への対応も行ないます

『夏休みこども教室』

今年は“わいわい みんなの食堂”を開催！

「みんなでカレーを作って たのしく食べよう！」

8月4日(月)10時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調理し、美味しくいただきました。



いただきまーす！



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。

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！



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17回

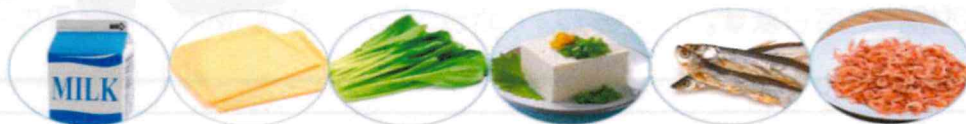
～相談例から 骨粗しょう症(その2)予防(食事)～

骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

◎骨密度を低下させない食事療法 (iihone.jp 参照)

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

※カルシウムを多く含む食品 摂取推奨量は、1日700～800mgです。



牛乳 チーズ 小松菜 大豆製品 小魚 干しエビ

例) 牛乳コップ一杯(200g) 220mg 吸収率も良い

※ビタミンDを多く含む食品 摂取推奨量は、1日8.5μgです。



サンマ 鮭 干し椎茸 キクラゲ イクラ 卵

例) 鮭一切れ(100g) 15μg

※ビタミンKを多く含む食品: 納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリーなど

今後、(その3) 骨粗しょう症の予防[運動]、(その4) 治療薬を予定しています。

治療薬の選択などで悩まれている方は、「お薬の相談室」でお話を伺います。

☆☆☆ 愛の灯 ☆☆☆

(令和7年6月11日から令和7年9月10日まで)

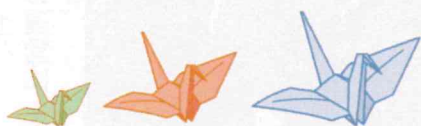
☆香典返しに替えて 可部南一丁目 松平 稔 様

お寄せいただいた善意は、地域福祉のため有効に活用させていただきます。

ー被爆80年ー **可部の地から 世界平和の祈りを届けました**

まちの保健室かべ南 虹色カフェ参加者と地域の皆様が心を込めて折り上げた2,200羽の鶴を、8月5日、代表により原爆の子の像に捧げました。

『たとえ小さな小さな声でも、集まれば決して無力ではない!』と信じて。



ー **車椅子無料貸出** ー

日常生活の中で、急に車椅子が必要となった場合、
どなたでもご利用できます。

お気軽にご相談ください。

- ・申込先：可部南地区社協（可部福祉センター内）
- ・対象：学区内居住者
- ・貸出期間：ご相談に応じます。



◎可部南集会所(可部東二丁目)での活動

ー まちの保健室かべ南 - “虹色カフェ”

- ・第1土曜日 9:00～12:00（出入り自由）
※1月は第2土曜日 ※参加費：100円
※お薬の相談、健康相談もOK

☆三入・可部地域包括支援センター出張相談
奇数月に虹色カフェと併設

◎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(11月は第2金)
10:00～11:30
- ・健康麻雀 毎月第3土曜日 13:00～16:00

- ・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