



社会福祉協議会だより

発行 高掬地域社会福祉協議会

平成30年2月15日

☆この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。

高掬元気塾

「心に残る 昭和歌謡元気塾サロン 最終編」開催

10月8日(日)に市立高掬公民館で「高掬元気塾」を開催しました。

75歳以上の一人暮らしの方とご夫婦世帯の方々を招待し、自主参加の方、役員など約110名が参加しました。

「心に残る 昭和歌謡元気塾サロン 最終編」

齋藤浩一元高掬公民館長が講師となり、始めに DVD「美空ひばり生誕80周年記念東京ドーム公演ラストコンサート後編」を鑑賞し、次に、船村徹を偲び、参加者のリクエストにより選ばれた究極の9曲のレコードを聴きました。更に、平尾昌晃を偲び3曲を聴きました。齋藤講師の楽しく詳しい解説を聞き、思い出の曲を口ずさんだり、みんなで「上を向いて歩こう」「東京五輪音頭」を歌ったりして、たくさんの音楽に浸り、大いに盛り上がりました。



昼食会、交流会

食生活改善推進協議会 長谷川智登里高掬支部長と役員の皆さんが、ツナときゅうりの混ぜご飯・たらこ炒り・豚汁風具



沢山みそ汁を作ってくれて、「おいしい！」と大好評でした。

長谷川支部長より、塩分の摂取について、味を薄くするのではなく、いつもの8分目・6分目と摂取量を抑える食事のお話がありました。

究極の9曲とは ♪

- | | |
|-------------|--------|
| 1.みだれ髪 | 6.なみだ船 |
| 2.ひばりの佐渡情話 | 7.兄弟船 |
| 3.別れの一本杉 | 8.夕笛 |
| 4.矢切の渡し | 9.男の友情 |
| 5.東京だよおっ母さん | |

《地域で支えあおう 強い絆のまち高掬をめざして》

一人暮らしのお宅訪問

11月13日(日)に75歳以上の一人暮らしの方々(50名)に、福祉推進員と女性会員がおはぎや笹巻き、くだものなどをお届けする訪問事業が行われました。社会福祉協議会と女性会との共催で毎年行われるもので、とても楽しみに待っていてくださる方々が大勢いらっしゃいます。お話を伺った中で、

・けがや病気のこと(難聴など) ・毎日の買い物 ・ごみ捨て ・雪かき 等
以上のような心配事が多くあげられましたが、皆さんはとても元気に過ごされていました。

◎困ったときは、民生児童委員や福祉推進員にぜひご相談ください。



歳末たすけあい共同募金 ご協力ありがとうございました!

「歳末たすけあい共同募金」は地域住民やボランティア、社会福祉協議会等の関係機関・団体のご理解やご協力のもと、新たな年を迎える時期に支援等を必要とする人たちが地域で安心して暮らせるようにと配分するものです。

各地域で集まった募金は、それぞれの地域で全額を配分するため、各地域の配分委員会において、配分計画を作成します。

配分金の配布は、民生児童委員の協力を得て「歳末激励金」として、支援の必要な方々に配布しました。

◎高掬地域の実績は下記の通りです。

募金実績	1,188世帯	355,950円
配分対象件数	44件	

受け取られた方々からは、大変喜ばれました。ご協力くださった皆様に心よりお礼を申し上げます。

第3回認知症サポーター養成講座開催

11月5日(土)に、市立高掬公民館で、高掬地域社会福祉協議会主催による認知症サポーター養成講座が開催されました。今回で第3回目になるこの講座には、以前受講された方も含まれており、多くの地域の方々が参加して行われました。

講師は、地域包括支援センターめいこうえんの矢萩主任介護支援専門員と田中介護支援専門員のお二人で、DVD映像による講習と軽度認知障害チェックリストによる認知度テスト等が行われました。

講師の巧みな話術により会場内には時折笑いが溢れ、参加されたみなさんは講義に真剣に耳を傾けて、「認知症を理解する」という大きな目標は達成されたのではないかと感じられました。

『高掬ふれあいネット』 ゆびあで開催

12月6日(日)に、天童最上川温泉ゆびあで、「高掬ふれあいネット」を開催しました。

75歳以上の一人暮らしの方とご夫婦世帯の方々をお招きし、スタッフも合わせて約60名が参加しました。

はじめに、天童市地域包括支援センターめいこうえんの社会福祉士 宇野香織さんより健康講話がありました。冬に多い入浴中のヒートショックを防ぐ対策法として、急激な温度差をなくす環境づくりのことなどを、具体的にわかりやすく教えていただきました。

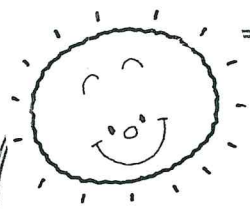


その後、カラオケでの交流会やおいしいお弁当の昼食会をはさんで、午後からは、音楽を使った健康づくりと題して音楽教室がありました。



講師の萩野奈緒美さんの弾くキーボードに合わせて、みなさんがよく知っている曲を歌いながら、手や指を使ったり体を動かしたりして、にぎやかに楽しく過ごすことができました。

外は小雪もちらつくあいにくのお天気でしたが、心も体も温まるひと時でした。



高掬子育てサロン「おひさま」 にぎやかに開催中！！

子育て中のお母さんやおばあちゃん達が気軽に集まって、ホッとひと息ついて子育てが楽しくなるような場を目指して5月にオープンした「おひさま」も、2月で10回目を迎えます。

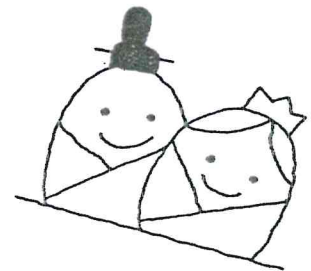
これまでの参加者数は、親子227組 486人で、高掬地区の方だけでなく、東根や山形から来られる方もおり、これからも子育ての情報交換や発信の場として、楽しく過ごせるよう内容の充実を図りながら月1回開催していきます。

スタッフ一同、楽しみにお待ちしております。



健康コーナー ストレス解消法七カ条

- ① 自分を褒める
朝起きたら鏡に向かって「お前はえらい」と褒める。
- ② いいかげんにする
頑張りすぎない。
- ③ 目標は短期と長期に分ける
1日でできるやさしい目標を立て、達成したら寝る前に「よくやったね」と労をねぎらう。
- ④ 歴史小説を読む
いろいろな人の生き方に感動できれば、自分の人生にも味が出てくる。
- ⑤ 話し上手
相手を笑わせたり、泣かせたり、楽しくさせれば酒の酔いより勝る。
- ⑥ 毎日散歩
血圧も下がり、体重も減り、良いアイデアも浮かぶ。
- ⑦ ときめきが大切
おしゃれなセンスを磨くこと。異性の視線は生きるパワーにつながる。



編集委員

奥山吉徳	松田良之	遠藤清道
土屋光三	長谷川香代子	鈴木義夫
伊藤幸悦	佐藤敬一	渡辺和夫
烏きよ子		