

2014

55

亀ヶ崎福祉だより

「俺が、私が」と出しゃばらず
うつむくように咲く
おだまきの花



亀ヶ崎小6年 横山 芽唯さん



皆さんの、なんともくつなくの笑顔、笑顔。
自然な笑いこそ、最高の健康増進剤！
(8月6日 心と身体のいきいき講座)

酒田市社会福祉協議会では、「明日はわが身」「お互いさま」をキャッチフレーズの下に、平成25年度より「地域支え合い活動」がモデル地区の試みとして導入され、今年度より活動の輪を広げようと各社会福祉協議会にも立ち上げる様に呼び掛けている状況にあります。

主旨は、介護や福祉などの公的制度が充実しても、制度の狭間にある人の多様なニーズに対応することが困難な現状を踏まえて、健康者が心と心で地域の中で支えあう新たなしくみです。地域に住む人々が、同じ地域に住む仲間として地域全体で支えあう関係をつくることこそが、地域福祉と言われています。

酒田市社会福祉協議会の呼び掛けにどの様に対処すべきかを今年度は、真剣に模索して参ります。



亀ヶ崎社会福祉協議会
会長 本間 宏

「地域支え合い活動」模索

ご長寿さん こんにちは



佐藤 可也さん
(末広東部)
昭和2年11月11日生



佐藤さんは数え歳で88歳、一人暮らしですが、すぐ近くに嫁いだ娘さんが毎日顔を出し、あれやこれやと世話を焼かれるのが日課です。時には文句を言い合うこともあるそうですが、それもまた楽しみのひとつなのかもしれませんね。

●好きなこと／①お酒を飲む②カラオケで歌う③ダンスを踊る、この3つは本当に好きで、今でもちょくちょく駅前の行きつけの店に一人で行きます。ふらりと入っても酒が好きな人なら声をかけてくれるし、歌が好きなら一緒に歌う。ダンスも手まね足まねで踊ってくれるので楽しいですよ。(何か集まりがあれば、すぐに飲み、歌い、踊り出すのだとか。) どうせ集まるなら自分も楽しく、回りも楽しいほうがいいですよ。昔は山菜やきのこ採り、夏はアサリ捕りにも出かけたんだけど、もう遠くには行けなくなりました。

●健康について／何歳まで生きようとか考えたって仕方がないですよ。お迎えは明日かもしれないしあさってかもしれない。そんなことを考えずに好きな野菜を食べて、家の中でも大きな声で歌を歌う、それが健康の秘けつと言えれば秘けつなのかなと思いますよ。

茶話会

立町自治会 立町豊寿クラブ
会長 山田 富士雄



近くの自治会で、定期的に集まりが開かれていると聞いてその気になり、始めたのが平成19年6月15日です。以来、正月とお盆をのぞき毎月15日を開催日として年間10回程度実施しております。15日と開催日を決めたのは、忘れることのないよう年寄りの知恵でした。お互いの挨拶より始まり、会員の動向から話し出すのが普通で、

発展すると親・兄弟も話の種になり近所衆の出番になって一息つく頃にはお湯が沸き、お茶やお菓子が運ばれて来ます。

一人暮らしの人や日頃付き合いのうすい人が話始めると、止まらない人もあって、健康や近所の様子、昔の思い出話など次々に続きます。

5月の茶話会では、春の旅行の話合いがありました。日帰りのバス送迎がある温泉で、しかも安い処と決まっています。今回は、秋田の「ねむの丘」に決定しました。このように会を利用し、老人クラブの運営も相談することができ、午前中のみの茶話会では、いつも昼の時間が遅れ気味です。冬期間



▲春の旅行「ねむの丘」にて(6月25日)

は輪投げ練習を始めるグループもあって、集まり、笑い合い、話し合うことは健康維持にも大変役に立ちますし、続けて開催することになっております。

食中毒予防の三原則

食中毒の細菌を

1. につけない...清潔にする
2. 増やさない...冷却する
3. 殺菌する...75度以上で、10分以上加熱する



健康一口メモ

編集後記

誌名も「亀城」から「亀ヶ崎福祉だより」に変更になりました。これからも地域のみなさんに新鮮で心と明るい話題を発信して行きたいと思っています。(阿)

平成26年度編集委員

阿部 宣子 大場 直人
江口 暢子 田澤 薫
大江 美千 本間 宏
(五十音順)

第一回 会員研修会 7月3日

「活動的な高齢者をめざして」 介護予防で元気にすごそう！

講師 酒田市介護保険課 須藤 美香氏

酒田市の高齢化率が30%を超えた現在、介護を必要としない『活動的な高齢者』でいるためには何をすればよいか、又、最近耳にする「ロコモティブシンドローム」のことについてお聞きしました。

ロコモティブシンドローム 予防のために



ロコモティブ
シンドロームって何？

「運動器の障がいにより、要介護になる」つまり足腰が衰えることによって、生活への支障が生じることです。

何歳でもはじめよう
みんなでやろう
自分の足で歩こう



あなたも
チェック!!



ロコモティブ
シンドロームチェック

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。当てはまるものに○をつけてみましょう。

- 布団の上げ下ろしなどが困難
- 2キロ程度（1リットルの牛乳パック2個）の重い物をして持ち帰るのが困難
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出に残る「ゆりのき」は残してほしいと要望してきましたが、どうしても伐採せざるを得ないということ、泣く泣く切ってもらうことになりました。

この「ゆりのき」をなんとか子ども達のために再利用したいという事で、地域の方から「ベンチを作りたい」という申し出をいただきました。そして、二年の歳月をかけて、「ゆりのき」はたくさんんのベンチに見事に生まれ変わりました。

今では、毎日、たくさんの子ども達や、交通指導員さん、地域の方のちょっとした休息や語らいの場になっています。



形を変えても
これから子ども達とともに

酒田市立亀ヶ崎小学校

右の写真は伐採前の在りし日の「ゆりのき」の最後の姿です。旧亀城小学校の中庭には「ゆりのき」が凜とした姿を見せていたのを記憶の方も多いと思います。

樹齢もわからなくらいで、おそらく旧亀ヶ崎小学校時代から雨の日も風の日もたくさんの子ども達を見守ってきた木です。

亀ヶ崎小学校の校舎を新築する際、子ども達の思い



今日も子ども達のほのぼののスペースになっています

形を変えた「ゆりのき」は、亀ヶ崎小学校の子ども達を毎日見守ってくれています。学校の方のちょっとした休息や語らいの際には、ぜひ「ゆりのき」のベンチに腰をかけてくつろいでみてください。

「健康高齢者12か条」で いつまでも元気に！

～元気な高齢者に共通する特徴～

- ① 食事は一日3回規則正しく
- ② よく噛んで食べる
- ③ 野菜果物など食物繊維をよく食べる
- ④ お茶をよく飲む
- ⑤ タバコは吸わない
- ⑥ かかりつけ医を持っている
- ⑦ 自立心が強い
- ⑧ 気分転換のための活動をしている
- ⑨ 新聞をよく読む
- ⑩ テレビをよく見る
- ⑪ 外出をすることが多い
- ⑫ 就寝・起床時刻が規則的

いかがでしたか？ロコモは関節の痛み、骨粗鬆症などを含め、寝たきりや要介護の主な原因となります。一口に介護と言ってもその症状や病例は広い範囲にわたっているのが効果的な予防は運動機能や口のケア、栄養などを含む身体的な面だけでなく、認知症：うつ病・閉じこもりの予防といった精神面からも取り組むことが必要です。最後に参加された皆さんから、認知症に対する家族の接し方や徘徊による身元不明者についてなどの質問が寄せられました。地域全体で高齢者を見守っていきたいものです。

地域の福祉を支えて

民生委員さんにお聞きしました



民生委員
澁谷 良子さん
(亀ヶ崎六丁目)

民生委員になって3年過ぎ、二期目に入りました。地域の皆様のために、これからも頑張ってい

たいと思います。ふれあい老人給食を地域の方々へお届けすると大変喜んでくれます。私の地域には高齢者が多く、いろいろな話が聞かえてきます。オレオレ詐欺にあつた時、銀行で調べてくれたおかげで引つかからずに済んだということもありました。これからも地域の皆様が安心して元気で生活できるように、見守り続けたいと思います。

地域の中で子育て支援

知っていますか？ 病児・病後児保育

「熱は下がったけどあと2～3日保育園を休ませたい」「今日は休んだけど、明日はどうしても仕事を休めない」…そんな時、病気や病気の回復期のお子さんの保育を行う専用施設があるのを知っていますか？看護師がお子さんの健康状態をチェックしながら、保育を行います。期間は一日単位で、原則として連続7日以内の利用が可能です。事前に登録が必要です。利用料金など詳しくは下記にお問い合わせ下さい。

■対象／酒田市内にお住まいの生後3ヶ月から小学校3学年までの集団保育が困難なお子さん

■お預かりする場所 ※事前に利用登録が必要です。必ず主治医にご相談ください。

実施施設	あきほ病児・病後児保育所(委託)	平田保育園(病後児のみ対応)
所在地	酒田市あきほ町10番地	酒田市飛鳥字堂之後75番地
電話番号	0234-23-4700	0234-52-2135
定員	1日3名	1日2名
利用時間	8:00～18:00	8:00～18:00
休日	日曜・祝日 12月29日～翌年1月3日	日曜・祝日 12月29日～翌年1月3日

お問い合わせは子育て支援課へ ☎0234-26-5735 / 0234-23-2258

『世代を超えた ふれあいと交流』

みずほ一丁目自治会長 佐々木和資

昭和の当時は振り返ってみると、どれだけ他人が優しくなかったか？子どもの先行きをみて本気で叱つてくれたのを含めて。そして黙って見守るという意味も含めて。

子どもは子ども同志のつながりの他に親、学校の先生、地域の人々との関わりの中で毎日を健やかに心を育んでいる。一人の子どもが大人になるということは、叱る人がいて、ほめる人がいて、大勢の人と関わりあって成長していくことである。

我が町の大人達の心は他人が優しくなかった時代と少しも変わっていないような気がする。



自治会設立30年目に、真夏の子どもの想い出づくりにと始めた「こども神輿に山車」。「桜会」(我が町の大人達)の手作りです。