

2017

60

啓蟄を迎える頃には  
ムスカリの葉の緑と、色鮮やかな福寿草の黄色が  
その季節を待ちかねたかのように伸びをする。  
春は名をみの風の寒さや  
今日は三步近づきながら、明日は一步遠のきながら  
人も、花も、本格的な春を待つ。



パンフラーの  
ムスカリと福寿草

# 亀ヶ崎福祉だより

9月23日 ふれあいの会



誰のが一番!? 1・2・3それっ!!



少子高齢化・核家族が進む中、高齢者の孤立や閉じこもりを防ぐには、安心して暮らせる住み良い地域社会を目指し、この地域に住む全ての人が互いに助け合い、支え合って近隣との交流と絆を持つことが大切だと思います。生活環境等が変化しても、いつまでも自分らしく安心して暮らすことが出来「明日は我が身、お互いさま」の精神で、共に幸せな生活が出来る事を願っております。

亀ヶ崎福祉協、亀ヶ崎コミ振の協働事業とし、市社協の支援の下、地域の「新たな支え合い活動」に取り組むことに致しました。幅広い年代層の参加者の意見を大切に受け止めながら、何が実施可能かを話し合い、出来る事を実践し、支え合いの仕組みや支援の在り方を検討しながら、地域一丸となって安心な「ほほ笑みの街」をめざす活動を展開します。

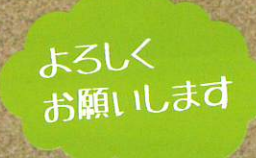


亀ヶ崎地区社会福祉協議会  
副会長 大内 和子

## 地域の「新たな支え合い活動」導入へ

## 新 民生委員・児童委員です!

昨年12月1日に改選され、次の方々が新しく民生委員・児童委員に委嘱されました。任期は平成28年12月1日から平成31年11月30日までです。健康のこと、身の回りのことなど、小さなことでも結構です。お気軽にご相談ください。

|                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>伊藤 良子<br>千石町二丁目 | <br>矢野 智子<br>千石町二丁目 | <br>松坂 正則<br>末広町         | <br>伊藤 まゆみ<br>東中の口町           |
| <br>大内 和子<br>横道町戸沢町 | <br>仲野 啓一<br>亀ヶ崎二丁目 | <br>相場 智子<br>長袋町・亀ヶ崎三丁目東 |                               |
| <br>立町 富樫 文子        | <br>最上町 西村 武        | <br>みずほ一丁目 元木 睦子         |                                                                                                                  |
|                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                             | <br>主任児童委員<br>亀ヶ崎地区担当<br>田澤 薫 |

※は新任の方です。

**入選**  
応募数は318件です。  
たくさんのご応募ありがとうございました。

**【小学校の部】**(酒田市立亀ヶ崎小学校)  
あいさつをかわすつながる  
こころこころ  
あいさつで みんなしあわせ  
ちいきのわ  
だいじょうぶ わたしはあなたの  
応えんだん  
岸 あおい(三年)

**【中学校の部】**(酒田市立第三中学校)  
もつたの、かける言葉に  
ひらける心  
手をつなぎ 寄り添う心で 笑顔咲く  
優しいと 伝わるぬくもり  
ほつり笑顔 村上 姫伽(二年)  
三代 ことにつ集う あたたかさ 齋藤 汰朗(二年)  
恩返し 笑顔にするのは 僕らの番 菅原 大輝(三年)

**【小学生の部】**  
大場 望愛(二年)  
高橋 ころこ(三年)  
伊藤 万訓(四年)  
中川 晴翔(四年)  
大場 羽唯(五年)  
相原 響(六年)  
守屋 はな(六年)  
清野 嗣人(六年)  
今野 星(六年)

**【中学生の部】**  
小松 学翔(二年)  
後藤 誠司(二年)  
**【一般の部】**  
今野 高志  
(末広西部)  
齋藤 ミエ子  
(千石町二丁目)  
五十嵐美智  
(最上町)

**佳作**  
助け合い 心開いて やさしい笑顔  
今野 庸子(末広西部)

## 編集後記

農業後継者がおらず農家が苦慮しております。高齢化が進み、人手不足から耕作出来ず、委託会社に任せて祖先から譲りうけた田畑を守り続けているのが現状です。農業国日本が大きな転換期を迎えようとしております。人手不足解消策として、政府は国家戦略特区を活用して農業分野で外国人が働けるように法改正する方針のようです。果たして吉と出るか目が離せない法改正です。！頑張れ農業！  
(ひろし)

## 健康一口メモ

### 野菜をしっかりと食べていますか?

野菜のかしこい食べ方 手を使って考える1食分(約120gの場合)

かさを少なく

加熱することで「かさ」が減り、生でそのまま食べるより量をとることができます。



生のものなら両手いっぱい 加熱したものなら片手にの量

油で炒める、スープにして栄養が溶け出した水分ごといただく、細かく刻む、市販のジュースや野菜加工品を利用するなど工夫して、もっと野菜をとりましょう。

第3回 会員研修会 1月27日

## 高齢者に多い病気とその予防について

私の老後どう生きますか《自立か要介護か》

健康で長生きしたい、家族に苦勞をかけたくない、最期の時まで自分らしく生きたい、そんな私たちの願いを叶えるために何が大切か、一緒に考えていきましょう。

講師 前庄内余目病院副院長  
鈴木 俊子氏平均寿命ではなく  
健康寿命を

●平均寿命と健康寿命(平成25年)

|    | 平均寿命   | 健康寿命   |
|----|--------|--------|
| 女性 | 86・61歳 | 74・21歳 |
| 男性 | 80・21歳 | 71・19歳 |

健康寿命とは「日常生活に健康の制限がなく自立し元気に過ごせる期間」とされ、平均寿命より10年短いといわれています。ポイントは口コモとメタボです。

## 地域の一員として

酒田市立第三中学校

「三中コミュニティ活動」は今年度で12年目を迎えました。計画立案の段階から全生徒が関わるようにし、1・2年生より主体的に活動に取り組むようにしました。今年度も自治会長さんを始めとし

た地域の方々のご支援・ご協力、ご指導のおかげで生徒達は充実感を味わうことができました。  
ある自治会長さんからは「防災訓練、子どもみこし祭り、夏休みラジオ体操などに参加と、がんばっています。ほめてやってください。」というありがたい評価も頂戴しました。さらに地域の一員としての三中生という意識が高まるように協力をお願いします。

自立した生活をするために  
6つの大切なこと

あなたはいくつできますか？

- ① 歩けること
- ② トイレに行けること
- ③ 食べるができること
- ④ 着替えができること
- ⑤ 話ができる(考える)こと
- ⑥ 入浴ができること

現在、高齢者の置かれている環境は、少子高齢化社会により大変きびしいものがあります。高齢者の一人暮らしをはじめ、老いた夫を老いた妻が看る老老介護(またはその逆)、独身のまま、子も老いてしまひ親子2人または子が1人で暮らす世帯も増えています。少しでも長く今の暮らしを続けていくために必要なことは何でしょうか？

困ったときは、  
制度を利用しましょう

- 病気の時は医療保険  
(検査、診断、治療、リハビリ)
- 介護が必要な時は介護保険  
(在宅サービス、入所サービスなど)
- 福祉施設の利用 など

できることから始めましょう  
健康で自立した生活

- ◆ 万歩計をつけてみる
- ◆ 駐車場ではわざと遠くに停めて歩く
- ◆ 日常生活で工夫する(不便に暮らし、運動量を増やす)
- ◆ 体調が悪いと思ったら受診
- ◆ バランスのとれた食生活
- ◆ 自分自身の役割、居場所の確保
- ◆ 家族、仲間、近所との良い人間関係
- ◆ 体力の維持 毎日続けるストレッチ

まだ先があると思ひ、物事を先送りしていませんか。身体や心の変化から目をそらしていませんか。自分の身体を大切に年を重ねても美しくいましょう。

はくちようたより

総合事業(介護予防・日常生活支援総合事業)ってなに？

今年4月から、これまで全国一律の基準で提供されている予防給付(要支援の人に対するサービス)の一部を酒田市の実情に合わせて独自の基準で提供することになりました。

「総合事業で何がかわるの？」

- ① 利用者の目的などによりサービス内容が変わります。  
生活機能の改善を目的とするか、現状維持を目的とするかでサービス内容が変わります。利用料は利用回数に応じた負担になります。
- ② サービス利用の手続きの一部が簡素化されます。  
ご本人の状況や希望するサービス内容によって、時間のかかる要支援認定を受けずに、簡単な基本チェックリストを受ける事で総合事業のサービスを受けることができます。

詳しくは、2月1日発行の酒田市広報も合わせてごらんください。

ご不明な点がありましたら地域包括支援センターはくちようまでご連絡ください。

地域包括支援センター はくちよう

連絡先 TEL(21)0818

募集!!



このコーナーでは、平成29年生まれの子を募集しています。掲載は来年(H30)3月発行の福祉だより。うちのめんご・ご近所のめんご情報を編集委員またはお近くの民生委員までお寄せ下さい。



三浦璃子(りこ)ちゃん [H28.3.1生]  
みずほ一丁目 12ヶ月  
いっぱい食べて、お兄ちゃんより大きくなるぞ!



岩本朝陽(あさひ)くん [H28.5.14生]  
亀ヶ崎二丁目 10ヶ月  
パパは元甲子園球児! 毎日高速ハイハイをして運動神経抜群のあさひくん。パパと野球をする日が楽しみです。



蛭原朱南(しゅな)ちゃん [H28.6.13生]  
千石町二丁目 9ヶ月  
小学生の姉、兄に可愛がられて、スクスク成長中のしゅなちゃん。チャームポイントは色白なお肌と長いマツゲ♪ 素直なハートのあったかい女の子に育ててね。

こんにちは  
赤ちゃん

子どもは家族の宝、  
地域の宝です。  
地域のめんごい赤ちゃんを  
ご紹介します。

「未来を語る会」は、  
年2回開催されます

一年間の活動の課題や反省が  
詰まった報告書。自治会ごとに、  
生徒が手作りで作成します

ふれあい  
給食

～まごころを届けて30年～

「ふれあい給食」は、ひとり暮らしの高齢者にお弁当を届けて30年になります。年7回、1回平均約70食。給食ボランティアの皆さんで献立を作り、女性部、食生活改善推進員の皆さんが調理、盛り付けに参加しています。季節や高齢者の方の食べやすさ、衛生面に配慮しているそうです。また、配達は民生委員さんの協力をいただいています。

代表の守屋啓子さんは当初から活動に関わり、「好きな料理が、地域のために活かされ、やりがいになっています。ボランティア大好き、料理大好き。」と語ってくださった笑顔がとても印象的でした。



代表 守屋啓子さん