

2021

68

灯りをつけましょ ぼんぼりに♪

今年は本当に長い冬でした。いや、今年の雪が特別に多かったのではなくここ何年か雪の無い冬が続いたせいで庄内の冬を忘れていたのだと思います。ほら、鮮やかな水仙の黄色が春を告げました。



パンフラーの水仙とさくら草

亀ヶ崎福祉だより



外は寒いけれど、中はあったか。「百歳体操」に「歌声サロン」、距離を取りながらも、廊下にあふれるほど参加いただきました。早くマスクを外して大きな口で歌いたいなあ。
2月開催 ほっとけあにて

亀ヶ崎社協の事業の一つに、ふれあい給食弁当の配食があります。福祉ボランティアの方々を作ってくださいました、おいしく温かいお弁当に亀ヶ崎小学校児童のみなさんの心のこもった手紙を添えて、民生委員や福祉協力員が高齢者のお宅にお届けしています。

お弁当を届ける時に、体調や日々の生活などの困りごとなどないかお聞きしたりするのですが「待ってだよ、ありがたいの。」といつも温かく優しく出迎えてくださって、逆に元気をいただいています。関わっている方全てが自分のためではなく、誰かのために動いていること、誰かを思いやっていることに気づかされます。

この亀ヶ崎地域に住む誰もが安心安全に、おたがいさまの気持ちで思いやりを持って快適に過ごせるよう、優しい心の連鎖をこれからも広げていきたいです。



亀ヶ崎社会福祉協議会
副会長 相場 智子

チーム亀ヶ崎で優しいまち

連歌

母さんが ほつぺをつつむ手 暖ったかい
待ちました やっと届いた入学日
安全お守り カバンに付けて

守屋 洋輔 (未広西郎)
五十嵐美智 (最上町)

特別賞

いつもめいわくをかけてしまう そんなじぶんがいやだ
たまにいいこともした でも めいわくをかけたけど
大切に 育ててくれた 大人になったら 恩返しをするつもりだ
これからは お世話になります

佐々木彪琉 (小6)

作文・詩

「子」がんばるよ」あと一年の おまじない
（親さみしくなるな 見慣れたランドセル
「子」おいしいね いつもご飯を ありがとう
（親毎日なやむ 夜の献立

菅原 月渚 (小6)
山田 莉愛 (中2)

連歌

（子）かぜひいて 手をにぎるのは私だけ
（親離さない手に 治れと祈る
（子）つかれたと いわない母が 心配だ
（親）つかれも飛ぶぞ 子の活躍で

大場 望愛 (小5)
田邊 快 (中2)

定型詩

「行つてこい！」その一言で 心ぼかばか
ありがとう でかい背中に いってみる
ありがとう いつか素直に 言えますように
大好きな 私を守る 大きな手
行つてきます 行つてらっしゃい 母の声

本間 凜々 (中1)
岩淵 青空 (中2)
阿部 瑠音 (中2)
竹田 心夏 (中3)
門脇 月乃 (中2)

優秀賞

大好きな 父さんおぶるの ぼくの夢

磯野凜太瀧 (中2)

第3回「親守詩」優秀賞作品

応募数は121点です。たくさんのご応募ありがとうございました。

表彰 おめでとうございます



酒田市社会福祉協議会表彰
●福祉協力員活動
芳賀 由貴さん(最上町)

山形県県民福祉大会県知事表彰

●民生委員・児童委員功労者
田澤 薫さん(亀二)

長年の功労により、お二人が表彰されました。



編集後記

世界中が新型コロナに翻弄され一年が過ぎた。誰もが皆、新しい生活様式、ソーシャルディスタンスなど、様々なことを我慢している。あらためて気づかされた。人との「ふれあい」がいかに大切で、日々の活力になっていたかを。「自粛」という文字の消える日が、一刻も早く訪れることを心から願うばかりである。(N.O)

健康一口メモ

冬の水分補給について

夏と同様冬の水分不足にも注意しましょう

体内での水分の働き
栄養分や老廃物を血液中に溶かして運び、体全体に栄養を届けます。

水分摂取の効果
●新陳代謝の促進 ●利尿作用
●鎮静作用 ●解熱作用

水分が不足すると
●脱水症・頭痛、吐き気 ●肌の乾燥(冬は特に注意) ●免疫力の低下・便秘

注意
●のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給する。
●水分不足は血流の悪化につながります。
血流を良くする食品を選び、食べたら運動を。



多くの食品をまんべんなく食べて、水分補給を忘れずに!

〈対談〉コロナとの共生

昨年はコロナ元年。その猛威に私達の生活は一変しました。新年度を控え、止まっていた歩みからどう一歩を踏み出すか。酒田市社会福祉協議会 阿部会長にお聞きしました。



学区協議研修会（昨年11月）

Q. 発症から1年、昨年は酒田市

社会福祉協議会（以下、市社協）の活動も大きく制限されたのでは？

A. 市社協は2つの課題に直面しました。一つは介護サービス事業での感染（特にクラスター発生）を防ぐこと、もう一つは地域の活動をどうしたらいいのか、ということです。一時はコミセンの休館もあり、地域での活動を従来通り行っていたのかという心配は大きかったですね。とまどいもありましたが、その対応を各地域に委ねるのではなく、我々市社協が示さなければと考え、活動のための指針を6回（※年度中最終的に9

回）出しました。

Q. 前例がなく、地域ごとの判断は難しいものがあつたと思います。市全体の様子はいかがでしたか？

A. 実際どういう取り組みをしているか8月に各地域に聞き取りをしたところ、従来手づくり弁当を配食するふれあい給食では業者の利用、内容をおいなりさんにする、届ける際は対面を避けて手紙を入れるなどの工夫が見えました。作る過程で密になるわけですから、知恵を出し合ったと思いますよ。反省としては、もっとその時々で、お便りなどを用いて、それぞれの取り組みの様子を地域にお返しすればよかったと思っています。

Q. 自治会単位の見守り活動に関しては、どうしても疎遠になりつつありました。2年目をどうするか、中止になった行事も含め新年度はこれからの話し合いです。市

2月9日 ほっとケア研修会

『おいしく食べて健康寿命を延ばそう』
～フレイルにならないための健康づくり～



講師
酒田市健康課 管理栄養士
渋谷 恭子 さん

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し、健康と要介護の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばすことにつながります。しっかり食べて、適度に運動！やせていても太りすぎても要注意。特に65歳を過ぎたら低栄養にならないように気をつけましょう。

●食事／食事は1日3回（朝・昼・夕）いろいろな食品をまんべんなく、よく噛んで
●運動／適度な運動を無理せず、継続。まずはできることから

2/17 ふれあい給食

ふれあい給食は昭和60年度、市社協で事業を立ち上げました。亀ヶ崎社協も翌年に発足し、現在に至ります。年間7回、福祉ボランティアの皆さんと女性部、食改会員1名、2名の応援、そして皆さんの温かい思いやりに支えられ長年続いていきます。



バレンタインにちなんで、さつまいもトリュフも別添です。

本日、参加した皆さんから感想をお聞きしました。

●ボランティアは日常生活のマンネリ化から脱する良い機会 ●お弁当はスーパー、コンビニでいくらでも買うことができるが、高齢者に家庭の手作りの味を味わって欲しい ●献立に興味があり自分自身の勉強になっている ●お弁当は献立が豊富で、みんなで料理をするのはとても楽しい ●自分がお弁当を貰う立場になる時もあるかと想像して、良いことをしているのかなと思う。ずっと続いて欲しい ●自分がおいしいと感じるようなお弁当作りをいつも考え作っている ●孫が私の姿を見て関心を持っている。ボランティアの気持ちを持っている。ボランティアの気持ちが孫に受け継がれているのが嬉しい



福祉ボランティア大募集!

お料理好きな方、健康で長く続けられる方、私たちと一緒にボランティアをしませんか。やってみようかな...と思われる方はご連絡下さい。

☎24-0426
代表 守屋まで



あつき
阿部 光希くん
[R2.6.9生]
千石町

パパとママのところにきてくれてありがとう♡
優しい男の子に育ってね!

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。

このコーナーでは、令和3年生まれの子を募集しています。掲載は来年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ください。



はやね
鹿間 隼音くん
[R2.6.30生]
千石町

甘えん坊でお兄ちゃん大好きな隼音。食べることも大好き!隼音の笑顔はみんなの太陽!元気にすくすく育ってね!



さな
村井 紗奈ちゃん
[R2.10.5生]
千石町
いつもニコニコ笑顔の紗奈ちゃん!
2人のお兄ちゃんと仲良く元氣いっぱい育ってね♡



ちさ
富士村 千紗ちゃん
[R2.6.11生]
亀二
ニコニコ笑顔の可愛い次女です♪
毎日たくさんのお幸せをありがとう♡
姉妹仲良く、健やかに大きくなってね!