

2021

69

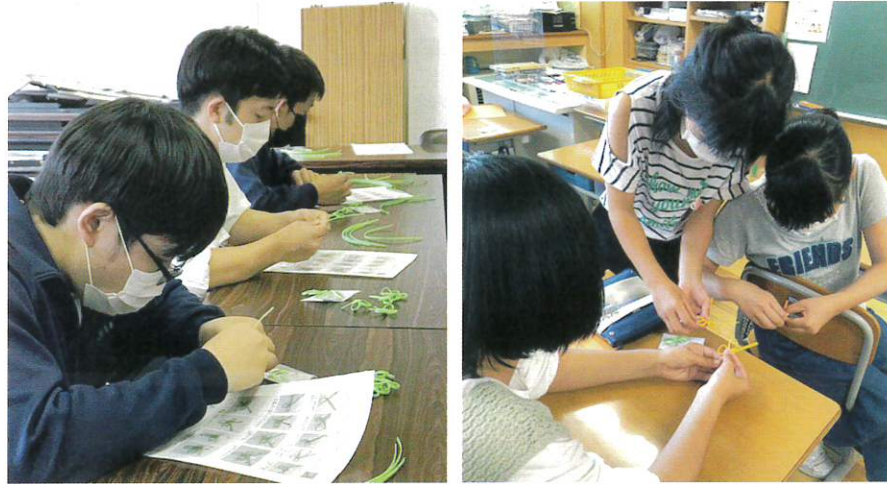
豆引く 障子貼る 新涼 長き夜 野分 豊年…。

秋の夜長に秋の季語をひもといて、
日本語の奥深さを再発見！

亀ヶ崎福祉だより



パンフラワーの
秋海棠(しゅうかいどう)



シトラスリボンの輪を広げよう

シトラスリボンの発祥は愛媛県。コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした有志が作ったプロジェクトです。リボンの3つの輪は、地域と家庭と職場（または学校）。感染者への誹謗、中傷をなくし、お互いに思いやりの心を持ってやさしい言葉が行き交う地域になることを願って、亀ヶ崎地域の小学校・中学校・高等学校の皆さんとたくさんの地域の方々が取り組みました。

数年前の雨の日、家の前の道路に倒れている男性を見つけ、驚いて声をかけ起こしてみようと額から血がふき出ていて、意識も少し混濁している様子。すぐに家人に救急車を呼んでもらった。ほどなく救急車とパトカーが到着したが、身元が分からないと搬送出来ないとの事。面識のない方だったので困っていると、サイレンの音で集まった近所の方々の話から、どなたかはわかったが一人暮らしの方とのこと。身内の方に連絡するすべもなく、さらに焦っていると、自治会役員の方が来て、てきぱきと連絡を取ってください、無事に事なきを得た。ほっとすると同時に、地域の連携の力強さ、温かさに胸が熱くなった。「地域の絆は素晴らしいなあ。」と心から思った出来事でした。後日、この方から「異常なでした。」との嬉しい報告もありました。



福祉協力員代表

阿部 成子

地域のきずなの
有難さを実感！



地域福祉事業の根幹となっているのが「新・草の根事業」です。事業費の半分は社協費（1戸数500円）、半分は市からの補助金で賄われ、36の学区・地区社協が主体となつて、地域・市・市社協が共に進める活動です。

主な事業は ①学区・地区社協運営事業 ②見守りネットワーク支援事業 ③合同研修事業 ④ふれあい給食事業 ⑤地域安心事業 ⑥地域交流サロン事業となつていますが、この中で特に地域住民一人ひとりに身近なこととして捉えていただきたいのが「見守りネットワーク支援事業」です。

学区・地区内で安否の確認や火の取り扱いに注意を要すると思われる方や世帯を対象に地域での《見守り》《声がけ》によって孤立死等の事故を未然に防ごうとする事業です。改善への足掛かりとなる、●閉じこもり防止 ●仲間づくりの促進 ●社会から孤立させ

『行きつけ
(サロン、居場所)』があることも大事！



ない、ためには地域ぐるみの助け合いが必要不可欠です。

さらに孤独（立）死の危険性が高い人には次の特徴があると言われています。

- ① 配偶者がいない
- ② 友達が少ない
- ③ 会話がでない
- ④ 身内がいない
- ⑤ 連絡をとらない
- ⑥ 近隣との関係がない
- ⑦ 催しに参加しない
- ⑧ 人の事はあまり考えない
- ⑨ 社会参加しない
- ⑩ 何事にも関心をもちない

当てはまる場所はありますか？

地域包括支援センターはくちょうからのお知らせ

すこやかマスターズのご案内

コロナ禍で閉じこもりがちになり運動不足になっていませんか？

酒田市では皆さんがより健康な状態でいられるように運動の場を提供しています。対象者65歳以上で介護認定・総合事業を受けていない方。送迎付きです。

気になる方は包括はくちょうまでお問合せください。

☎21-0818

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大が止まらない。と同時に、世界中で自然災害、紛争、差別なども続いている。こんな時だからこそ、他者への尊重やちょっとした思いやりを、なお一層大切にしたいものです。(N.O)

8月23日(月) 令和3年度亀ヶ崎社協合同会議

新・草の根事業について

講師 酒田市社会福祉協議会

事務局次長兼福祉課長 梅木 和弘氏

健康一ロメ

健康的に食事を楽しむために

血糖値について考えてみましょう！

実りの秋、糖質のある食材がおいしくなる季節です

血糖値とは

食事で糖質を摂り活動のエネルギーにしていますが、血液中にこの糖がどの位含まれているかという数値

食事をすると、誰でも血糖値は上がります。

健康な人の血糖値は徐々に平常に戻りますが、食事の仕方によっては血糖値が高いままになって、血管内の血液や内臓機能に影響を与えます。

解決するには

- ① 食べ物で 食物繊維の豊富な野菜、きのこ類、海藻類を食事の最初に食べる
- ② 運動で 運動は筋肉のエネルギー源になり、血糖値を下がりやすくします(食後30分～1時間後のウォーキングがベターです)

おすすめの食品



たまご

悪玉コレステロールの酸化を抑え、血糖値を下げる

きのこ

食物繊維が豊富。糖質の吸収と血糖値の上昇をゆるめる

にんじん

βカロチンが多く、糖尿病のリスクを低減させる

卵+野菜

一緒に食べることで栄養素の吸収がアップします



バランスの良い食事食欲の秋も健康に

酒田子育て支援センター探訪

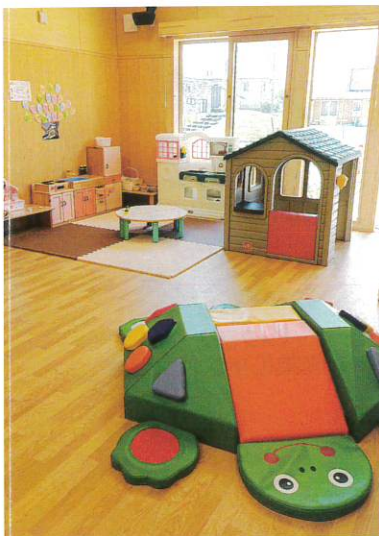
亀ヶ崎に『もしえのひろば』 がやってきた！

コロナ禍を考えると赤ちゃんや、小さな子どもを戸外や商業施設で遊ばせるのは不安、かと言って家の中ばかりではストレスが溜まりますね。ここは天候や気温に左右されず、時間を気にせずに遊べる安心・安全な場所。4月に松陵学区から亀ヶ崎に移転した酒田子育て支援センターを紹介します。



浜田保育園と若竹保育園が統合し亀ヶ崎六丁目にみなと保育園として開所しました。酒田産の木材をふんだんに使ったぬくもりのある園舎はどこも明るく清潔感にあふれ、木の香りが漂っています。0～5歳児まで、定員140名。訪問した時はちょうど夏真っ盛りで子ども達のプール遊びの声！声！声！子どもの声は大人を元気にする力があります。

を左に進むと酒田子育て支援センター（愛称／もしえのひろば）の入り口。ホールは大・中・小と3つ、就園、就学前の幼児が遊ぶには十分な広さです。様々な遊具、授乳室や遊び疲れて休憩したり水分補給するための（現在コロナ禍のため食事は不可）清潔なスペース、絵本コーナーの本は自由に読めます（貸出も可能）。しかも市の保育士が常駐しているので遊ぶのも安心です。みな思い



『心豊か』に

児童会活動でのかかわりから

酒田市立亀ヶ崎小学校

今年度は学級単位でプールでの授業を実施することができましたが、まだまだ例年通りとはいきません。そんな中、子ども達も何かできることはないかと考えて取り組んでいます。

例えば、プロジェクト委員会で「あいさつの合い言葉」を決め、学校でも地域でも、自分たちの挨拶をよりよくしようとしています。



また、エコボランティア委員会では講師に主任児童委員である田澤さんを迎え、「シトラスリボン運動」に参加。熱心にお話を聞き、一人ひとりが心を込めてリボンとカード作りを行いました。制限がある中でも、子ども達は人とのかわり、思いやりの大切さを学んでいます。

福祉避難所としても活用

また、センターの大きな特徴が、災害時には妊婦や乳幼児世帯を受け入れる福祉（二次）避難所として開設されること。中ホールには最新式のキッチンと家電があり、収納庫を開けると災害時用の食品



や紙オムツなどの備品が並んでいます。一般の避難所で過ごすのが難しい妊婦や介護を必要とする方にとっては何より心強い備えになりますね。



館内の説明をしていただいた松本施設長と佐藤園長からは「コロナで今は無理ですが、収束したら地域の方と交流をしたり、ホールのキッチンを利用して離乳食の教室などのイベントを開きたいですね。」というお話がありました。

思いの遊びをしています。時間を決めて手遊びや体操など親子で一緒に楽しむプログラムもあり、伺った日は手遊びのあと、ちょうど夏休みのボランティアで女子高校生が絵本の読み聞かせをしていました。一日の利用人数は約40人、土曜日は70人になることもあるとか。取材の間も次から次へと利用する親子が訪れることから人気の高さが伺えます。

ご利用案内
子育て支援センターのご利用は月曜～土曜（日曜・祝日・年末年始休館）午前9時～16時（現在はコロナ感染症対策の消毒のため午前9時～11時30分、午後1時～3時30分）
時間の制限は無し。予約は必要ありませんが、人数によっては、密を避けるため調整させて頂く場合があります。園庭で遊具や砂遊びも出来ます。お気軽においでください。

酒田市亀ヶ崎6丁目10-1 ☎24-8575

子どもたち一人ひとりの

確かな学びの実現に向けて

酒田市立第三中学校

文科省のGIGAスクール構想の推進により、今年度より生徒一人ひとりにタブレット端末が配布されています。本校でも4月より活用が可能な教科・単元でタブレットを活用した授業を展開しています。日々試行錯誤しながら取り組んでいます。タブレットを活用することで、生徒の学びにも変

化が見られています。例をあげると、自分で興味のあることをどんどん調べたり、分からないことを聞き合ったりする場面が多く見られています。また、学校と家庭をつなぐことも可能となり、子どもたちの確かな学びに向け、今後より一層タブレットを活用していきたいと考えています。

