

2022

# 71 亀ヶ崎 福祉だより

昔、生花教室に通っていたころ「なんだコレハ!」と不思議な風貌に驚かされたのが、このガマでした。フランクフルトを茎に突き刺したような実に渋い花穂。秋になると穂が爆発して白い綿毛がふわふわと出てきます。「蒲の絮」は晩夏から初秋の季語にもなっているとか。見タ目で判断スルベカラズ。



おみこし・縁日・盆踊り・公園清掃、子ども達も屋台の野菜を刻むところからお手伝いです。  
いつもの行事が少しずつ戻ってきた夏でした。



将来この子ども達が亀ヶ崎地区に残り、新しい担い手になつてもらえるよう、地域をあげて見守り、育ていかななければとの思いを強くしたことでした。

又ある時、近所では見かけない子にすれ違いざま「ここにちは」と声をかけられ、こちらもちよつとびっくりしながらも「お帰り」と返事をしたこともありました。学校での教えが行き届いているのかな、と素直な子ども達に感心し、嬉しくなると同時に日頃の挨拶の大切さを教えられました。

**子ども達も地域の担い手  
(地域の子ども達との出会い)**

千石町二丁目・民生委員  
莊司 真理子

- 基本目標一**  
**共に支え合い、地域が「つながる」まち**  
△学区・地区の活動充実・強化△  
新・草の根事業を見直し△地域での課題解決に向けた話し合いの場づくりに協力△ボランティア活動・公益活動を促進
- 基本目標二**  
**誰もが安心できる、福祉が「つながる」まち**  
△社協内の相談支援部門、市内外の支援関係機関との連携を強化△  
地域での子どもの居場所づくりに協力△生活困難を課題とする方の支援を充実・強化△歳末助け合いの募金方法、助成支援を見直し△
- 基本目標三**  
**未来に「つながる」まち**  
△赤い羽根共同募金運動を促進△見守りネットワーク支援事業によることによる見守り活動を見直し△市内の災害時、復旧支援に向けた体制を強化△他地域の災害時、復旧・復興支援に協力

- 基本目標四**  
**New! 罪を犯した方等の立ち直りに協力**  
△成年後見制度の利用促進  
権利を護るために制度や事業を普及し、支援を充実
- 基本目標五**  
**障がい者の社会参加に協力**  
△学校や地域での福祉教育を推進△地域と社会福祉法人などとの連携を推進、地域福祉活動の担い手を育成・発掘△地域の居場所づくり、つながりの場づくりに協力

**令和4年生まれ赤ちゃん大募集!**

福祉だより72号でご紹介する赤ちゃんを募集しています。今年1月1日から12月誕生予定の赤ちゃんを地域の宝として、ご紹介ください。

●申込み/亀ヶ崎コミュニティセンター tel43-6170 fax43-6352  
✉kamekomi@sea.plala.or.jpまで  
「そういえば、あの家で生まれたよ」という情報も大歓迎、詳しくは担当者から折り返しご連絡下さい。

## 編集後記

一日8,000歩を目標に、朝散歩を始めて丸8年。若い時には気付かなかった、早朝の空気の美味しさや風景の美しさを楽しんでいます。歳を重ねるっていいですね!皆さんも始めてみませんか? (澤)

## 健康一口メモ

減塩にチャレンジしてみましょう!!

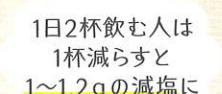
### 1日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g、女性6.5gです

●塩分の摂りすぎは高血圧、胃がん、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

●健康的な食生活を送ること→食環境を整えること

- ①栄養バランス良く、1日3食きちんと食べる。
- ②自分に合った食事量を→適正体重の維持。
- ③食に関する正しい知識を身につける。

減塩のポイント  
みそ汁

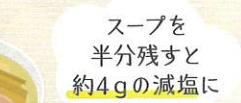


具だくさんのみそ汁を、なるべく1日1杯に

かけ・つけ醤油(ソース)



直接かけずに、小皿に入れてつけて食べるのも減塩に有効です



食べる頻度と食べ方に気をつけましょう

酢または柑橘類の酸味や香辛料など上手に活用してみましょう



酢

酒田市では、市民アンケートの調査結果と地域の皆さんの意見や要望を反映させ、今後5年間の酒田市の福祉活動について計画を策定しました。その概要を紹介します。

合同研修  
7月25日

## 第4期酒田市地域福祉活動計画について

酒田市社協「つなげる」アクションプラン、

社会福祉法人酒田市社会福祉協議会

ふれあい給食と共に36年

## 食べる」とは生きること

代表 守屋啓子さん  
福祉ボランティア

亀城学区(当時)でふれあい給食事業が始まったのは昭和61年。以来、地域でお弁当の配食を受けている方々からは大変喜ばれている事業です。立ち上げから36年間、今もボランティアとして携わっている代表の守屋啓子さんに、ふれあい給食についてお聞きしました。

ふれあい給食は年間7回と伺いました。一度に何食くらい作りますか?

今は70食ですが、最高で103食作ったことがあります。

ふれあい給食のお弁当ができるまでを教えてください。

まず1週間前に献立作りのミーティングをします。全員でメニュー



お弁当には亀小児童の手紙と一緒に、守屋さん手作りのコースターや、かわいい爪楊枝入れが添えられることも。



を決めて、当日は主食、副食などを班ごとに分かれて調理をします。内容は季節のものを必ず入れて、そうですね、今なら秋だからずいき芋や里芋入れるとか。立ち上げの頃は手に入った食材で、菜つ葉にあぶらあげを入れたりしましたが今は何でも買えるしお弁当の彩りも良くなりましたね。当日はその班ごとに一斉に調理を始めて、出来たて詰めたてのお弁当を作っています。

作る方も楽しそうですね。

みんなで意見を出し合いながら、今日はあれとこれを作ろう、と。料理よりも、ボランティアが趣味の方もいます。大人数の料理も最近は作りませんから、みんなと一緒に作るのは楽しいです。

お店に行けばいろいろなお弁当が並んでいますが、母親が手作りしたような惣菜と「人を思う気持ち」が詰まつたお弁当は買えませんから。さて最後に、守屋さんにとって料理とはなんですか。

作っていきたいです。頭の中で「旬のものはあれを入れようか、こんなメニューもいいのではないか」といつも考えています。この3年間コロナで予定通りに行かないことが多いですが、やはり皆さん楽しまれていますから。

## 日々挑戦!!

酒田市立亀ヶ崎小学校

今年度の亀ヶ崎小児童会スロー  
ガソは、「TEAM亀ヶ崎」。(T)  
助け合い、(E)笑顔、(A)あい  
さつ、(M)みんなで。この4つ  
の視点で、子ども達は生活を見  
め直し、よりよくするためにでき  
ることを考えています。

例えば、学校の前にたくさんの  
プランターが並んでいますが、お  
気づきでしょうか。道路沿いを色  
とりどりの花が飾っています。こ  
れは、交通安全教室を行った2年  
生が考へて、実行したアイディア

です。「車を運転する人も、きれ  
いな花を見て、優しい気持ちで安  
全運転をしてほしい。」という願  
いからです。2年生の子ども達は、  
1年生とも協力してプランターに花  
を植え、水やりのお世話も頑張って  
います。

他にも委員会で、学級で、それ  
ぞれどんなことができそうか話し  
合い、取り組んでいます。「自分  
達の生活を、自分達でつくる。よ  
りよくしていく。」そんなチーム  
亀ヶ崎に向かって活動しています。

酒田市立第三中学校

今年度の三中は、与えられた課  
題をやるだけではなく『自分事』  
として積極的に関わる生徒を目指  
して教育活動に取り組んでいます。

例えは、総合的な学習の時間を  
使って、個人探究課題の解決を図  
る学習です。自分が興味・関心の  
あるテーマを決め、タブレット等  
を使つて調べたり、実際に実技を  
練習したりしながら学びを深める  
活動を行っています。

また、校則「私たちの生活のき  
まり」を生徒会が中心となつて見  
直していく取り組みが行われてい  
ます。見直したいきまりについて、  
生徒会と教員の対話を通しながら  
自分たちの手で改正し、自治的  
な学校生活になるように進めて  
います。

コロナで中断していた「三コ  
ミ」活動もようやく再開しました。  
これらの活動を通して、新しい時  
代を「しなやかに、たくましく、  
品格のある」三中生を目指してい  
きたいと考えています。