

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白い花穂。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。見夕目デ判断スルベカラズ



パンフラワーの
ひまわりとガマ



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。



民生委員になって間もない頃、自宅近くの通りで、下校中の小学生の女子を見かけました。普段は、特に顔見知りでもない子どもさんだし、そのまま通り過ぎるところでした。昨今の事情から、声掛けをして、不審者と思われまいかとの懸念もありました。それでも内心ドキドキしながら、思い切つて声をかけてみたところ、こちらの心配をよそに、その子は明るくはきはきと名前や学年を教えてくださいました。

又ある時、近所では見かけない子にすれ違いざま「こんにちは」と声をかけられ、こちらもちよつとびっくりしながら「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。

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



千石町二丁目・民生委員

莊司 眞理子

子ども達も地域の担い手
(地域の子とも達との出会い)

基本目標Ⅱ
誰もが安心してできる、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より協力▽生活困難を課題とする方への支援を充実・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Ⅰ
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より協力▽ボランティア活動・公益活動を促進

▽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Ⅲ
ひと・こころを育て、未来に「つながる」まち

▽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

新型コロナウイルス感染症の拡大などで、地域の「つながり」が薄れています。心配な方をそのままだにしない「見守り」や困りごとを解決し合える「支え合い」につながる土台づくりを、この活動計画のもとに、私達も一緒に進めていきたいと思っています。

障がい者の社会参加に協力

New! 再犯防止の推進
罪を犯した方等の立ち直りに協力

New! 成年後見制度の利用促進
権利を護るための制度や事業を普及し、支援を充実

令和4年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 高橋伸之 田澤 薫 (五十音順)

令和4年生まれ 赤ちゃん大募集!

福祉だより72号で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させていただきます。

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

減塩のポイント

みそ汁
1日2杯飲む人は1杯減らすと1~1.2gの減塩に

ラーメン
スープを半分残すと約4gの減塩に

具だくさんのみそ汁を、なるべく1日1杯に 食べる頻度と食べ方に気をつけましょう

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

酢または柑橘類の酸味や香辛料など上手に活用しましょう

亀ヶ崎食生活改善推進協議会

ふれあい給食と共に36年

食べることは生きること

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。



福祉ボランティア
代表 守屋啓子さん

ふれあい給食は年間7回と同じました。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。



TEAM亀ヶ崎

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ンは「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つめ直し、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プランターが並んでいます。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年生が考えて、実行したアイデア

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。

他にも委員会や、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。



を決めて、当日は主食、副食など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や里芋入れるとか。立ち上げの頃は手に入った食材で、菜っ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緒に調理を始めて、出来たて詰めたてのお弁当を作っていきます。

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、今回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では作りませんから、みんなで一緒に作るのは楽しいです。

配食された方の声は作り手側に届いたりしますか。

民生委員さんからお聞きします。お手紙をいただいたこともあります。

毎回楽しみにしている方もおいでですよ。

そうですね。手間を惜しまずに、季節を感じる、おいしいお弁当を

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もありますが、やはり皆さん楽しみにしていますから。

お店に行けばいろいろなお弁当が並んでいます。母親が手作りしたような惣菜と「人を思う気持ち」が詰まっ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。

「人生の楽しみ」生きる源ですからね。常に「今日何食べるかな」と考えるのは認知症予防にもなります。食べてくれる人がいるから料理を作ること「してる」ではなく「させてもらっている」という気持ちでいます。私の両親が、そういう気持ちを培ってくれたのだと思います。昔は学童がなく、我が家が学童みたいなものでした。子ども達が来るのを、おやつを作っている母がいて。それが、今、自分がボランティアにのめり込んでいることの原点かな。ボランティアは、私の生きがいです。

「日々挑戦!!」

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た教育活動に取り組んでいます。例えば、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、タブレット等を使って調べたり、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って見

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て、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。

