

2023

73 亀ヶ崎 福祉だより

新型コロナウイルス感染症が5類に移行してようやく会えた
久しぶりの顔、懐かしい顔、スイカにかぶりつく顔、
たくさんの笑顔に出会えた夏。
たくさんの思い出を秋のアルバムへ。

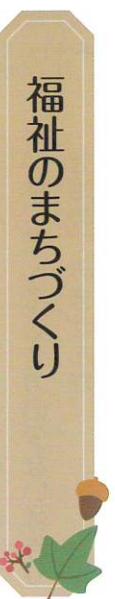


小さな子どもも、小学生・中学生も、大人もそれぞれに役割があり各自治会ごとに夏祭りを楽しむ様子が見られました。三中生の働きぶりもなかなかでしたよ。



亀ヶ崎社会福祉協議会

会長 高橋 伸之



自治会長をはじめ、民生児童委員、福祉協力員、福祉ボランティア、諸団体の皆様によつて成り立っている亀社協に、いろいろな知恵とアイデアを出していただき、地域の皆さんの不安等を少しでも払しょくし「福祉のまち亀ヶ崎」をみんなで作っていきたいと思ひます。

この春、4年振りに開催された定期総会にて、長年亀ヶ崎社協を支えてきた藤丸前会長の後を引き継ぐ事となりました。事務局長となつた4年前は、地域の福祉に関する何も分からず、一からの始まりでしたが、自分が高齢者となつた今では、年々歳を重ねることにより、これから先の不安や課題に自らを含め、多くの高齢者が感じている事に気づかされます。

新型コロナ感染拡大から、生活様式も変わり、高齢者にとっては家から出づらい状況になつて来て、一層不安等を駆り立ててはいないでしようか。

今更ながら、社会福祉協議会とは、学区・地区のみんな（社会）でしあわせ（福祉）のため、相談し、決めていく（協議）団体（会）ということです。



パンフラワーの鉄線

〔会の発足〕 以前、横道町には子ども会がなく、小学校の亀子連を軸として子ども会の活動をしていました。毎月皆で集まりとても楽しかったです。やがて卒業を迎え、これで終わるのは寂しい、これからも何か人のために使う時間があつてもいいんじやないか、町おこしをしよう、という声があがり仲間が5人、10人と増えていきました。

〔町をきれいに〕 活動は八幡神社の周囲に木を植えたのが始まりです。地域の力を借りて神社の隣に遊具の設置、小学生の記念の植樹2008年に秋葉原の無差別殺傷事件が起つて、若い人がそんな事件を：という思いになつて、京都大学の教授が「想像力を活性化するのが鈴虫の音色だ」と話したのを聞いて、酒田じゅうに鈴虫を広げようという思いで育て、学校や地域のスーパーなどに配布しました。

新井田川はかつて、背丈ほどの草が生えていて山居倉庫に観光に来る人がいるのに

木を植えたのが始まりです。地域の力を借りて神社の隣に遊具の設置、小学生の記念の植樹2008年に秋葉原の無差別殺傷事件が起つて、若い人がそんな事件を：という思いになつて、京都大学の教授が「想像力を活性化するのが鈴虫の音色だ」と話したのを聞いて、酒田じゅうに鈴虫を広げようという思いで育て、学校や地域のスーパーなどに配布しました。

新井田川はかつて、背丈ほどの草が生えていて山居倉庫に観光に来る人がいるのに

木を植えたのが始まりです。地域の力を借りて神社の隣に遊具の設置、小学生の記念の植樹2008年に秋葉原の無差別殺傷事件が起つて、若い人がそんな事件を：という思いになつて、京都大学の教授が「想像力を活性化するのが鈴虫の音色だ」と話したのを聞いて、酒田じゅうに鈴虫を広げようという思いで育て、学校や地域のスーパーなどに配布しました。

新井田川はかつて、背丈ほどの草が生えていて山居倉庫に観光に来る人がいるのに

けやき 亀八起の会 みんなで作る 美しい川、住みよい町

- 会員／18名 ●月1回例会
- 1990年(平成2年)に発足
- 活動／主に新井田川と亀ヶ崎1丁目公園の草刈清掃



左から佐藤徳次さん、会長 和島 公さん、米村 豊さん

こんな草ぼうぼうでは、せつかの風景がもつたいない、酒田に来た人に気持ちよく帰つてもらえるようにと草刈りを始めた。この活動を継続したところ、ほかの美化団体も一緒にやるようになったのです。この横道町や八幡神社を核にして数人で始めた活動は、小さな町から市全うになつたのです。この横道町

健康一口メモ

食中毒の予防をしましょう

秋になり涼しくなったから食中毒は大丈夫?いいえ気温が下がることが緩み食材を常温に放置するなど危険はたくさんあります。

食中毒予防の③原則



など、これらは一例ですが、基本は手洗いです。調理の前後はもちろん、生肉や魚・卵に触ったらせっけんでよく手を洗いましょう。

編集後記

この会報が発行される頃には猛暑はおさまっているだろうか、枯れた庭木は、田畠の作物は。私に今できることは例えば歯磨きの時に水を出しつ放しにしないこと。即効で役に立つとは思えない小さなことではあるけれど。

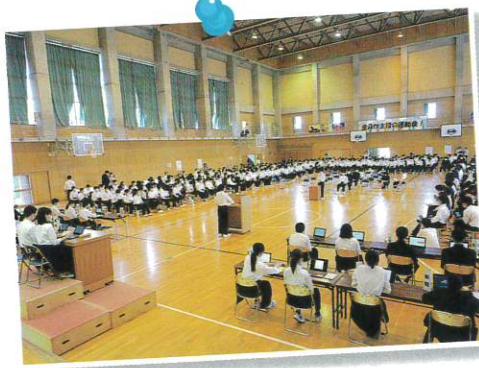
(お)



クラブ活動

図書の貸し出し

読み聞かせ



▲自分たちで「生活のきまり」を話し合い、改正した生徒総会



▲三中・亀小それぞれの良さと課題を話し合う先輩・後輩の集い

今年度亀ヶ崎小学校は、創立十周年を迎えるました。「TEAM亀ヶ崎」を合言葉に子ども達が主体的に活動できる学校を目指しています。その中で、地域の皆様からも様々な面で子ども達の活動を支えていただいております。

毎朝、亀つ子見守り隊の皆様には、子ども達の登校の安全を見守つていただいております。

また、読み聞かせボランティアとして子ども達に読み聞かせをしていただくことで、一日の元気エネルギーが与えられます。

地域とともに

酒田市立亀ヶ崎小学校

さらに5月から、朝の図書館の本の貸し出しも地域の方々からご協力をいただいております。

クラブ活動でも、将棋クラブ、料理クラブ、手芸クラブで子ども達と活動しながらサポー^トをしていただいております。

他にも生活科や総合的な学習での協力など、地域の皆様の支えが子ども達の大きな成長につながっています。これからも地域の皆様とともに子ども達を育てていき、よりよい学校、地域づくりに努めていきたいと思います。

今年度の三中生は、めざす学校像「ワクワクする学校」の実現に向けて、生徒会スローガン「自律と挑戦」を掲げ、何事にも当事者意識を持つて考動（考え、行動）し、振り返ることのできる生徒を目指して活動しています。

その一つとして、生徒にとって過ごしやすい学校生活となるように「私たちの生活のきまり」を一部改正しました。生徒間で協議し、教員との対話も通して行つたものです。

「ワクワクする学校」の実現に向けて

酒田市立第三中学校

の取組として、学区小中学校が同じ日に行う「G o G o あいさつ運動」をお互いの運動の様子をリモートで見合つて次回に活かすようにしています。また、学区児童会・生徒会連絡協議会を参考型で実施し、代表生徒が顔を合わせて学校紹介や「G o G o あいさつ運動」の自校の良さや課題、今後の活動をグループで話しました。

「三コミ」活動も少しづつ活動の幅が広がっています。今後とも地域の皆様から三中生の成長を支えていただければ幸いです。

転倒の原因は、ひとつではない。複数の原因があつて転倒する。

転倒の原因はひとつではありません。例えば・加齢による筋力の低下・バランス能力の低下・注意影響など、服用した薬の影響など複数の原因があります。歩く動作の片足が上がった状態の時、筋力が落ちた上に体のバランスを保つ力が崩れて転倒につながります。また、ちょっとした段差につまづいたり、部屋にある家電製品のコード（電気系）やカーペットのめぐれに引っかかる、床に置いていた新聞、雑誌で転ぶこともあります。

自宅で転倒する場所としては、1位 庭（石など）、2位 居間、茶の間、リビング、3位 玄関、ポーチ（段差）。頭の中では足を上げても実は上がっていないことが多いものです。また、そのような加齢による身体的機能の低下に加え、栄養状態が良くないと、転倒しやすくなりますが、こたつ布団で転ぶという話もよく耳にします。

また、転倒の原因は、ひとつの要因だけではありません。歩くときに椅子を置く・フローリングはすべりやすいので、滑り止め付の靴下を履く・足に合ったスリッパや靴を履く・台所で水仕事をする時は水はねや飛び散りなどで床が濡れちょっとした場面で転びやすいので、マットを敷くなどする

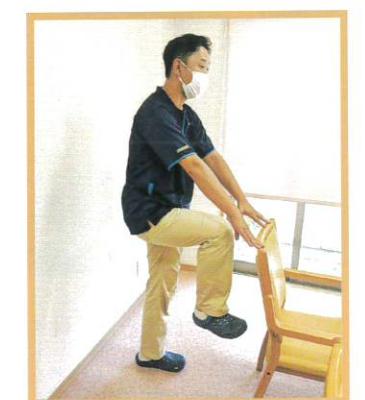
①住環境を整える・当てはまる項目はありますか？

- 人が通るところに家電製品などのコードを置かない・玄関の段差をなくし手すりをつける・靴を履くときのために椅子を置く・フローリングはすべりやすいので、滑り止め付の靴下を履く・足に合ったスリッパや靴を履く・台所で水仕事をする時は水はねや飛び散りなどで床が濡れちょっとした場面で転びやすいので、マットを敷くなどする

②適度な運動で足腰を鍛える
片足で靴下を履けますか・片足で重ねるもよし、亀ヶ崎コミセンで転倒を予防するにはバランス能動しても効果が上がらないのです。50代でもまだ早いというわけでもありません。足上げやつまさき立ちなど自宅で無理なく運動を積み重ねるもよし、亀ヶ崎コミセンで転倒を予防するにはバランス能動しても遅くはありません、また40・50代でもまだ早いというわけでもありません。足上げやつまさき立ちなど自宅で無理なく運動を積み重ねるもよし、亀ヶ崎コミセンで転倒を予防するにはバランス能動しても効果が上がらないのです。

③食事で運動効果を高める
体を動かすだけでは効果は得られません、肉、魚、卵、野菜、豆、海藻類などまんべんなく取り入れてバランスのとれた食事をすることにより運動の効果がさらに上がり、「年とつたば肉食べでぐねぐなた」とよく耳にしますが、高齢であつても動物性たんぱく質は必要です。

転倒、骨折、入院のあと外出が減つたために、食事量が減少し筋力が低下、その結果として「要介護状態」になるケースが非常に多いのです。自分のために、家族のために転ばない体、転んでもケガの少ない体作りを始めてみませんか。



▲椅子などにつかりながらゆっくり足を上下させるのも効果的

酒田市地域包括支援センター はくちょう
管理者兼地域包括支援係長兼
生活支援コーディネーター

小嶋 裕 氏

ます。1人分（または2人）のしたくは面倒だからと簡単な食事で済ませていませんか？栄養不足では骨が脆くなり筋肉がつきません。偏った栄養では、せつかく運動しても効果が上がらないのです。

②適度な運動で足腰を鍛える
片足で靴下を履けますか・片足で重ねるもよし、亀ヶ崎コミセンで転倒を予防するにはバランス能動しても遅くはありません、また40・50代でもまだ早いというわけでもありません。足上げやつまさき立ちなど自宅で無理なく運動を積み重ねるもよし、亀ヶ崎コミセンで転倒を予防するにはバランス能動しても効果が上がらないのです。

③食事で運動効果を高める
体を動かすだけでは効果は得られません、肉、魚、卵、野菜、豆、海藻類などまんべんなく取り入れてバランスのとれた食事をすることにより運動の効果がさらに上がり、「年とつたば肉食べでぐねぐなた」とよく耳にしますが、高齢であつても動物性たんぱく質は必要です。

転倒、骨折、入院のあと外出が減つたために、食事量が減少し筋力が低下、その結果として「要介護状態」になるケースが非常に多いのです。自分のために、家族のために転ばない体、転んでもケガの少ない体作りを始めてみませんか。