

2023

73

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。

亀ヶ崎福祉だより



パンフラワーの
鉄線



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。



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、諸団体の皆様によっ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きたいと思ひます。

という事です。

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）ということなんです。

新型コロナウイルス感染拡大から、生活様式も変わり、高齢者にとっては家から出づらいう状況になって来て、一層不安等を駆り立ててはいないでしょうか。

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。事務局長となった4年前は、地域の福祉に関して何も分からず、一からの始まりでしたが、自分が高齢者となった今では、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れます。

今年、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。



亀ヶ崎社会福祉協議会
会長 高橋 伸之

福祉のまちづくり

《町のきりぎりす》 活動は八幡神社の周囲に柵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こり、若い人がそんな事件を...という思いになっていたところ、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ドなどに配布しました。

before



after



《会のこれから》 この先、町づくりのために自分の時間を使おうとする若い人たちがもともと増え、活動することによって町がさらに良くなるわっていただければ嬉しい事です。ただ活動をして酒飲みで終わるのではなく、普段は家と会社との往復だけで、この会でリセットされる。悩みを腹を割って話すことができる会だと思ひます。

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、せつかくの風景がもったいない、酒田にきた人に気持ちよく帰ってもらえるようにと草刈りを始めました。この活動を継続したところ、ほかの美化団体と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、小さな町から市全体を住みよい町にしようという考えにつながっていききました。

ほほ笑み祭り開催

今年の「ほほ笑みまつり(コミセンまつり)」は、10/21(土)10/22(日)に開催予定です。昨年好評だった「健康コーナー」は、市の健康相談が21(土)、包括支援センターはくちょうの介護予防相談は2日間開催です!「子ども広場」は昨年に引き続きネイチャーゲームと缶バッチ作りで盛り上がりますので皆さんぜひご参加ください、お待ちしております。

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、田畑の作物は。私に今できることは例えば歯磨きの時に水を出しっぱなしにしないこと。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)

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で気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

清潔	迅速・冷却	加熱
食中毒の細菌を つけない	食中毒の細菌を 増やさない	食中毒の細菌を 殺菌する
調理前に 手洗い・ 調理器具は 清潔にする	残り物を冷蔵、 冷凍するときは 冷めやすいように 小分けにしてから、 解凍は室温では なく冷蔵庫で。	調理や温めは 食品の中心部まで 十分加熱する

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ひましょう。

転倒に負けない体を作る



酒田市地域包括支援センター 是くちよう
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

「転ばねよう気いっけでの」日頃挨拶代わりによく口にする言葉ですが、寝たきりや認知症など、転倒は高齢者にとってまさにその後の生活を大きく左右するきっかけにもなります。簡単に転ばないために、そして転んでも大事に至らないためにはどんなことに気をつけて生活すれば良いのでしょうか。

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・注意力、判断力の低下・住宅の環境の影響など、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）やカーペットのめくれに引っかかる、床に置いていた新聞、雑誌で転ぶこともあり



ます。こたつ布団で転ぶという話もよく耳にします。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い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。

ます。1人分（または2人）のしなくて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付きません。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。

自分でできる転倒防止

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よつとした場面で転びやすいので、マットを敷くなどする



▲椅子などにつかまりながら ゆっくり足を上下させるのも効果的

②適度な運動で足腰を鍛える
片足で靴下を履けますか、片足で何秒立てますか：目安は30秒
転倒を予防するにはバランス能力と筋力の向上が必要です。何歳で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のもよし、亀ヶ崎コミセンで開催している「ほっとけあ」などに通うのも一例です。

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れにより運動の効果がさらに上がります。「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ったために、食事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。

地域とともに

酒田市立亀ヶ崎小学校

今年度亀ヶ崎小学校は、創立十周年を迎えました。「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、亀っ子見守り隊の皆様には、子ども達の登校の安全を見守っ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。

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ひます。



図書の本出し



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

「ワクワクする学校」の実現に向けて

酒田市立第三中学校

今年度の三中学生は、めざす学校像「ワクワクする学校」の実現に向け、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って考動（考え、行動）し、振り返ることのできる生徒を目標に活動しています。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ったものです。

今年度の三中学区小中一貫教育の取組として、学区小中学校が同じ日に行う「GOGOあいさつ運動」をお互いの運動の様子をリポ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集型で実施し、代表生徒が顔を合わせて学校の紹介や「GOGOあいさつ運動」の自校の良さと課題、今後の活動をグループで話し合いました。「三コミ」活動も少しず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。