福祉だより あわい

編集・発行
粟井地区社会福祉協議会
松山市久保８８番地
松山市粟井公民館内

粟井の動き

人　　口　7,130人
（65才以上人口2,437人）
高齢者人口比率　34.2%
世 帯 数　3,100戸
（令和元年8月1日現在）

主任児童委員の思い

主任児童委員　白石　恵子

人生は、旅だとよく言われています。

私は、旅を山登りに例えてみました。遠くから見る山は、どれも似たような同じ山々に見えますが、一歩足を踏み入れると全然違った景色を見ることができます。

例えば、清らかな沢の流れと緑色の苔が広がる場所は、まるで異次元の例えばジブリの世界へ入り込んだ感じがします。そのような場所に出会うとドキドキするような感動が胸の奥から湧き上ってきますし、心まで澄み切ったようにも思えます。

また、ある時は雨の中を、景色を見ずに黙々とただ歩くだけの時もあります。そのような山登りでは、途中の休憩とエネルギー補給がとても大事です。チョコにするかバナナにするか…他にも色々ありますが、食べると元気が出て前に進むことができます。リュックを置いては休み、上手く身体にエネルギーを蓄える必要があります。

多くの人や自然と出会うことで、思いやりや感動する豊かな心が育まれ、それは日常においても歓びや幸せを感じることができるはずです。

この地域にいる一人として、前に進むための休憩やエネルギー補給のお手伝いをさせて頂ければ幸いです。

主任児童委員は、身近な相談相手です。

主任児童委員　松本　由美

主任児童委員の役割について

① 関係機関と児童委員との連携

児童相談所や福祉事務所、保健所、学校、市役所などの関係機関と民生、児童委員との連携を密にして児童及び児童を取り巻く環境の情報収集を行います。

② 児童健全育成事業や母子保健活動の推薦

健やかに子どもを産み育てる環境づくりをめざして、地域ぐるみで子育てを行うための活動の啓発や企画等を担い、児童委員への協力援助を行います。

③ 児童委員との連絡・援助・協力

児童の権利の侵害や児童健全育成に好ましくないと思われる場合などについては、関係機関への連絡や意見の申し入れを行います。

④ 担当民生委員への連絡・協力要請

生活保護法など福祉六法の法律に基づく個別世帯の指導援助等が必要な場合、民生委員に連絡して必要な指導援助の要請を行います。

⑤ 主任児童委員は、身近な相談相手です。

人間関係の希薄化が問題視されている今日、悩み事があっても一人で抱え込んでしまう人が増えています。主任児童委員は同じ地域住民の立場から、子どもや子育ての悩みを一緒に考える「身近な相談相手」です。守秘義務が課せられているので、プライバシーも堅く守られています。

一人で悩まず声をかけて下さい。

ご相談はこちらへ

松山子ども総合相談
089-943-3200
(平日8:30～21:00)(土・日・祝8:30～17:00)
※年末年始は除く
愛媛県福祉総合支援センター
(児童相談所) 089-922-5040
児童相談所 全国共通ダイヤル 189(いちはやく)(24時間)
松山市子ども総合相談センター事務所

高齢者版

あなたも今日から『元気でいきまっしょい！』

※ 松山市健康増進計画「健康ぞなもし松山」（平成２５～３４年）より抜粋 ※

松山市では、「健康寿命（元気で生活できる期間）を延ばす」を目標に、生活習慣病予防の取り組みを進めています。元気で長生きするために、ぜひ取り入れてみませんか。

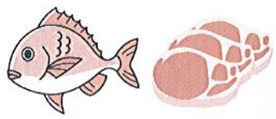
栄養・食生活

肉や魚などのたんぱく質をしっかりとりましょう！

エネルギーやたんぱく質が欠乏した状態を『低栄養』といい、『低栄養』が続くと筋力が落ちて、要介護状態になりやすくなります。

家族や友人といっしょに食事をとる機会（共食）をふやしましょう。
楽しく食べると食欲が高まり、品数も増えて、低栄養予防につながります。

おすすめしたいたんぱく質



魚　肉　卵　乳・乳製品　大豆・大豆製品

身体活動・運動

今より10分多くからだを動かしましょう！

からだを動かすというのは、掃除や買い物など日々の身体活動とウォーキングや筋トレなどの運動をさします。
今より、１０分多くからだを動かせば、健康寿命がのばせます。

松山市が作成した『まつイチ体操』はご存知ですか？

心の健康・休養

寝床で長く過ごしすぎないようにしましょう！

寝床で長く過ごしすぎると、熟睡感が減ります。昼間はできるだけ体を動かしましょう。若年期と比べて必要な睡眠時間は短くなります。眠りが浅い場合は、むしろ、遅寝・早起きがおすすめです。

悩みは相談できてる？

友人と会ったり、集いの場にでかけましょう！

リラックスできる時間を持つことや、友人、地域や趣味の仲間などと会う機会をもつことは、心の健康にも大切です。

困ったときは誰かに相談してみましょう！

困ったときやつらいときに、一人で悩みや不安を抱え込まないよう、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
不調が続く場合は、専門家に相談しましょう。

松山市自殺対策推進キャラクター「リスにん」

粟井地区社会福祉協議会

令和元年度事業計画

４月	役　員　会
５月	総　　会
６月	各団体への助成金配当　↓ ８サロン・自主防災連合会・民生児童委員会・ふれあい女性部・放課後子供教室・児童クラブ・青少年健全育成協議会・粟乃井クラブ・日赤奉仕団
８月	福祉だより「あわい」発行
８月	粟井児童クラブ「夏の活動」への助成
９月	敬 老 訪 問
９月	男性料理教室
１０月	囲碁・将棋　交流会
１０月	給食サービス
１０月	社会福祉１日研修会
１１月	公民館祭り参加（おはぎ・赤飯販売）
１１月	いきいき健康教室
１２月	北条福祉祭り参加
１２月	給食サービス
１２月	歳末助け合い
１月	いきいきサロン交流会
１月	給食サービス
２月	卒業生と鯛飯作り会
３月	給食サービス
３月	年度末助け合い
３月	福祉だより「あわい」発行

社会福祉協議会の活動は、地域の皆様のご理解とご支援により成り立っています。
本年もどうぞ宜しくお願い致します。

平成30年度決算報告

収入の部	
地区社会福祉協議会会費	671,576
共同募金配分金	657,700
福祉活動費（市社協より）	80,000
寄　付　金（仏教会より）	50,000
雑　収　入（利息、収益金等）	4,506
繰　越　金	266,131
収入合計	1,729,913

支出の部	
会　議　費	9,936
事　務　費	10,266
通　信　費	36,870
交　通　費	7,000
実費弁償費	38,000
負　担　金（市社協会費）	15,000
保　険　料（ボランティア保険）	1,050
助成金（ボランティア４団体）	80,000
助成金（粟井地区自主防災連合会）	30,000
助成金（青少年健全育成協議会）	30,000
助成金（民生児童委員会）	40,000
助成金（児童クラブ）	50,000
助成金（８サロン）	160,000
鯛めし作り会	40,267
敬 老 訪 問	276,000
給食サービス	464,400
男性料理教室	19,691
研　修　費	28,960
歳末助け合い	182,000
いきいき健康教室	6,048
サロン交流会	19,416
囲碁・将棋交流会	15,126
予　備　費	10,000
支出合計	1,570,030

※収支残高　収入合計１,７２９,９１３円－支出合計１,５７０,０３０円＝１５９,８８３円（次年度繰越金）

ご存知ですか？障がいに関するマークの紹介

1　施設等が表示するもの

◆国際シンボルマーク

車イス限定ではなく、すべての障がい者が利用できる建物や設備であることを示すマーク。

◆盲人のための国際シンボルマーク

視覚障がい者の安全やバリアフリーに考慮された設備であることを示すマーク。

◆補助犬マーク

身体障がい者補助犬の同伴を（盲導犬・介護犬・聴導犬の）受け入れるマークです。

◆オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱を造設している人のための設備があることを示しているマークです。

2　当事者個人がつけてるマーク

◆聴覚障がい者のシンボルマーク（耳マーク）

「耳の不自由な方に対応します」というマークで「聞こえない」ことを相手に伝え、大声で対応する等の配慮のマーク。

◆「ハート・プラス」マーク

心臓など身体の内部に障がいや疾患があることを示すマーク。（電車等の中でこのマークの人がいれば座席を譲りましょう。）

3　車につけているもの　●注（法的拘束力が発生します。）

（このマークをつけている車への幅寄せや割り込みは禁止されています。）

◆身体障がい者標識（四葉のクローバー）

身体障がい者が運転する車のマークです。

◆聴覚障がい者マーク（黄色の蝶）

車の前後にこのマークを表示することになっています。