

中西内高齢クラブの紹介

会長 渡部敏久

中西内高齢クラブの現状と活動状況のお知らせをします。

令和4年度は、会員男性32名女性36名の計68名で始まりました。昨年は、役員全員での取り組みにより、5名の新会員加入が有り、6月の松山市高齢クラブ大会において、表彰を受けました。

ここ近年は、コロナ感染拡大により、活動も限られ、大変判断に苦しみましたが、今年度の実施した活動をお知らせします。

○ 一日研修

観劇鑑賞、坊ちゃん劇場にて「ジョンマイラブ」鑑賞後、「利楽」で昼食を楽しみました。コロナ感染者数が減少した7月に計画しましたが、感染拡大により中止し、再度、11月に計画を実行しました。

ラッキーなことに「みきやん割り」が利用でき、おまけに3千円のクーポン券が貰え、大型観光バスでの送り迎えとなり、皆さん大喜びでした。帰宅後、クーポン券での夕食の買い物で賑ったとか。



○ 中西内三世代交流会

例年行われている地区行事に参加協力し、もちつき、しめ縄作りをお手伝いしました。

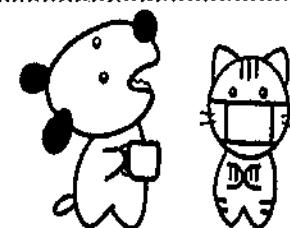
コロナ感染拡大により、いつもは元気もらう子供たちの賑やかな声が今年は無く残念でした。

作業終了後、今年の子供抜きで区長と役員が、しめ縄とおもちのおすそわけを持って、「グループホームかざはや」と「聖マルチンの家」へ届けられました。



○ まつイチ体操

令和元年度より、松山市保健所健康づくり推進課の指導の元、月3回程度木曜日に集会所で実施しています。ヨガマットの上で寝っ転がり行う体操で転ぶ心配もなく、誰でも自分に合わせてストレッチするので、みんな楽しみにしています。理学療法士や出前健康講座なども利用でき、和気あいあい楽しい1時間を過しています。コロナ感染状況で休会したり実施したりしています。



正岡地区
社協だより

人口 1,938人 世帯数 930世帯
(男:914人 女:1,024人)
65歳以上 819人 (42.3%)
(令和5年1月1日現在:住基人口)

令和5年3月1日発行 正岡地区社会福祉協議会

☆ 正岡地区の民生・児童委員、主任児童委員が任命されました。

(任期)令和5年12月1日～令和8年11月30日

氏名	担当地区	氏名	担当地区	氏名	担当地区
毛利久美子	院内・神田	神山 政盛	中西内	丸山 麻美	正岡(主任児童委員)
別府 光子	高田	竹島 砂美	中西外	清水 慶子	正岡(主任児童委員)
立町 公計	八反地				

＜新委員あいさつ＞

神山 政盛

この度、民生児童委員に委嘱されました。微力ではございますが、皆様のご指導・ご協力を仰ぎながら、地域福祉の推進に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



竹島 砂美

昨年12月に民生児童委員に委嘱されました。その職務は大変重要であります。正岡地区民協の諸先輩や、地区の方々に支えていただき、中西外地区の皆様とのふれあいを大切にしながら精一杯努めていきたいと思ひます、どうぞよろしくお願いいたします。



毛利 久美子

昨年の12月から民生児童委員をすることになりました。何もわからず引き受けてしまいましたが、皆さんに教えてもらいながら頑張りたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



清水 慶子

この度、正岡地区担当の主任児童委員をさせていただくことになりました。地域の皆様や関係機関の方々としっかりつながることを大切にしながら、諸活動に取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



丸山 麻美

この度、主任児童委員を務めさせていただくことになりました。この活動を通して児童福祉の意識を高め、楽しく取り組んでいきたいと思ひます。至らぬ点もありますが、どうぞよろしくお願いいたします。



【 共同募金・義援金のお礼 】

正岡地区共同募金会として、関係諸団体との連携のもとに募金活動を展開し、多くの皆様に、ご協力をいただきました。地域の皆様とお世話いただきました関係各位に、厚くお礼申し上げます。

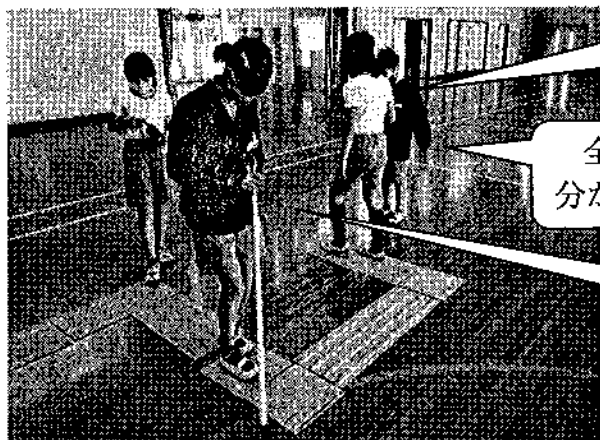
皆様から寄せられました募金の一部が、配分金として正岡地区社会福祉協議会に返ってきます。

実績額		373,500円
内訳	住民個別募金	310,500円
	企業等大口募金	63,000円

正岡小4年生 総合的な学習の時間「人にやさしい町」

「人にやさしい町」の学習を通して、世の中にはいろいろな人がいることに目を向け、誰にとっても住みやすい町とは、どのような町なのかを考えました。体が不自由な方は、どのような場面や場所で不便さや不安を感じるのか、アイマスクや白杖、イヤープロテクターなどを使用して、体験し、理解を深めました。

【点字ブロック体験】

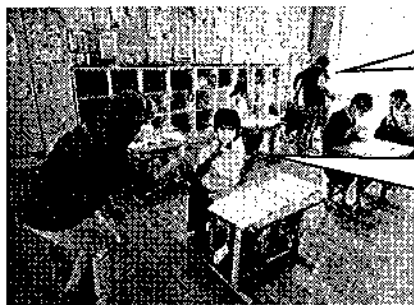


点字ブロックは、目が不自由な人が足の裏での感覚だけで分かるようにする工夫なんだね。

全く何もないより、進む方向が分かると、安心するね。

でも、ゆっくりじゃないと歩くのがこわいよ。

【手話体験教室】

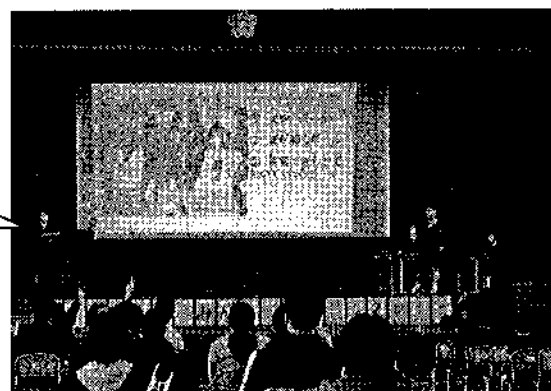


「こんにちは」は、時計の12時を表すなど、手話にはいろいろな意味があるんだね。

手話ができなくても、ジェスチャーをしたり、紙に書いたり、関わり方はたくさんあるとも教わったよ。

【パラリンピック種目体験】

体が不自由だと、スポーツも楽しめないと思っていたけど、ブラインドサッカーのボールは、転がると音が鳴るようになっていて、みんながスポーツを楽しめるように工夫されていました。



人にやさしい町にするために…

生活に困らないよう、いろいろな道具を作ることも大切。でも、自分には関係ない、どうすればいいか分からないなど、心の壁を作らない、心のバリアフリーが一番大切だと学んだよ。

障がいのあるなしに関わらず、困っている人には手を差し伸べ、支え合い、人にやさしい正岡小学校をつくりたいな。



高齢者講座の開催

共催：正岡公民館・正岡地区社会福祉協議会
後援：正岡地区高齢クラブ連合会

11月14日（月）に、『市民食育講座』が行なわれ、講師に栄養士の宅宮早苗先生をお迎えし、「糖尿病予防～おいしく食べるポイント～」をテーマに、お話を伺いました。

各高齢クラブを中心に、地域の住民と合わせて43名の参加がありました。

『糖尿病を予防する日常生活の注意ポイント』

- 食べすぎに注意
- お酒は適度に
- おかずは薄味に
- 甘いもの油っぽいものは控えめに
- 栄養バランスのよい食事をする
- 食物繊維をしっかり取る
- 禁煙
- 適度な運動
- ストレスを解消
- 歯周病にも注意



<参加者の声>

- ☆ 糖尿病予防について、おいしく食べるポイントをテーマに講座がありました。糖尿病について①どんな病気か？②糖尿病のタイプ③合併症が起るの説明があり約40名の参加者がありました。高齢者にとって関係する病気であり、とても有意義な講座でありました。
- ☆ 日常から糖尿病には気を付けて生活しているつもりですが、宅宮先生のお話を聞きもっと注意していこうと思いました。正岡地区はメタボ率が高い（男女共）運動習慣不足とのデータを見てびっくりしました。今後「食べ過ぎ」「よくかむ」「適度な運動」「はみがき」「油ものをひかえる」「おやつのカロリーを気にする」「ストレス解消」「人と話す笑う」等多くのことが学べました。食事については家内も同席しましたので任せます。以上のこと、当高齢者クラブ会員にも伝えていこうと思いました。
- ☆ 糖尿病予防の講座受講は、自分の毎日の生活習慣（食事・運動など）を改めて振り返る機会となりました。献立プリントもカラーで楽しめました。
- ☆ 自分が腎臓病で減塩食、減たん白食、減カリウム食を心がけているので共通する部分も多いと思いました。

