

三 世 代 交 流 の 開 催

12月17日(日)午前中、正岡公民館との共催で、正岡地区高齢クラブ、正岡小学校PTA、地域団体等の協力を得て、三世代交流を実施しました。児童10名を含めて45名が参加し、「餅つき」、「しめ縄づくり」に挑戦しました。

力いっぱい振り上げて、エイッ！



おじいちゃん先生の指導でしめ縄作り

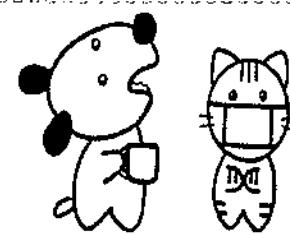


みんなそろって、
はいチーズ！！
子供さん、保護者・
ご協力頂いた方々、
お疲れ様でした。



<子供たちの声>

- もちつきでは、もちをつくときにあまり強くできませんでした。もちをまるめるときうまくまるめることができませんでした。しめなわもうまくできませんでした。でも楽しかったです。
- 私は、もちをちぎって丸めることはしたことがあったけど、もちをついたり、しめ縄をつくったりすることは、初めてだったので地域の方々に教えてもらいながらしました。とても楽しかったです。
- 今日はもちつき体験をさせてくれてありがとうございました。もちをつくのはかん単かと思っていたけどむずかしかったです。しめなわ作りはむずかしくてぜんぜんできませんでした。
- 「もちつき」では、きねの使い方が難しく、苦戦しました。もちとりの時、きれいに丸めるのが楽しかったです。「しめ縄作り」では、きれいにねじれたとき、すごくうれしかったです。今回の経験をいつか生かしたいです。
- 私はもちつきとしめなわをして、もちつきではきねは重くてやりにくかったけど、力をいれておもいきりやったらいい音がしました。しめなわでは、ねじり方が難しかったけど楽しかったです。
- ぼくは、もちつきはしたことがあるけどしめなわは知らなかったの知れてよかったです。ぼくが大人になったら教えるがわになりたいです。なので忘れないようにしたいです。
- ぼくは、もちつき体験やしめなわ作りをして、なかなかできることではないので、貴重な体験ができてよかったです。
- もちつきでは、棒に、もちがくっついて、むずかしかったです。でも楽しかったです。もちを丸める時は、きれいに丸めれるようにがんばりました。しめなわ作りではみつあみみたいにやるのがむずかしかったです。でもきれいにできたからよかったです。またやりたいです。
- 今日は、もちつきとしめなわ体験をしました。もちつきでは、意外とむずかしくて、つくのが大変でした。しめなわでは、しめなわを作るのが初めてだったのでむずかしかったです。でも、とても楽しかったです。
- ぼくが楽しかった事はおもちつきです。つくときには力がある事が分かりました。しめなわ作りもむずかしかったけど楽しかったです。今日はありがとうございました。
- ぼくは、もちつきに行けなかったけど、しめ縄を見て、とても難しそうでした。またできる機会があれば、しめ縄づくりをやってみたいです。



正 岡 地 区 社 協 だ よ り

人口 1,886人 世帯数 934世帯
(男:884人 女:1,002人)
65歳以上 804人 (42.6%)
(令和6年1月1日現在:住基人口)

令和6年3月1日発行 正岡地区社会福祉協議会

【民生児童委員協議会会長就任のご挨拶】

正岡地区民生児童委員協議会 会長 立町 公計

三寒四温を経て日々温かさが近づいて参りましたが、皆様方には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。コロナ禍の影響で、約3年間、各行事がほとんどストップし、大変残念な時を過ごしてしまいました。しかし、昨年の5月からは、インフルエンザと同等の扱いになり、各行事も復活し始め、少しずつ平常になって参りました。

さて、私はこの度、渡部前会長の後任として、正岡地区民生児童委員協議会の会長と、正岡地区社会福祉協議会の事務局長に就任することになりました。微力ではございますが、私を見かけた時には、気軽に声をお掛け下さい。

世の中、少子高齢化問題が議論されておりますが、正岡地区も同様で、ここ10年たらずで小学生が半減し、高齢者率が42.6%になっております。その内4人に一人の方が、要支援以上です。

お一人でお住まいの方は、誰かを誘って人の集まる所に進んで参加し、研修会、体力維持、楽しい語らいによって、充実した毎日をお過ごし下さい。私たちは、皆様方のご参加に、両手を広げお待ちしております。

【独居高齢者みまもり員の紹介】

令和5年4月1日付で、新たに「みまもり員」に委嘱された方をご紹介します。任期は令和5年4月1日から令和8年3月31日の3年間です。

地 区 名	氏 名	担 当 地 区
正 岡	檮 山 克 栄	院内、正岡神田、高田
正 岡	森 田 恵 美 子	八反地
正 岡	重 見 町 子	中西内
正 岡	福 本 富 士 子	中西外

【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頂きました地域の皆様とお世話頂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		361,500円
内 訳	住民個別募金	301,500円
	企業等大口募金	60,000円

正岡小3・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、車椅子やアイマスク、高齢者疑似体験ベストなどを使用して、体験し、理解を深めました。

【車椅子体験】



押すのは、段差があるところは、一人で押すのは大変だな。

車椅子に乗っていると、段差があるところは、ガタガタとなって落ちそうで怖いな。

曲がり角は内側の壁にぶつかりそうなので、運転が難しいな。

【アイマスク体験】



段差があるところ、特に階段の下りは怖いな。階段の幅がどれくらいあるか分からないので不安だな。

案内する人は、歩く速さに気を付けた方がいいね。曲がり角や段差があるところは、知らせてあげないといけないな。

【高齢者疑似体験】



足が思うように動かなくて、段差があると転びそうだな。もし、荷物をもっていると、大変だな。

人にやさしい町にするために…

身の回りにはバリアフリー、ユニバーサルデザインなど、いろいろな立場の人が生活に困らないよう、いろいろな道具や施設が工夫して作られている。

障がいのあるなしに関わらず、困っている人には進んで声を掛け、自分にできることをしていきたい。支え合い、人にやさしい正岡小学校にしていきたいな。



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

12月15日（金）に、講師として高橋由美子先生、熊本和美先生、坂本千秋先生をお迎えし、『正しい薬の飲み方・使い方』及び『自律神経の整え方、リズム体操、口腔体操』の題目で、講義・実技指導が行なわれました。

各高齢クラブを中心に地域の住民と合わせて43名（その他、関係者18名）の参加があり、有意義かつ充実した内容となりました。

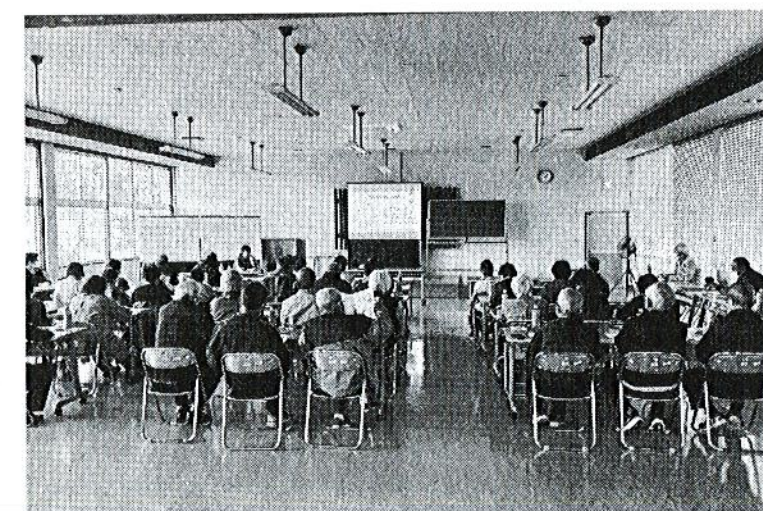
『お薬の上手な使い方、正しい飲み方を学ぼう』

（講師：松山薬剤師会 薬剤師 高橋由美子先生）

1. 用法用量を守り、副作用を抑制
2. 服用時間を守る（食前・食後等）
3. 薬は水以外の飲み物では飲まない
4. 薬は直射日光・高温を避けて保管
5. ジェネリック薬品は安価・改良品
6. 薬が飲みにくいと感じたら相談

●まとめ

- ・薬はコップ一杯の水・ぬるま湯で
- ・期限が過ぎたお薬は服用せず廃棄
- ・かかりつけ薬局・薬剤師をもつ
- ・お薬に困った時は相談する



『自律神経の整え方、リズム体操、口腔体操』

（講師：通所介護事業所かざはや 機能訓練指導員 熊本和美先生、相談員 坂本千秋先生）

1. 自律神経の整え方（寝不足・食欲不振対策）
耳たぶを刺激
手・指・足の運動、マッサージ
2. リズム体操（脳の活性化）
肩・首・足・足首の運動
歌を歌いながら指の運動
3. 口腔体操
顎のマッサージ[指で刺激]
（唾液線の機能を活発化）
パ・タ・カ・ラ体操[一文字ずつ連呼]
（飲み込む時に使う筋肉を強化）



<参加者の声>

- ☆ 薬の飲み方、参考になりました。2ヵ月前から薬を飲むことになりましたので非常に勉強になりました。自律神経の体操を続けたいと思います。
- ☆ 正しい薬の飲み方、リズム体操、子供のように楽しく、勉強になりました。
- ☆ 薬は飲み方が大切だと思いました。お薬手帳を大事にします。身体を動かす事が身体を生かすのだと感じました。