

教室のご紹介 まつイチ体操で健康づくりを!

ま (まいしゅう) つ (つづけて) イ (いきいき) チ (ちょうじゅ) を目指して

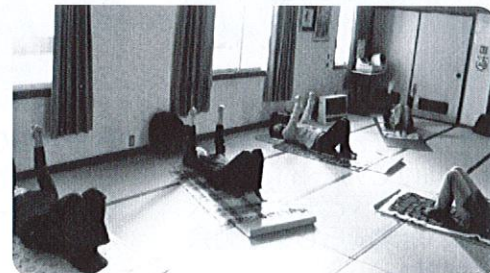
地域の方やお友だちと一緒に始めてみませんか? ストレッチ、筋力・バランストレーニング等を取り入れて30分～60分程度行ないます。日頃動かさない筋肉を伸ばして柔軟性を保つことで、転倒予防やストレス解消ができます。横になって行うので安心です。仲間づくりができ気持ちのよい時間が過ごせます。

教室名 拓川ひまわり娘
場 所 拓川公民館
実施日 毎 (土) 午後7時～8時



「健康長寿」をめざし明るく楽しんで体操しています。寝転んでの体操ですが、どんなに長寿になっても続けていけるところが、とても気に入っています。

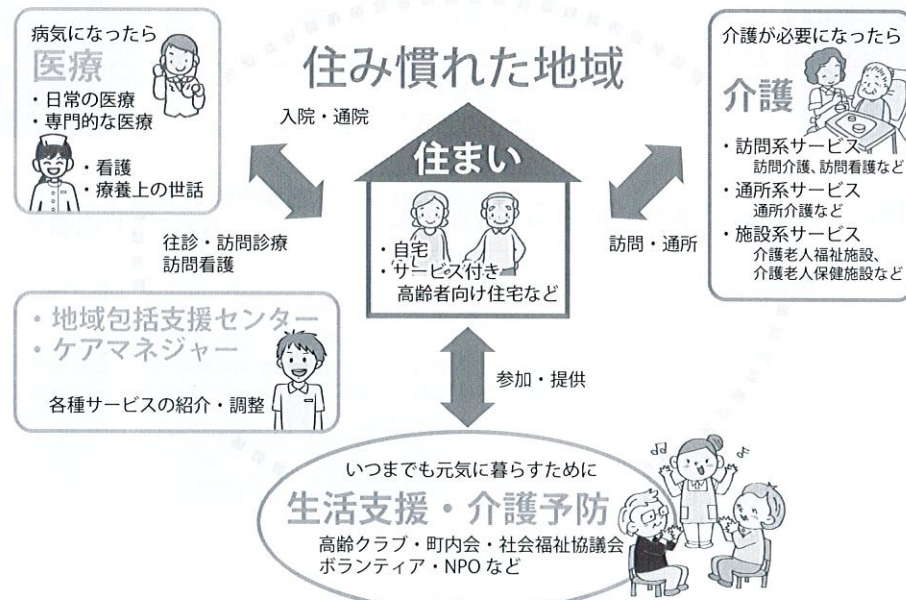
教室名 百合の会
場 所 祇園町3丁目分館
実施日 毎 (水) 午前10時～11時



今は、老人会の有志でまつイチ体操をしています。元気でいつまでも自分の足で歩けるようにと頑張っていくつもりです。

～住み慣れた地域でいつまでも～ ご相談ください

地域包括ケアシステム



松山市の人口は、今後緩やかに減少しますが、高齢者人口は増加していきます。高齢者の方々が、病気や認知症などによって、介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援などのサービスが一体的に提供される仕組み (地域包括ケアシステム) を作っています。

●高齢者の方々の健康や生活の困りごとの相談にも応じています。お気軽にご相談ください。

松山市地域包括支援センター東・拓南 TEL: 089-915-7760

編集後記

コロナ発生から3年目を迎え、皆様の日常生活が様変わりしているのではないのでしょうか? ある日突然、誰もが支える側になったり、支えられる側になったり、それが地域住民のあるべき姿だと思います。今後ともよろしくお願い致します。掲載したい内容があれば事務局迄ご連絡ください。



そがの福祉だより

発行: 素鷺地区社会福祉協議会
事務局: 素鷺地区社会福祉協議会

2022
3月号

■ 素鷺地区人口 18,875人
男 8,646人
女 10,229人
■ 65歳以上 5,597人
: 高齢化率29.7%
■ 世帯数 11,053世帯
(令和4年1月1日現在)

ご挨拶

素鷺地区社会福祉協議会 会長 今井 晴美

令和4年を迎え、新型コロナウイルス感染も収まるかと思っていたところ、新たな変異株(オミクロン株)の発生により愛媛県内でも感染者が急増しました。感染の拡大により再び、活動が制限された生活に戻るのではないかと、いつになったら、安心して生活ができるのかなど、不安を感じずにはいられませんが、一日でも早く、皆様が元の生活を送れる日が来ることを心より願っております。

また、私共地区社協といたしましても、素鷺地区の福祉活動に、全力を注ぎたいと思っております。今年も皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

= そが福祉のテーマ = 石手川 南に広がる そが福祉

高齢者や障がい者は勿論、全ての人々が安心して暮らせる、心豊かな福祉社会の実現に努力して参ります。地区社協は、福祉活動精神をもって『汗だし・知恵だし・笑顔だし』の心で、子ども達(特に小学生・中学生)から高齢者、および障がい者や独居の方などに対して、幅広く援助活動している地域の福祉組織です。

「全国どこにでもある組織、それが社会福祉協議会です。」



おめでとう! 令和3年度社会福祉関係の受賞者 (敬称略)

全国社会福祉大会における「全社協会長表彰」 民生委員・児童委員功労表彰 山城 喜武
全国民生委員・児童委員連合会会長表彰
福山 忠道 中村 泰三 曾我部結美 渡邊 里美 瀬良啓一郎
愛媛県社会福祉協議会会長表彰
民生委員・児童委員永年勤続 吉田 稔 矢野美千代
民生委員・児童委員功労 池田 千恵 清家由香里 高須賀英子 谷口 實
高橋 富子 谷口由美子 堀川マズミ 水口 清子
松山市福祉大会表彰 地域福祉活動功労 東 芳子

ご挨拶 素鷺地区の福祉活動について 素鷺公民館 館長 近藤 哲夫



素鷺地区は高齢化率も高く、人口が減少傾向にあり、そう言う中であって住民たちの自分の居住する地域社会での人と人とのつながりが希薄化してきているのではないかと、今一度地域への関心を喚起するため、素鷺地区まちづくり協議会を設立し、安心安全部、健康福祉部、教育文化部、環境・地域振興部の四つの部を作り私たちが今できる諸課題を計画し、住民相互の交流を活性化させて住民活動への積極的な参加を図るように実践しています。

「幸せ」を考えると福祉の世界のその奥にあるのではないかと、私たちは本来人と人との関係で、その関係を良くするものでなければ本当の「幸せ」にはなりえないのではないかと、人間の生きる命の尊さを大切に守り合い、かばい合い、支え合って共に生きることで、これがノーマライゼーションにもつながっていくと思っています。少子高齢化に向かっている現在、高齢化と言えば物事を全て暗いイメージでとらえがちですが長寿を喜び、改めて、人生80年～100年時代の生活設計を考えていかなくてはなりません。そのためには障がい者・高齢者が不自由なく活動できるようバリアフリー化を促進し、積極的な生活や社会参加、生涯教育に関わる諸事業への参加など自分で自分を豊かにする生活を実現させ、乳幼児から老人までのライフステージの人、病弱な人、障がいを持つ人が住みやすい、生活しやすい社会づくりを目標とし「心の幸せ」の実現に向けてまちづくり協議会は、各組織と連携を図り、人、組織、地域が更なる交流を深める中で、人権を中核にし、よりよい人づくり・まちづくりをめざし、他者を思いやる、支え合う、住みよい素鷺をめざし活動していきたいと思っています。

令和3年度 素鷺地区自主防災連合会防災訓練



初期消火

9月5日(日)、素鷺公民館グラウンドにおいて、素鷺地区自主防災組織連合会による防災訓練が行われました。70名の参加者が5つのグループに分かれて、防災士や消防士の説明を聞きながら簡易ベッドやトイレの組み立て、初期消火や発電機の点検などをローテーションしながら行いました。「災害は忘れた頃にやってくる」は昔の事、今日では毎年何件も発生しています。他人事と思わず日頃から近隣住民との情報を共有したり、備蓄品の点検やマスクの補充をしておきましょう。



簡易ベッドの組み立て

素鷺地区にある歴史の橋 七つの橋の虹を渡ろう!!



湯渡橋



立花橋

10月13日(水)女性教室によるウォーキングがありました。好天の下、30名が公民館近藤館長の説明を聞きながら石手川の南に広がる橋(湯渡橋～新立橋～永木橋～中村橋～立花橋～鉄橋～末広橋)を歩きました。松山15万石のお城下に、人々が自由に足を運び、金比羅山に参る道すじとして素鷺地区に七つの橋が架かりました。

皆さんも歴史のある橋をゆっくりと歩いてみて下さいね。

独居・寝たきり高齢者家庭への防災訪問



玄関で対応

秋の全国火災予防運動に合わせて防災訪問がありました。城東消防職員2名と女性消防団の方が火災報知器や危険な場所がないか点検しました。住宅火災の9割は火災報知器がなかったり電池切れだったりしているそうです。

「設置と点検」をもう一度確認しておきましょう。



室内点検

※住宅用火災報知器に関するお問い合わせ
松山市消防局 予防課 089-926-9245

出前講座 健康・長寿の秘訣は毎日の食事にある!

11月10日(水)素鷺公民館体育館において、民生児童委員を対象に栄養士の島瀬 恭子先生による健康出前講座がありました。

健康寿命「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」を保つためには、毎日の食事摂取のバランスと標準体重の維持、そして糖分と塩分の摂り過ぎに注意することが大切だそうです。

現在の平均寿命は、女性87歳、男性81歳と延びていますが、健康寿命にもっと目を向けて、日頃の食事の摂り方を再検討してみませんか? 貴重なお話でした。



秋季運動会 輝けスローガン!

素鷺小学校 10月9日(土)

輝け三色!
本気な素鷺の子 NO.1



6年生を中心にそれぞれの学年が目標に向けてカー杯競技し、演技しました。子どもたち一人一人が輝いた素晴らしい運動会となりました。

福音小学校 10月9日(土)

伝説を刻め 歴史に残せ
始まる! 福音小の新たな物語



さわやかな秋晴れの下、どの学年も今までの練習成果を発揮して元気いっぱい演技しました。

拓南中学校 10月2日(土)

輝跡・最高の輝きを
今この手に



1年生は小学校と違う力強さを発揮し2年生は力強さと団結のレベルアップを、3年生はパワー、スピード、団結力と勝敗に関係なく戦いました。

※今年もコロナ禍で規模を縮小しての開催でした。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

第38回 素鷺地区文化祭



11月3日(祝)素鷺公民館において文化祭が行われました。手芸や陶芸、写真や絵画などサロンをはじめ各グループや個人の作品がたくさん飾られました。

コロナ禍の中150名の参加があり楽しむことが出来ました。今年は包括支援センターの職員さんの家族が手作りした小物入れを配布して下さいました。「かわいい」「便利だ」と大好評でした。作品の出品や前日からのお手伝いお疲れ様でした。



第2回 イルミネーション点灯式

石手川緑地公園ライトアップ事業
まちづくり協議会

12月19日(日)、和田重次郎顕彰碑のある石手川緑地公園にてまちづくり協議会によるイルミネーション点灯式が行われました。

コロナ対策を行う中、学校の先生、地域の方も多く参加されました。

村井会長の挨拶や公民館館長の説明の後、みかん一座の方の歌声で盛り上がる中、ライトアップされました。サンタも登場してにぎわいました。



令和3年度 素鷺地区共同募金のご報告



赤い羽根共同募金のご協力に
感謝申し上げます。

素鷺地区共同募金会 会長 土居 毅

皆様のご協力により表記の金額に達しましたことご報告いたします。募金はいろいろな福祉活動に活用されます。今後ともご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



文化祭での募金活動

・令和3年度素鷺地区実績・

目標 2,940,200 円
実績 2,945,055 円

(内 訳)

戸別募金 1,879,290 円
大口募金 382,000 円
職域募金 683,765 円