



生石の福祉だより

編集・発行
生石地区社会福祉協議会
松山市南吉田町1800-1
TEL (972) 0323

第36号

令和6年9月1日発行

支え合い活動が健康につながる

生石地区社会福祉協議会会長

田中正昭

先日、支え合い活動が健康につながるという講演を聴いてきましたので皆さんに紹介いたします。

愛媛県の平均寿命（0歳のものが後、何年生きられるかを示した数）と健康寿命（健康上の問題がなく日常生活をおくれる期間）は

健康寿命 平均寿命
男性 七十一・五歳 八十一・一歳
女性 七十四・六歳 八十七・三歳
といわれています。

仲間づきあいの欠如あるいは喪失による孤独（主観的）や、家庭やコミュニティとほとんど接触がないこと（客観的）の場合は健康リスクがあり、死亡リスクも上昇するそうです。

・地域のグループ活動に参加
・就労している
・友人と交流している
社会との多様なつながりのある人は、認知症のリスクが半減するそうです。

健康寿命を延ばすことは、介護にかかる費用を少なくすることができ、老後の蓄えを有効に使うことができます。

◆支え合い活動の具体的な例は
一、みまもりウォーキング
二人以上でおしゃべりをしながら

「お互いさま」の心で 地域ぐるみで支え合う

協力会員総会

生石地区では年齢をかさねて住み慣れた地域の自宅で心安らかに生活できるよう、地域の協力会員、民生児童委員、みまもり員が協力して何らかの理由で、自宅での日常生活に支障が生じている高齢者宅のゴミ出し、相談相手、買い物支援等の地域住民参加型在宅支援サービスを行っています。

せんでしたが、令和五年五月にコロナウィルス感染症が五類に変更になり、通常の集会が可能となりましたので令和六年二月十四日に四年ぶりに生石公民館で総会を開催しました。事務局から活動内容を報告し、松山市社会福祉協議会地域福祉部から大町孝行先生をお招きし、あらためて「地域福祉サービス事業」の目的、活動内容についての講演を受講しました。

高齢者が心穏やかに 安全に安心して生活できる 地域をめざして

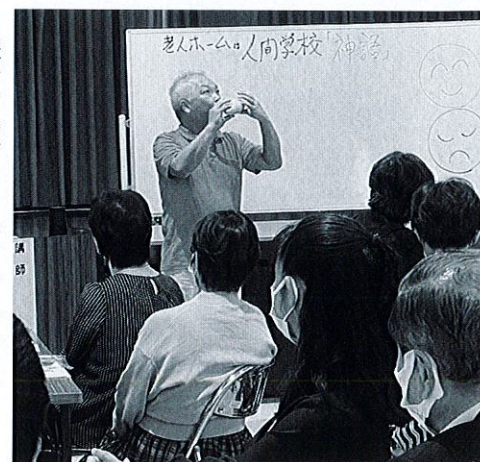
認知症高齢者の方を地域で支える仕組み作りを目指して、研修会を実施しました。

行政の専門職の地域包括センター職員、身近な支援員である民生児童委員、見守り員、ケアマネージャーが認知症高齢者とかかわり方を学ぶとともに交流の機会を持ち、お互いの認識や理解を深めあい、連携し

易い関係をつくることでした。

実際に高齢者施設での介護の実務経験のある今治明德短期大学の杉本先生の「認知症の方の心と行動の仕組み、認知症の特徴と対応のコツ」というテーマの講演を受けました。講演は認知症の方の実際の言動と行動にどのように対応し、どのような反応があり、どのように対応を改め

ていったら認知症の方が安心されたかというもので、民生児童委員の活動に有益なものでした。



介護を楽にしよう！ 介護用品の上手な活用方法

高齢化がすすむ現代、介護という現実が目の前に…。その時に慌てない様に介護用品を知っておくのは大事という事で、福祉機器のレンタルサービス・販売・住宅改修の研修を行いました。介護用品にもいろいろ種類があり、自分の身体に合った道具を選ばないとだめだという事を認識しました。



ジャーさんがお互いの顔を見て意見交換するもので、今後の活動をより身近に協力していくことに役に立つものでした。

新年度事業予算

福祉事業活動推進を確認

◆生石地区社協総会
今年度は理事（区長・自治会長）と評議員（民生児童委員・主任児童委員）出席のもと、六月十一日（火）、松山市役所生石支所で開催しました。

令和五年度事業と二会計決算を報告。新年度事業では、小学校の福祉学習を支援、独居高齢者の集い、高齢者健康福祉講座などを継続・推進し、地域福祉向上に努めることを確認。二百九十九万四千四百四円の一般会計予算が承認されました。

共同募金活動ご協力に感謝します

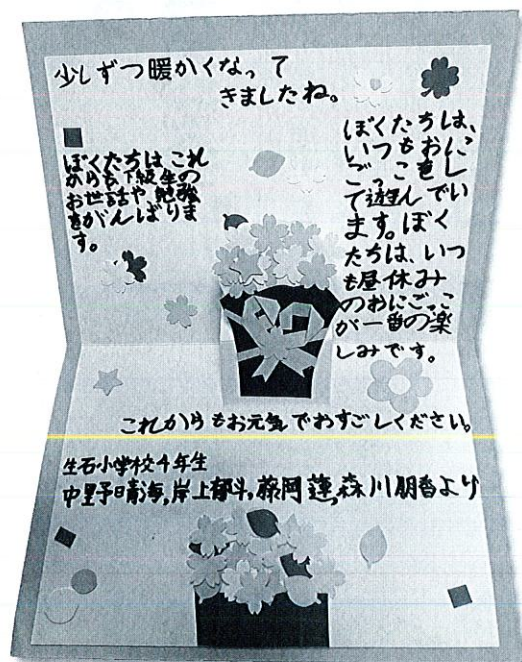
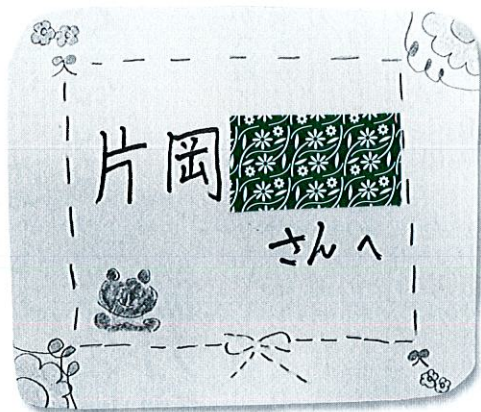
敬老会補助	400,000円
高齢クラブ、長寿者祝賀	245,000円
独居高齢者の集い	250,000円
小学校福祉学習、他	105,000円
学童、サロン助成	150,000円
障がい者施設助成	30,000円
まち協・公民館図書	80,000円
民協助成・研修費、他	760,000円

配分金は繰越金を含め、生石地区で次の福祉事業に活用させていただきます。

目標	2,173,700円
実績額	2,917,500円
配分金	1,638,876円

令和五年度の共同募金のご協力ありがとうございました。各町、各自治会、事業所、及び個人の皆様のご協力で目標額を達成できました。

今年も生石小学校4年生の生徒から 一人住まいの高齢者へ心温まるお手紙と プレゼントカードを送りました。



ひとり住まいの高齢者への手紙

少しずつ暖かくなってきましたね。

ぼくたちは、いつもおにごっこをしています。ぼくたちは、いつもひるやすみのおにごっこが一番の楽しみです。

これからは、下級生のおせわや、勉強をがんばります。

これからも、お元気でお過ごしください。

生石小学校4年生

中野 晴海、岸上 郁斗、藤岡 蓮
森川 朋香

生石小学校では、ハンディキャップのある方への理解と思いやり、高齢者への尊敬といったわを育む「あたかい町生石」という学習に取り組んでいます。四年生から五年生への進級を前にして、四年生が四人一組となり生石地区の一人住まいのお年寄りに送るため心温まるお手紙と、一生懸命に工夫したプレゼン



ントカードを作り民生児童委員が一人一人に届けました。手紙には高齢者にとって孫、ひ孫世代の子供の学校や家庭での活動や

遊びや、高齢者への励ましの内容が書かれており、自分の子育て、孫との交わりを思い出し、親しみを感じたようです。

このような地域の絆づくりを育み、世代間のつながりを作る取り組みに、受け取った高齢者の方は大変感激し喜ばれました。



生石保育園「ソーラン節」

令和六年三月二日、生石公民館にて四年振りの開催となりました。皆さんとの再会を喜び合うとともに、お顔を合わせてお話し出来る日常が帰ってきた事が嬉しかったです。最初の演目は、生石保育園の皆さんの元気あふれる「ソーラン節」の発表、見る側も自然と体が揺れていました。次は、今とても気になっている防災対策について防災士の八木さんがお話してくれました。ちょっと頑張れ

ば、自分で出来る対策で身を守る工夫を学びました。お昼は、大勢の方と一緒にの会食、笑顔とおしゃべりで、より美味しくいただきました。午後は西中合唱部、吹奏楽部の皆さんの演奏でした。「皆さんとの再会を待っていました！」と言っていたとき、日々の努力で成長し、磨きのかかった演奏に心揺さぶられ感動しました。コロナ禍を得て人と人の絆の大切



防災講演（防災士の八木さん）

二期五年目の民生児童委員です。この間、印象に残った事は、四年振りに開催された「お一人住まいの皆さんと共に」（地区社協主催）です。会場に入るや、久々に会う方々との笑顔の再会。オープニングの生石保育園児のソーラン節に拍手喝采。最高の盛り上がりは、松山西中学校吹奏楽部の演奏。演奏中の笑顔は成熟した人間性まで垣間見えても感動的でした。さすが全国レベル！また、生石小学校四年生の皆さんから、お一人お一人に手作りのメッ



松山西中学校 合唱部

さを感じつつ、「また、来年もお会いしましょう。」と願って、会を終えました。



松山西中学校 吹奏楽部

「私の体験・思い」 民生児童委員リレーコラム

セージカードが贈られました。それを開くと立体的にデザインされた絵が現れ、じっくりと読んだ後は隣席の方々に自慢をしたり笑い合ったり、皆さんとても喜んでおられました。日頃から笑顔のお付き合いが大切、「生石地区は暮らしやすい町だ」と再認識できた善き一日でした。全ての地域住民が笑顔で互助共助できるよう、今後も微力ながら委員活動に努めて参ります。（高岡町 三好公子）