

こんにちは！
高縄荘です

栄養をしっかりと！

新型コロナウイルスに負けるな！

特別養護老人ホーム高縄荘は、地域の皆様の健康づくりをお手伝いします。

新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂っても予防出来ません。心とからだにおいしい食事を、よくかんで味わってバランスよく食べましょう!!

「新しい生活様式」における 栄養・食生活のポイント

バランス良い食事

生活習慣病予防や免疫力を高め、健康な体づくりに必要です。

主食 働く力になる炭水化物の供給源（ごはん・パン・麺類）

主菜 血や肉になる良質なたんぱく質の供給源（肉・魚・卵・大豆製品を使った主となるおかず）

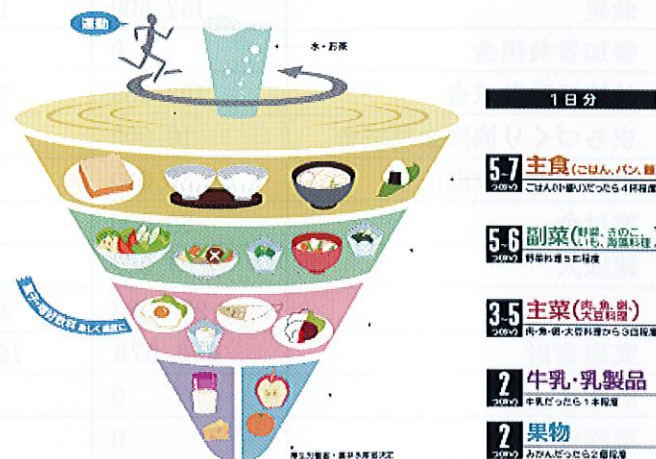
副菜 からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源（野菜・きのこ・いも・海藻類を使ったおかず）

牛乳・乳製品

果物

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



十分な水分補給

こまめな補給を（1,200ml/日）。血液中の栄養素の運搬や体温調節に必要です。

欠食しない

ウイルスと闘う体をつくるには、エネルギーが必要です。

盛り付けは大皿を避けて

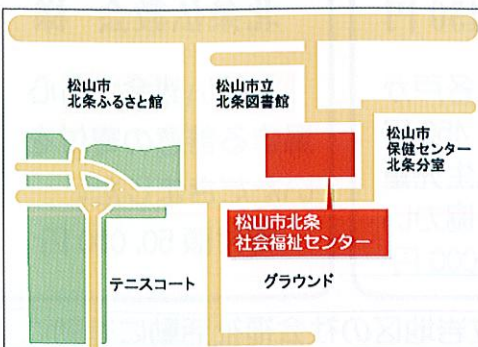
飛沫感染を予防するため、食事は個々に分けましょう。

松山市地域包括支援センター北条です！

松山市地域包括支援センター北条は、北条地域の高齢者のための総合相談窓口です。

「保健師」「社会福祉士」「主任介護支援専門員」等がチームとして、高齢者への総合的な支援を行っています。窓口相談、個別訪問などを通じて、福祉、介護、医療など高齢者の皆様の暮らしに深くかわる内容について相談を承ります。

来年度は、立岩の高齢者がお元気で健やかに過ごせるよう積極的にお伺い致しますので、よろしくお願いします。



松山市河野別府 937-1
松山市北条社会福祉センター内
Tel089-992-0117 fax089-992-0118

お気軽に
ご相談
ください！

立岩福祉だより

第17号

令和4年2月28日発行

編集・発行
立岩地区社会福祉協議会
事務所



健康寿命を延ばすために！

「社会参加」でフレイル、要介護をストップ！！

立岩地区社会福祉協議会会長 篠原一正

介護予防では、要介護状態にならない、なる時期を遅らせる、介護状態の悪化を防ぐというものから、現在では、高齢者ができる限り自立した日常生活を送ることができる社会づくりが重要とされています。（図1参照）

また、従来高齢者は、運動機能が低下して社会とのつながりが減少すると考えられていました。が、最近では社会とのつながりが低下すると生活範囲や背行動範囲が狭くなり、精神・心理状態がダウン、続いて口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動が低下し、サルコペニア（筋肉の減少）を発症しやすくなることが明らかになりました。

「フレイル」とは、心身が虚弱状態にあることを言い、フレイル、要介護は、社会とのつながりを失うことに始まる、これを「フレイル・ドミノ」と言います。（図2参照）

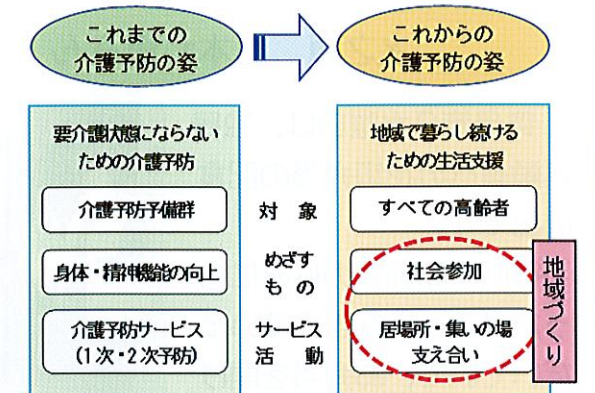
R3年11月10日、NHKで、「社会性のない方は要介護になる割合が社会性ある方の二倍」と放送されました。

立岩地区社協のいきいき健康教室、松山週一体操、いきいきサロン、猿川松山週一体操や公民館事業に主体的に参加し社会参加の機会（居場所、集いの場、通いの場、支え合いの場）を作っていくことが大切です。また、福祉協議会の事業や公民館行事で学んだことを、日常生活の中で近所の方に伝える、近所の高齢者に声を掛ける、気に掛け合う地域づくりを進めることが、多くの人の社会参加につながります。

社会参加、運動、栄養の3本柱で、フレイル（虚弱）、要介護をストップし、健康寿命を延ばしましょう。（図3参照）※令和3年7月19日松山市地区社会福祉協議会連絡会主催

DVD研修（演題「コロナ下（禍）で考える、気にかけて地域づくり」講師：ご近所福祉クリエイション主宰 酒井保氏）から抜粋参照

図1

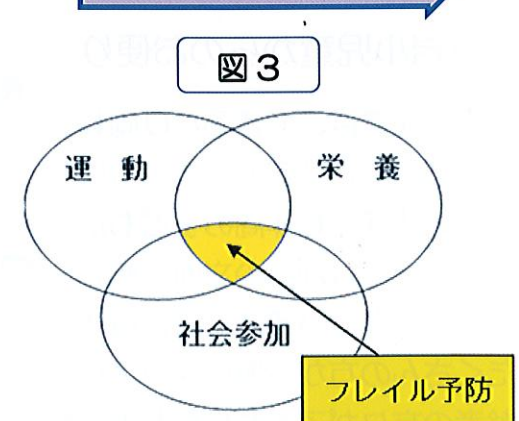


（「生活支援コーディネーターと協議体」CLC発行より）

図2 フレイル・ドミノ



図3



（参考：「東大が調べて分かった衰えない人の生活習慣」飯島勝矢著）



～独居高齢者の暮らしに、ひと添え～

毎月 **花垣弁当** とときどき **おやつ** と **お便り** と

毎月1回、民生児童委員さんが、安否確認を兼ね、独居高齢者で希望者の方に花垣弁当を配っています。

才之原 山本七重さん

毎月第3水曜日は、独居高齢者への花垣弁当の配食の日です。

毎回、高齢者の好みに合ったメニューを考えていただいていたいて、お弁当を開けるのが楽しみです。

コロナ禍以前は、お弁当といっしょに、日赤奉仕団の方々の手作りスイーツと小学生のメッセージカードを届けていただいていたいました。早くコロナ禍が収束し、また以前のようになることを祈っています。



立岩小学校の児童の皆さんが、独居高齢者の方に、7月には暑中見舞い、1月には年賀状を送り、ふれあいを深めています。

立岩小児童からのお便り

卒業までは、できるだけ同じ高齢者の方と交流できるようにしています。6年間の子どもの成長をはがきの文面で感じていただいているようで、毎年たくさんの方から返信をいただいています。高齢者の方々が子どもたちとのふれあいを楽しみにしてくださっていることが伝わり、返信をいただいた子どもたちも嬉しそうにはがきを読んでいます。これからも、この交流を立岩小学校の伝統として引き継いでいきたいと思っています。



日赤奉仕団の皆さんが、高齢者好みのおやつを手作りし、花垣弁当の配付に合わせて届けています。

日赤奉仕団立岩分団 重見瑞子さん

年3回(4、10月2月)、高齢者の皆さんに喜んでもらえるように工夫したおやつ作りをしています。コロナの影響で

なかなか予定通りにはできませんが、1月にはおはぎを手づくりし、民生児童委員さんに、花垣弁当と一緒に配っていただきました。

おやつに添える立岩小学校の子どもたちのメッセージカードも好評なので、これからも頑張っていきたいと思います。



秋に消防署員と民生児童委員らが合同で独居高齢者宅を防災訪問し、火災を起こさない自分の命を守るポイントを指導しています。

消防署員らが防災訪問

指導のポイントは、
○ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
○コンロを使うときは火のそばを離れない。
○コンセントはほこりを清掃し、不必要な電源プラグは抜く。

○寝たばこは絶対しない。

安全・安心を確保するため、「緊急連絡先」や「かかりつけの病院」等を記入した「見守り安全キット」を冷蔵庫に保管してください。



通いの場

健康寿命を延ばそう！

～いきいき健康教室～

集いの場

立岩地区社会福祉協議会は、立岩公民館、特別養護老人ホーム高縄荘と共催で、介護と健康についての学習会「いきいき健康教室」を開催しています。

居場所、集いの場、通いの場、支え合いの場として、血圧測定、健康相談、介護予防のための運動、健康管理についてのお話、栄養バランスを考えた食事作りなど、それぞれの分野の専門家から、楽しみながら、深い知識を学んでいます。



R3年11月12日 ○血圧測定・健康相談
○健康教室「これから気を付ける病気について」

講師 松山市保健センター

北条分室 保健士 伊賀里香さん

○レクリエーション教室「体と頭を使う介護予防」

講師 愛媛県レクリエーション協会

副会長 久保田加寿美さん



R3年7月9日 ○血圧測定・健康相談
○健康教室「お口の老化を防ぐには」

講師 松山市保健所健康づくり推進課
歯科衛生士 渡部令子さん

○健康体操「介護予防の目的と実際について」

講師 介護訪問ステーションみかん
理学療法士 松岡栄二郎さん



R4年1月14日

○学習会「SDGsの視点から～住み続けられるまちづくり～私たちにできること」

講師 松山市総合政策部企画戦略課
SDGs推進担当課長 伊藤智洋さん

○竹細工「トラを作ろう」

講師 キム工房 木村久雄さん

受賞おめでとう！
「じやいいます！」
多年にわたり地域福祉の充実に尽力された方々が表彰を受けられました。その功績に敬意を表し、感謝の意をささげます。
◎松山市福祉大会
○市長表彰(地域福祉活動功労者)
池谷 満 様
西垣 政美 様
奉仕功労者)
宮田 伸章 様
○市共同募金会長表彰(共募運動)

共同募金と協力のお礼

赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございます。区長さんご協力の戸別募金に加え、法人・個人の大口募金に格別のご協力いただき、深く感謝いたします。ご寄付いただいた募金は、立岩地区の地域福祉事業等にも活用させていただいております。引き続きご支援、ご協力をお願い申し上げます。

立岩地区民生児童委員協議会

生 き が い ふ れ あ い 健 康 づ く り 紹介します！サロン活動

たけのこサロン(猿川原)



「タブレット」？聞いたことはあるけど…そこでサロンでデジタル教室を体験してみることに。始めは戸惑いながら画面をタッチしていましたが、いつしかユーチューブを見ることができるようになり、「楽しい」「おもしろい」の連発です。どんなことでも怖がらずチャレンジしてみることがたいせつですね。

コスモス会(小山田)



毎年2回、ホウ酸団子を作り、会員さんに配っています。今年もコロナ禍で休会のなか世話人が集まり、配布することができました。来年度こそ感染防止対策をしながら、1年を通して活動ができますように。

いきいきサロンどんぐり(儀式)

メニューの工夫、時間短縮、屋外での開催など3密に留意しながら、味噌づくり、県道沿い花壇の草引き、花の苗の植付けボランティア、寄せ植え、手芸などを通じて、自分自身が楽しめること、健康を保つこと、地域に役立つことを心がけて活動しています。



サロンからたちの会(中村)

少人数で活動してきましたが、現在新しい方が入会し、頼もしいカラタチの会となりました。

思うように活動ができませんが、感染防止対策をしてがんばりたいと思います。



立岩小 コーナー

子どもたちと高齢者との交流

地域のおじいさん・おばあさんとの交流会

立岩小学校では、毎年地域の一人暮らしの高齢者の方に暑中見舞いや年賀状を書き交流し、また児童と地域の高齢者のみなさんのふれあいを目的に、昔の遊びを通じた交流会を行っています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症対策のため実施できませんでしたが、今年度は11月11日(木)に実施できました。今年度の交流会では、1～3年生がこま回し、あやとり、お手玉、竹細工、そして今年から新たに水引細工も加わり、4年生は竹とんぼ作りに挑戦しました。講師の方が丁寧に教えてくださり、どの活動もどんどん上手になっていきました。また、竹細工では、かわいいカエルを作り、児童は大喜びでした。

4年生は、竹とんぼを作って、飛ばしました。講師の方の指導でよく飛ぶ竹とんぼができ上がり、児童は夢中になって飛ばしていました。体育館の天井まで、高く舞い上がった児童もいました。講師の方も児童も、笑顔あふれる素敵な時間になりました。

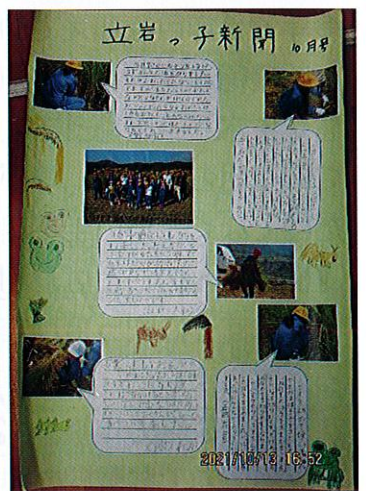


「地域の方々とともに生きよう」一高縄荘訪問一

今年度は、感染症対策をしながら少しずつ高縄荘と交流訪問を実施することができました。

まず12月10日(金)に3・4年生5名が高縄荘を訪問しました。また学校の様子を知ってもらおうと、月に1回程度「立岩っ子新聞」を作っています。

今年度から、「三世代交流餅つき大会」を公民館と共催で行うこととなり、12月23日(木)に実施しました。地域の高齢者の方にお餅のつき方を教えていただいたり、丸め方の手ほどきをしていただいたりしました。重い杵や熱い餅に悪戦苦闘しながらも、何とかおいしいお餅ができました。その後、お年寄りに喜んでいただこうと、6年生が高縄荘へつきたてのお餅を届けました。お年寄りにも笑顔があふれ、「ありがとう。」と喜んでいただけて児童も満足そうでした。



シリーズ
防災！！

「避難所の風景」

立岩地区防災士代表 渡部 和司

近年、過去にない大雨災害が、全国各地で発生しています。昨年は、8月11日から15日まで前線による大雨が続き、長崎県などで大災害となりました。また、一方、南海トラフなどの地震の発生も危惧されています。

地震の備えは、まず、ご自宅で、家具転倒防止・持ち出し袋の事前準備・非常食の蓄え等が必要です。大雨災害に対しては、事前避難ができます。気象情報や行政無線などに従い、早めに安全な場所へ避難しましょう。

立岩地区の避難所「立岩小学校」では毎年、松山市と立岩まちづくり協議会からの助成金で避難生活に必要なと思われるものを購入しています。

避難者の事情に配慮し、少しでも快適な避難生活ができるよう装備品をそろえたいと思います。ご要望・ご意見をお聞かせください。



主な避難所装備品

立岩地区自主防災連合会手配分

アルミマット	電気ポット4L
エアマット	間仕切り
エアベッド	扇風機スタンド型
42型テレビ	隔離用テント
発電機ガス用	投光器
トランシーバー	電気コードリール
松山市支給分	
毛布	非常食
水	発電機
投光器	リヤカー
体温計	非常用電話機
携帯ラジオ	簡易トイレ
間仕切り	簡易トイレテント

大雨が予想されたら、早めの避難！
安全なうちに・明るいうちに・安全なところへ

「農福連携」って？(株)横林農園の取り組み

(株)横林農園（小山田・代表：横林徳幸さん）は、NPO法人ベルクリン障がい者就労継続支援事業所ハートフル（就労継続支援A型事業所）と「農福連携」の制度による農作業の受委託（有償）を行っています。今年で2年目を迎えています。

「農福連携」とは、障がい者等が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取り組みです。農福連携に取り組むことで、障がい者等の就労や生きがいづくりの場を生み出すだけでなく、担い手不足や高齢化が進む農業分野で新たな働き手の確保につながっています。

『横林さんのことば』利用初日は袋を外す作業で、どの程度作業ができるか心配でしたが、その心配はすぐに吹っ飛びました。福祉事業所支援員の適切な指導のおかげもあり、作業効率はみるみる上昇しました。何よりもひたむきにまじめに取り組む姿勢に好感が持てました。今年度は、9月すだちの袋詰め作業、12月甘平の袋掛け作業をしていただきました。県中予地方局やJAえひめ中央の協力で農繁期の農作業を福祉事業所に委託して、大変助かっています。



令和2年度収支決算報告と令和3年度収支予算

一般会計の令和2年度収支決算報告と令和3年度の収支予算は次のとおりです。いずれも、令和3年5月12日の理事会・評議員会（書面議決）で承認されたものです。

(単位：円)

費目	令和2年度 決算額	令和3年度 予算額	摘要
収入合計	716,184	765,860	
会費	152,500	150,000	地区協力金 500円×305戸
参加者負担金	0	10,000	各種事業参加者負担金
社協活動助成金	193,389	209,350	共同募金地区配分金
まちづくり協議会助成金	10,000	10,000	立岩地区まちづくり協議会助成金
福祉学習事業助成金	80,000	80,000	地区社協活動推進事業助成金
寄付金	50,000	50,000	北条仏教会寄付金
雑収入	7,302	4	教室参加料・預金利息
繰越金	222,993	256,506	前年度からの繰越金
支出合計	459,678	765,860	
会議費	0	5,000	
事務費	0	5,000	
旅費	0	10,000	
慶弔費	11,000	11,000	100歳敬老訪問記念品代
敬老訪問記念品代	81,180	90,000	敬老訪問記念品代82個
独居高齢者給食サービス	79,629	95,000	花垣弁当
友愛訪問活動助成金	60,000	60,000	民生児童委員協議会・日赤奉仕団
高縄山麓号登録費補助	0	20,000	高縄山麓号小中学生登録費補助
福祉だより発刊第16号	12,500	40,000	福祉だより発刊
福祉学習事業費	95,369	95,000	いきいき健康教室・高齢者おやつ作り等
立岩サロン助成金	75,000	75,000	立岩サロン助成金
ボランティア団体助成	30,000	90,000	日赤奉仕団立岩分団等助成金
研修費	0	20,000	各種研修会費
市社協会費	10,000	10,000	松山市社協特別会員会費
歳末助け合い募金費	5,000	5,000	歳末助け合い募金
予備費	0	134,860	
繰越金	256,506		

立岩地区社会福祉協議会
協力金のお礼

区長さんのご協力により
多くの方々に協力金をいた
だきました。

○令和3年度
297戸 協力金 148,500円

共同募金ご協力のお礼
令和3年度募金額 276,450円

○戸別募金 区長さんを通じ各戸か
ら協力いただいた募金 164,450円
○法人・企業・個人募金 民生児童
委員さんが個別に訪問して協力い
ただいた募金 112,000円

寄付のお礼

北条仏教会 様

北条仏教会から心
温まる善意の寄付を
いただきました。

寄付額 50,000円

地域の皆様、関係団体の皆様、ありがとうございました。立岩地区の社会福祉活動に有効に活用させていただきます。