

こんにちは！
高縄荘です

気をつけたい冬の病気

新型コロナやインフルエンザだけではない！

地域の皆様の
健康づくりを
お手伝い！

低体温症 直腸温度が35℃以下になった状態

●原因 体温調節機能の低下（発汗が減少するため体温調節の低下がある）筋肉の減少（寒い時に熱をつくる能力低下）食欲の低下（摂取カロリーが少ないと熱産生の材料が少なくなる）

●予防 冬の室内でもおこる為、適切な室温・運動・食事（十分なカロリー）

寒暖差アレルギー 風邪でも花粉症でもないのに鼻水が止まらない状態

●原因 急激な気温変化が刺激となって、鼻の粘膜が傷つく

●予防 鼻を温めるためマスクの着用・入浴で身体を温める・外出時には防寒グッズの着用

冬季うつ 冬になると気分が落ち込み、活動意欲や興味が下がってしまう状態

●原因 冬の日照不足でセロトニン（神経伝達物質の分泌）が減少する状態

●予防 意識的に日光浴・食事（豆腐・納豆・チーズ・牛乳・ヨーグルト）

ノロウイルス 11月～3月がピークで、嘔吐や下痢などの症状を起こす状態

●原因 ノロウイルスが手指や食品などを介し

感染する。

●予防 食事（しっかりと加熱）・衛生（手洗い・うがい・調理器具の消毒）

関節痛 膝・肩・腰などの軟骨が老化現象により起こる状態

●原因 血流不良・交感神経・運動量の減少

●予防 保温・血流改善（入浴）・運動・筋力

ヒートショック 急激な温度変化で血圧が乱高下することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす。

●原因 血流不良・交感神経・運動量の減少

●予防 保温・血流改善（入浴）・運動・筋力

かくれ脱水 身体から水分、塩分などの電解質が失われた状態

●原因 身体の仲へ蓄える水分量が少ない。腎臓の働きが低下し水分調節が難しい。

●予防 1日1～1.5ℓの水分摂取。少量の水分をこまめに摂る「ちょこちょこ飲み」

ADLの低下 人が日常生活を送るうえでの必要最小限の動作が低下する状態

●原因 筋肉量や成長ホルモンの減少

●予防 ウォーキング・自宅内のトレーニング・外出の機会を増やす

松山市地域包括支援センター北条 ～認知症の人に優しい地域づくりを目指します～

●基本姿勢●

認知症の人への対応心得“3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

●具体的な7つのポイント●

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③やさしい口調で
- ④声かけるときは1人で
- ⑤後ろから声をかけない
- ⑥おだやかな口調で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けゆっくり対応する

高齢者の総合的な相談支援をおこなっています。

福祉・介護・医療など高齢者の皆様の暮らしにかかわる内容について相談を承ります。

●松山市河野別府937-1

●北条社会福祉センター内

☎089-992-0117



お気軽に
ご相談
ください！



立岩福祉だより

第18号

令和5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

一公民館・小学校・杜協・各地区などの活動は地域のお宝一 地域資源活用し健康寿命を延ばそう

立岩地区社会福祉協議会 会長 篠原 一正

昨年11月6日、立岩公民館祭りが3年ぶりに行われました。11時からもちまきがあり、自分の足腰が弱っているのを忘れ、久しぶりに夢中で拾いました。1回しりもちをつきました。恥ずかしさに周囲を見回すと何人かの人もしりもちをついていました。それからは座って拾いました。短い時間でしたが夢中になったからか、頭が軽く、空（す）いた心地よい気分を味わいました。

続いて芸能発表会、立岩小学校の勇ましい演奏、大正琴の演奏では「風雪流れ旅」で心が落ち着き、「無法松の一生」で元気をいただき、最後のフラダンスでは、心ウキウキ和やかな雰囲気となりました。お子さんも通路で踊っていました。

参加してハッと気づけたことは、何年か前の学習会で学んだ、健康づくりには2つの「空く」が大事であるということです。その1つは「お腹が空く」、適度な運動や仕事でお腹が空くこと大事です。何よりのご馳走・栄養です。もう1つは「頭が空く」、これは社会参加・活動を通して気持ちを明るくすることです。多くの人が、もち拾いに夢中になったり、音楽に感動したりしたとき、頭が空くという体験をお持ちだと思います。

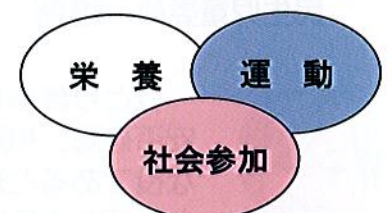
腹が空く、頭が空く体験を通して身体的な衰え・精神的な衰え・社会性の衰えを防ぐフレイル予防・介護予防を経験（気づき・考え・行動・感動）する楽しい日々を味わっていただければと思います。

幸い立岩では、公民館、小学校、地区杜協、各地区などで様々な活動が行われています。積極的に参加する（とことこ歩いて行ける、ところかまわず、とことん楽しむ）ことで、社会的な交流を図りましょう。

フレイルを構成する3要素



フレイル予防



（腹が空く・頭が空く日常生活）

- ◎松山市福祉大会
 - ◎民生委員・児童委員功労者（市長表彰）
 - ◎地域福祉活動功労者（市長表彰）
 - ◎地域福祉活動功労団体（市長表彰）
- 立岩小学校様

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。

受賞おめでとう
いっしょにまっす

広げよう

つなげよう

はなす
話なごむ
和つなぐ
輪

地域共生社会のわ!

お世話になります**民生委員さん**

次の方々が、新しく民生児童委員、主任児童委員に就任されました。任期は令和4年12月1日から令和7年11月30日までの3年間で。お気軽にご相談ください。

立岩地区民生児童委員協議会副会長民生児童委員 **松田 真琴 さん**

経験も知識もありませんが気楽に相談していただける民生児童委員になりたいです。先輩方が築いてくださった地域の皆様との絆をより一層深めていくために活動してまいります。よろしくお願いします。

【担当】猿川・猿川原

民生児童委員 **越智 友子 さん**

ひとり暮らしの高齢者さんの安否確認、相談、支援と、重大な役であること知り、私にはとてもとても大変な役割ですが、地域に目を向けるきっかけとなり民生児童委員として活動ががんばろうと思います。よろしくお願いします。

【担当】才之原・猪木・滝本

主任児童委員 **重見 つや子 さん**

今季から民生児童委員をさせていただくことになりました。行事に積極的に参加し、子どもたちや地域の皆様との絆を深めたいと思っています。至らぬこともあると思いますが、どうぞよろしくお願いします。

【担当】立岩地区全域

立岩地区民生児童委員協議会会長民生児童委員 **谷口 重則 さん**

過疎化が進み、高齢者世帯が増加する中、同じ地域の住民として日ごろの相談・支援、福祉サービスの情報提供など、地域共生社会の実現に向けたつなぎ役になればと思います。

【担当】小山田・尾儀原

民生児童委員 **森岡 静夫 さん**

今年度、民生児童委員になりました。わからないことばかりですので、諸先輩方のご指導を賜いますよう、よろしくお願い申し上げます。

【担当】湯裾・大遊寺

民生児童委員 **村上 千穂 さん**

民生児童委員に私が？果たして期待に添えるような活動ができるのだろうか？不安で胸が一杯です。笑顔あふれる地域づくりのお手伝いが少しでもできれば、それが自分自身の成長にもつながると思います。よろしくお願いします。

【担当】庄府・米之野・儀式・中村

主任児童委員 **渡部 有里 さん**

この度、民生児童委員としてお手伝いさせていただくこととなりました。微力ながら地域の社会福祉の増進に努めてまいりたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

【担当】立岩地区全域

**立岩サロンが研修会開催**

地区内の4サロンで構成する立岩サロン地区社協（代表：木村久雄さん）の研修会が、9月27日、立岩公民館で開催されました。

研修会には、各サロンから計18名が参加。地域包括支援センター北条の渡部克彦所長から包括支援センターの役割、介護施設の種類や入所対象等についての説明を受けました。

また4サロンに、コロナ感染対策として非接触型体温計が配付されました。



サロン・スモス会(小山田)

着なくなった着物を利用してタペストリー作りに挑戦し、それぞれに個性ある作品に仕上がりました。

これからも「元気で楽しく」を目標に活動を続けてきたいと思っています。

**たけのこサロン(猿川原)**

今年度は、コロナの影響で毎月の活動はできませんでしたが、恒例の「七夕飾り」を実施することができました。年々高齢化が進み、参加が難しくなる会員が増えています。新規会員の勧誘に努めたいと思います。

**サロンどんぐり(儀式)**

活動が長続きするように会員全員が交代で当番をしています。味噌作り、県道沿い花壇の草引き、花の植付け寄せ植え、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)

10月は文化展出品のえと(うさぎ)作り。色々な作品が出来ました。12月は集会所の清掃ボランティア。活動は年2回でしたが、これらの活動以外に、ほとんどの会員さんが月1回神社の清掃もしています。5年度はもう少し回数を増やしたいと思っています。



出かけてみませんか

楽しさいっぱい！ 立岩地区社協の催し

いきいき健康教室

立岩公民館、特別養護老人ホーム高縄荘と共催で、年6回、奇数月の原則第2金曜日午後1時から、公民館2階で開催しています。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、専門家から楽しみながら深い知識を学んでいます。参加料は1回100円です。



明治安田生命
MY定期講座
「睡眠と健康の
知恵袋講座」
・ベジチェック
・血管年齢測定

毎回、高縄荘、市保健センター北条分室、地域包括支援センター北条の看護師・保健師による血圧測定・健康相談が行われます。



栄養バランスを考えた調理実習



手芸「水引の花の色紙飾り」



レクリエーションで楽しく介護予防



竹細工「えとのウサギ」

花垣弁当配食サービス

月1回、民生委員さんが65歳以上の独居高齢者（希望者）約20人に安否確認を兼ね「花垣弁当」を配食しています。9月には、65歳以上の独居高齢者全員と80歳以上の夫婦のみの世帯計89人に敬老の日の記念品（洗剤）と日赤奉仕団立岩分団が手作りした赤飯を配りました。



高齢者おやつづくり

日赤奉仕団立岩分団が、民生委員さんの花垣弁当配食に合わせ、年2回高齢者のためのおやつ作り（おはぎ・桜餅）を実施しています。

9月には、民生委員さんの敬老の日の記念品配付に合わせて対象者全員に手作りした赤飯を届けました。



毎週 続けて いきいき 長寿

ま つ い ち 体 操

松山保健所の協力を得て、毎週月・金曜日（いきいき健康教室がある場合を除く）、午後1時半から公民館2階で実施しています。

年齢と共に弱くなる筋肉、痛くなる関節、バランスの悪化に焦点を当て、ストレッチ筋力トレーニングを組み合わせた寝た姿勢で行う体操で、だれでもできる簡単な体操です。参加料は無料です。体操時に敷くマットは、地区社協で用意しています。ぜひご参加ください。



参加者の声

- ・そうめんくらいだった筋肉が少し太くなった気がします。体操に行かないと体中の油が切れた感じがします。体操後は心も体も元気すっきり、体操後の雑談も楽しみです。M・S
- ・腰を痛めゴロゴロの1年、すっかり猫背・腹ボテ、これはいかと休んでいた体操教室へ。1人ではなかなかできない体操も皆とやればできちゃうのよねーこれが！ 腰に悩むおばさん
- ・都合がつけば体操、用があれば休む。欠席の連絡はいらぬ。コロナ禍で皆に合うことができない中、短時間でもだれかと会って話すことができる。続けられている秘訣はこれ。T・K
- ・週2回仲間と和気あいあい楽しんでいます。Y・M
- ・腰痛持ちの私には、自分のペースで無理なく出来るのが魅力です。自分の関節の硬さを確認しながらストレッチを愉しんでいます。M・T
- ・楽しみながら9年が経ちます。達成感を味わっています。K・S
- ・膝、股関節、腰の具合が悪く杖を使っている時に声を掛けてもらい、まついち体操を知りました。週1回、次に週2回と通っているうち、半年くらい経った頃、杖なしで歩けるように、どうにか正座も出来るようになり、喜び半分驚き半分でした。Y・S
- ・血液の循環が良くなり、肩こりがなくなりました。体重も減りました（-7kg）体操前は杖がいりましたが杖なしで歩けるようになりました。背筋も付いたような気がします。M・W
- ・寝たままでも音を聞いて気楽に体操するだけですが、自然に筋肉がついてくるような感じがします。私がしているほかの体操とは違うところに効果が出るようです。E・Y

マイナカード取得講座

松山市が実施している「笑顔のまつやま まちかど講座」の協力を得て、マイナンバーカード取得のお手伝い講座を、7月13日、立岩公民館で実施し希望者20人が受講しました。

市職員から、マイナンバーカードは本人確認や市への手続き等で利用できるなど、私たちの生活が便利になるとの説明があった後、申請に必要な顔写真の撮影、カードの交付申請手続きを済ませました。



令和3年度収支決算報告と令和4年度収支予算

一般会計の令和3年度収支決算報告と令和4年度の収支予算は次のとおりです。いずれも、令和4年5月11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	R3年度決算額	R4年度予算額	摘 要
会費	148,500	150,000	地区協力金1世帯500円
参加者負担金	5,100	10,000	各種事業参加者負担金
社協活動助成金	209,350	221,650	共同募金地区配分金
まちづくり協議会助成金	10,000	10,000	
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	2	4	預金利息
繰越金	256,506	295,853	前年度からの繰越金
収 入 合 計	759,458	817,507	
会議費	0	5,000	理事会・評議員会等開催費
事務費	0	5,000	事務用消耗品等購入代
旅費	0	10,000	研修会等参加旅費
慶弔費	0	11,000	100歳敬老訪問記念品代
敬老訪問記念品代	84,150	90,000	敬老訪問記念品代
独居高齢者給食サービス	93,620	95,000	花垣弁当
友愛訪問活動助成金	60,000	60,000	地区民協会・日赤奉仕団
高縄山麓号登録費補助	7,000	10,000	小中学生高縄山麓号登録会費補助
福祉だより発刊	12,500	40,000	500部
福祉学習事業費	86,335	115,000	いきいき健康教室・おやつ作り外
サロン助成金	75,000	75,000	サロン5団体
ボランティア団体助成金	30,000	90,000	日赤奉仕団等
研修費	0	20,000	各種研修会費
市社協会費	10,000	10,000	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	176,507	
支 出 合 計	463,605	817,507	
繰 越 金	295,853		



ご協力のお礼

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

立岩地区社会福祉協議会 一般会費

区長さんを通じて各戸に協力いただいた一般会費です。
297戸 148,500円

令和4年度共同募金 269,400円

○戸別募金等 区長さんを通じ協力
いただいた募金等 173,400円
○法人・企業・個人募金 民生児童委
員さんが訪問して協力いただいた
募金 96,000円

北条仏教会寄付金

北条仏教会から寒修
業托鉢浄財の一部とし
て心温まる善意の寄付
をいただきました。
寄付額 50,000円



子どもたちと高齢者との交流

地域の方との交流会

立岩小学校では、本年度も地域の方を講師にお招きして、昔の遊びを通じた交流会を行いました。1～3年生は、こま回し、トランプ、カルタ、竹細工、水引細工をしました。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、昔の遊びがどんどん上手になっていきました。竹細工では、かわいいカタツムリを作りました。コマ回しは、ひもの巻き方や投げ方が難しく苦労していた子どもたちでしたが、次第にコツをつかみ、コマがうまく回ると大喜びでした。4年生は、小刀で竹を削り、竹とんぼを作って飛ばしました。

講師の方も子どもたちも笑顔あふれる素敵な時間になりました。



松山市長表彰「地域福祉活動功労者団体」を受賞しました

立岩小では、一人で生活している地域のお年寄りに、年に数回お便りを出す活動を継続しています。このことが認められ、立岩社会福祉協議会のご支援により、松山市長表彰「地域福祉活動功労者団体」を受賞しました。9月1日の松山市福祉大会で行われた表彰式には、校長先生と6年生代表児童が参加しました。市民会館の大ホールで、地域等の福祉に貢献されたたくさんの方を見ることで、さらに活動を続けていきたいという思いを強くもちました。

今年も地域のお年寄りに、暑中見舞いと年賀はがきを送らせていただきました。お返事を書いてくださる方もいて、子どもたちは、とてもうれしそうにはがきを見ていました。子どもたちが、少しでも地域に貢献できる活動を継続して行っていることが、すばらしいと思います。先輩たちが培ってきた伝統を守ることが大切だと思います。「継続は力なり」小さな歩みも続けることで、大きな力になります。これからも、この活動を続けていきたいと思っています。

