

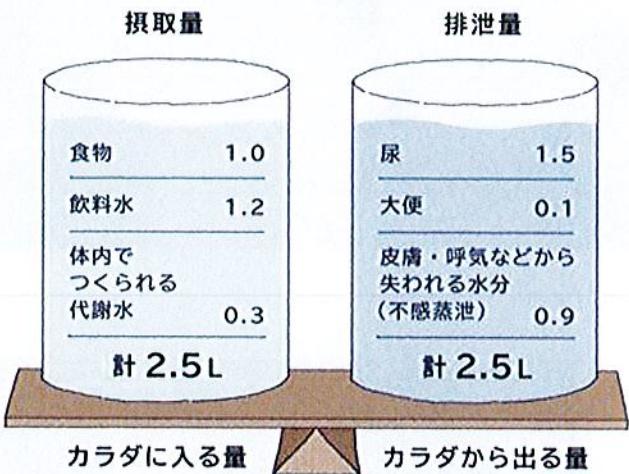
こんにちは！
高縄荘です

冬のカラダは水分不足！
～日常における脱水とは？～

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

私たちのカラダは普通に生活していても、1日
に2.5㍑もの水分を失っています。感じることの
無いまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失
われる「不感蒸泄」は1日900mlと言われてい
ますが、気温が低く、空気の乾燥する環境では、
不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが
報告されています！

1日の水分出納



汗をあまりかかない冬は水分を失っている自
覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減り
脱水を引き起こす可能性があります。また寒い
からと、暖房機器を使用したまま寝ると、部屋
の湿度が下がり、不感蒸泄量が増えると考えら
れます。また、電気カーペットや電気毛布等も
脱水を招く事もあり、適度な使用に
注意してください！

松山市地域包括センター北条

福祉・介護・医療など高齢者の皆様の暮らし
に関する内容について相談を承ります。
お気軽にご相談ください。

◎特殊詐欺に気を付けましょう!!

- 市役所の職員や警察官を名乗り、お金をだまし取ろうとします。愛媛県で令和5年1月～11月の間に79件
約1億4,000万円の被害が出ています。
- 「お金の話」が出たら、必ず周りの人人に相談を！



住所：松山市河野別府937-1
北条社会福祉センター内
電話：089-992-0117

立岩福祉だより



第19号

令和6年2月29日発行

編集・発行
立岩地区社会福祉協議会
事務所



今年
102歳に!!

子供たちより



101歳を迎えた母さんへ



母さん、101歳のお誕生日おめでとう！「大正11年11月21日生まれ」と元気な声で生年月日を答える母さん、いろいろなことを話してくれましたね。幼少の頃、高熱で耳が不自由になり、お父さんが背負って病院へ連れて行ったこと。二人の子供が4歳と2歳の時に夫を亡くし、親子3人が寒い中白い息を吐きながら麦踏みをしたことなど。「生活のために、いろいろな事をしたんよ。道路工事は賃が良かったんで・・」と笑って言う母さん。今だから笑って言えるけど、当時は大変だったでしょうね。生活のため・子供たちのためにと思って頑張ってきたのでしょうか。畠仕事はもちろん養鶏・人夫・縫製などいろいろな事を一生懸命してきました。そして、まわりの皆さんにも助けていただき、ここまでこれたのでしょう。母さんが今あるのも、あなたがいつも言っていた「ありがとうと感謝の気持ちを持ち、何事も一生懸命やることを実行したことへのご褒美かもしれませんね。今は、体調を崩し療養をしていますが、早く良くなってくださいね。皆、家に帰るのを待っていますよ。」

昨年5月3日のツツジまつりの時に、会場に車を止め、降りようとしたときに自転車できた小学生4人連れと目がありました。挨拶をしようと思ったときに先に小学生たちから挨拶されました。「明るく・いつも・先に・続けて」の言葉が浮かぶとともに元気をもらいました。「どこから来たの？」「北条から」「ようきたな・・・」「つぎは、先に挨拶しよう。」と思いました。4月10日の立岩小学校の入学式での校長先生のお話の中で、教育目標に「信頼される子」その柱に「挨拶・読書・いじめゼロ」を挙げられています。大人が「明るく・いつも・先に・続けて」挨拶をするふんいきづくり（強い教育作用）をするのも福祉の心をかたちにしたもので。また立岩地区では、ツツジまつり・夏まつりはじめ公民館行事・地区的行事・小学校の行事や社会福祉協議会の行事など多くの住民が集う場があります。交流の場であり、福祉の心を形にする場でもあります。まさに「地域のお宝」です。本年も福祉活動にご理解・協力と行事へのご参加をお願いします。

福祉の心を形に

立岩地区福祉協議会
会長 篠原 一正



立岩地区民生児童委員協議会

落合 京香さん (上地区担当)



不慣れなものですが、何かとご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんのが無事に務めたいと思います。よろしくお願ひします。民生委員さんと頑張ります。

西垣 紗代さん (北地区担当)



力強く生きておられる一人暮らしの方の姿に頭が下がる思いがします。微力な私には温かく寄り添い・見守る事しかできませんが穏やかな日々が続くことを願うばかりです。よろしくお願ひします。

民生活動1年を経て！



民生委員 松田真琴さん (猿川・猿川原担当)

独居高齢者のお宅を訪問して、顔を覚えてもらい、話をする事からのスタートでした。元気な方はお出かけが多く、半年ほどしてようやくお会いでいた方もいらっしゃいました。暑い夏には、飲み物を頂いたり、訪問を労ってくれたりと逆に元気を頂いています。今年もなるべく足を運びたいと思っています。民生委員は、話（わ・はなす）和（わ・なごむ）輪（わ・つながる）の3つのわを大切にしています。困りごと・心配事など相談してください。関係の専門機関へお繋ぎします。残りの期間を精一杯努めたいと思います。よろしくお願ひします。

ゴミ出しが困難な方に
ふれあい収集を行ってます。

対象者

- ・65歳以上の人一人暮らしで要介護1以上の方
- ・65歳以上の人一人暮らしの方で身体障がい者手帳1級2級の方
- ・その他特に必要と認められる方

申し込みは、清掃課(921-5516)へ
＊事前調査・説明に訪問します
収集は週1回、ご自宅へ訪問し収集します。
(詳しくは民生委員さんにお聞きください。)

**はじめまして！
みまもり員です。**
民生委員さんとともにかんぱります！

長澤 成美さん (中地区担当)



過去に民生委員をさせていただき、今回見まもり員をさせていただきます。民生委員さんのお手伝いしながら、何かお役に立てればと思います。3年間よろしくお願いします。

東野 恵美子さん (下地区担当)



20年くらい前にもさせてもらいましたが自分も高齢者になり、当時現役の方々を今は見守ることとなり、時間の流れの速さを感じずにはいられません。微力ながら、お年寄りの方と民生委員さんの懸け橋になればと思っています。元気に、頑張っていきます。よろしくお願いします。

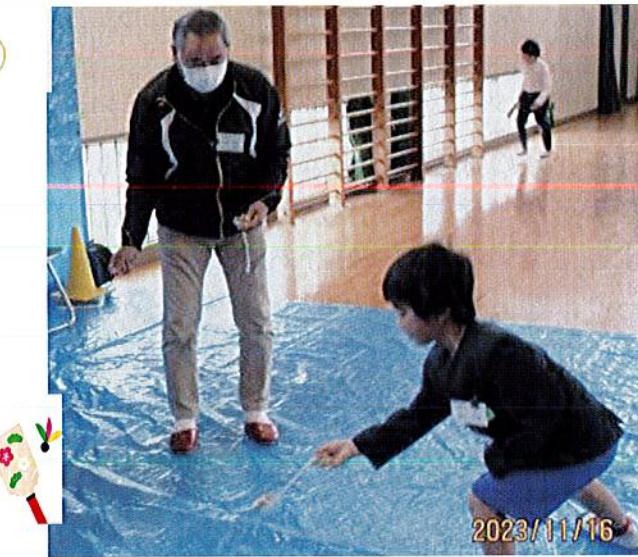
子どもたちと高齢者との交流



地域の方との交流会 11月16日木曜日



立岩小学校では、本年度も地域の方を講師にお招きして、昔の遊びを通した交流会を行いました。1~3年生は、こま回し、羽根つき、折り紙、カルタ、トランプ、竹細工をしました。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い、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、かわいい犬を作りました。コマ回しは、ひもの巻き方や投げ方のこつをつかみ、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。



地域の方と餅つき 12月20日水曜日

高縄莊さんへもお届けしました!!



令和4年度収支決算報告と令和5年度収支予算

一般会計の令和4年度収支決算報告と令和5年度の収支予算は次のとおりです。いずれも、令和5年5月17日の理事会・評議員会（書面議決）で承認されたものです。
(収入の部)

(単位：円)

費目	R4 年度決算額	R5 年度予算額	摘要
会費	144,000	145,000	地区協力金1世帯500円
参加者負担金	11,200	12,000	各種事業参加者負担単金
社協活動助成金	221,650	227,000	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	1	1	預金利息
繰越金	295,853	318,561	前年度からの繰越金
合 計	812,704	842,562	
(支出の部)			
費目	R4 年度決算額	R5 年度予算額	摘要
会議費	1,898	5,000	
事務費	4,575	5,000	
旅費	0	10,000	
慶弔費	0	11,000	100歳敬老訪問記念品代
敬老訪問記念品代	88,110	90,000	敬老訪問記念品代
独居高齢者給食サービス	88,350	95,000	独居高齢者給食サービス
友愛訪問活動助成金	60,000	60,000	友愛訪問活動助成金
高齢者見守り事業助成金	0	48,000	高齢者見守り事業助成金
小中学生高縄山麓号登録費補助	9,500	10,000	小中学生高縄山麓号登録費補助
福祉だより発刊	12,500	40,000	福祉だより発刊
福祉学習事業費	109,210	120,000	いきいき健康教室・おやつ作り他
サロン助成金	75,000	75,000	サロン5団体助成
ボランティア団体助成金	30,000	30,000	日赤奉仕団立岩分団 等
	0	30,000	新規補助団体（立岩っ子クラブ）
研修費	0	20,000	各種研修会・大会参加費
市協会費	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	178,562	
合 計	494,143	842,562	
繰越金	318,561		

立岩地区社会福祉協議会会費のご協力のお礼
区長さんはじめ立岩地区的皆様のご協力にて
276戸 138,000円集めていただきました。

寄付のお礼
北条仏教協会から心温まる寄付を頂きました。
寄付額5万円。

元気に・明るくサロン活動



ドア飾り作り

立岩地区サロン研修会（9月20日開催）

コロナ対応が昨年5月に5類に移行した事を受け、サロン活動も以前の様に戻りつつあります。サロン研修会においても、活動を通常内容に戻し、今回は、地区サロンの代表者による文化展用の作品作りを行うとともに、各サロン間の連携を図りました。

立岩各地区のサロン活動



制限のない活動ができるようになり、久しぶりに七夕飾りをつくりました。会員さんの減少など課題もありますが、今月に一度集まり、おしゃべり・脳トレ・体操・手芸などをして楽しく老化防止に努めたいと思います。



小山田地区

サロンコスモス会

今年度は、会員さんお二人が突然亡くなるという悲しいことがありました。でも、前をむいて、今できることを楽しんでいこうと、みんなで話し合いました。久々の盛大なクリスマス会。笑顔いっぱいの賑やかな会となりました。



サロンどんぐり 儀式地区

月1回の活動を目標に、県道沿い花壇の管理、寄せ植え・手芸などを通じて楽しむこと・健康を保つこと・地域の役に立つことを目指して活動しています。サロンが長続きするように役割分担しあっています。



サロンからたちの会

中村地区



10月15日文化展出品の作品作りをしました。久々の集まりでしたが、ゆっくりとお茶をしながら過ごすことができました。他に明見神社の清掃・12月に集会所の清掃ボランティアを実施しました



行ってみよう・やってみよう 集い・話し・健康増進 立岩地区社協の催し

5月体操と木工細工



介護予防体操

調味料入れ作り

7月夏野菜調理と会食・レクレーション



夏野菜の調理

体操とゲーム

9月防災対策研修と健康長寿講和



簡易トイレの実習

明治安田生命講話



毎週月曜日・金曜日 13時30分から
立岩公民館で行っています

まつやま週イチ体操（まつイチ体操）は介護予防や健康新命の延伸を目的に、保健所の理学療法士が考案しました。是非、体をほぐしにきてください

【松浦洋子さん談】

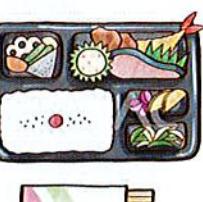
体力の限界を感じるようになり筋力トレーニングも兼ねて週2回のまついち体操と30分程度のウォーキングを心がけています。体操を行うと関節がほぐれ、すがすがしい気持ちになります。充実した毎日のためにも続けていきたいと考えています。



花垣弁当の提供！

65歳以上の人暮らしの方の内希望者に毎月第三水曜日に1食200円でお弁当をご自宅までお持ちしています。

花垣弁当とともに年3回程度日赤奉仕団の方が作ったおやつをお持ちしています。敬老の日には、洗剤セットや赤飯などをお持ちし、表敬訪問を行いました。



お問い合わせ・お申込みは
民生委員さんへ

いきいき健康教室

奇数月の第2金曜日 13時から
公民館にて開催しています。
参加料は100円です。

高齢者の看護師さんの健康相談と
血圧測定（毎回）



11月市民食育講座と認知症予防ゲーム

サバ缶カレー
を会食

風船ゲーム

1月冬の健康管理と干支竹細工



独居高齢者にひと添え

独居高齢者防災支援



電池切れ注意

- ・家具の転倒防止（寝室等）
 - ・火災報知器の電池切れ確認
 - ・大雨時の避難先確認
- 等を注意喚起しながら訪問しました。民生委員・防災関係者が共有意識を持てたことも収穫でした。地域内の互助が大切です。助け合いましょう

令和6年2月4日日曜日に立岩小学校にて開催しました。小学生と一緒に約100人が参加して行いました。

立岩地区防災訓練

訓練1 区長さんによる情報伝達訓練・行政無線とIP無線機で災害対策本部と通話訓練

開会式



訓練2 土嚢づくりと積み方



重見会長挨拶

訓練3 救急対応



訓練4 車椅子介助



訓練5 AED 使用



閉会式



大久保校長挨拶

赤い羽根共同募金ご協力のお礼

共同募金に、ご協力いただきありがとうございます。区長さんのご協力による個別募金に加え法人・個人の大口募金に格別のご協力をいただき深く感謝いたします。ご寄付頂いた募金は、立岩地区社協活動助成金として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します。

立岩地区共同募金会
民生児童委員協議会



受賞おめでとうございます!!

多年にわたり地域福祉にご尽力された4名の方が、9月1日に行なわれた松山市福祉大会にて表彰されました。

松山市長表彰
地域福祉活動功労者
篠原重見様
篠原建二様
篠原一正様

社会福祉協議会会长表彰
ボランティア活動表彰
白石清美様

