正岡地区社協だより

人口　1，811　人　世帯数　939世帯
（男:860人　女:951人）
65歳以上　779人（　43．0%）
（令和8年７月１日現在:住基人口）

令和8年9月1日発行　　正岡地区社会福祉協議会

『会長就任のご挨拶』

正岡地区社会福祉協議会　会長　立　町　　公　計

今年度の総会におきまして、前会長の渡部冨士男氏の後任として、会長に選任されました。新役員の方々と共に、宜しくお願い致します。

さて、社会福祉協議会では、少子高齢化が進む中、公民館・松山市社協・地域包括支援センター等のご指導・ご協力を頂き、皆様方の生活に少しでも役に立つ福祉教育や各種講座の開催に取り組んでおります。

各種団体、回覧板、ロコミ等で開催の情報を得た時には、友人の方と積極的に相談し、是非ご参加ください。役員一同、心よりお待ち申し上げております。

『理事就任のご挨拶』

正岡地区　区長会長　　別　府　　茂　基

このたび、理事会において社会福祉協議会の理事に選任されました高田区長の別府でございます。就任に際しましては、正岡地区区長会長と併せ、その職責の重大さを痛感し、身の引き締まる思いであります。

近年、少子高齢化の進行に伴う一人暮らしの高齢者の増加、社会的な孤立の問題など公的なサービスだけでは解決できない諸問題が増えてまいりました。

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくりの実現に向け、地域福祉を推進する本協議会に対し、区長会としてその使命を十分に発揮できますよう皆様のお力添えを頂きながら精一杯の努力を重ねてまいりたいと存じます。

どうぞ、皆様のご理解とご協力、ご支援を賜りますよう切にお願い申し上げ、就任の挨拶といたします。

令和８年度　正岡地区社会福祉協議会　役員名簿

役職	氏名	備考	役職	氏名	備考
会長	立町　公計	前地区民児協会長 国津高齢クラブ会長	理事	山本　昭輝	交通安全協会支部長
			〃	藤田　昌佑	青少年健全育成協議会会長
副会長兼事務局長	神山　政盛	地区民児協会長	〃	井上　健一	正岡小学校長
			評議員	村上　京子	日赤奉仕団長
会計	別府　光子	地区民生児童委員	〃	徳永　昇司	消防分団長
監事	丸山　茂樹	中西内高齢クラブ会長	〃	山本真一郎	正岡小学校ＰＴＡ会長
監事	徳永　晴樹	学識経験者	〃	井上佐惠子	地区民生児童委員
啓発調査部長	竹島　砂美	地区民児協副会長	〃	清水　慶子	地区主任児童委員
援護部長	毛利久美子	地区民生児童委員	〃	永井　弥世	〃
理事	中野　文雄	正岡公民館長	〃	檮山　克栄	地区みまもり員
〃	徳森　東悟	院内区長	〃	門田　佳子	〃
〃	檮山　普好	正岡神田区長	〃	重見　町子	〃
〃	別府　茂基	高田区長（区長会長）	〃	福本富士子	〃
〃	三島　一臣	八反地区長	〃	牧野　美和	ＪＡ果樹部代表
〃	大北　敬三	中西外区長	〃	竹島　秀幸	松尾高齢クラブ会長
〃	丸山　佳朗	中西内区長	〃	成川ゆかり	聖マルチンの家施設長

『家族で元気！正岡健康づくり教室の開催』

7月8日（水）午前9時30分から正岡公民館にて、講師：株式会社ハッピーファーマシー　管理栄養士　中村　千夏様による「毎日を Happy に♪　今日から始めるフレイル予防」というテーマの健康づくり教室が開催されました。最初に松山市地域包括支援センター北条の保健師が血圧を測定し、引き続き株式会社ハッピーファーマシー様が用意した測定機器で、参加者の「血管年齢」と「骨密度」を測定しました。気になるテーマであることから猛暑のなか37名（関係者含む）が参加し、自分の健康状態を把握できました。自分の健康状態を意識したうえで、講師によるフレイル予防の講習が行われたため、一段と真剣なまなざしで受講されていました。

実　施　内　容	担　当　組　織
血圧測定	松山市地域包括支援センター北条
血管年齢測定、骨密度測定	株式会社ハッピーファーマシー
講座：毎日を Happy に♪　今日から始めるフレイル予防	株式会社ハッピーファーマシー

●血圧測定







●血管年齢測定







●骨密度測定



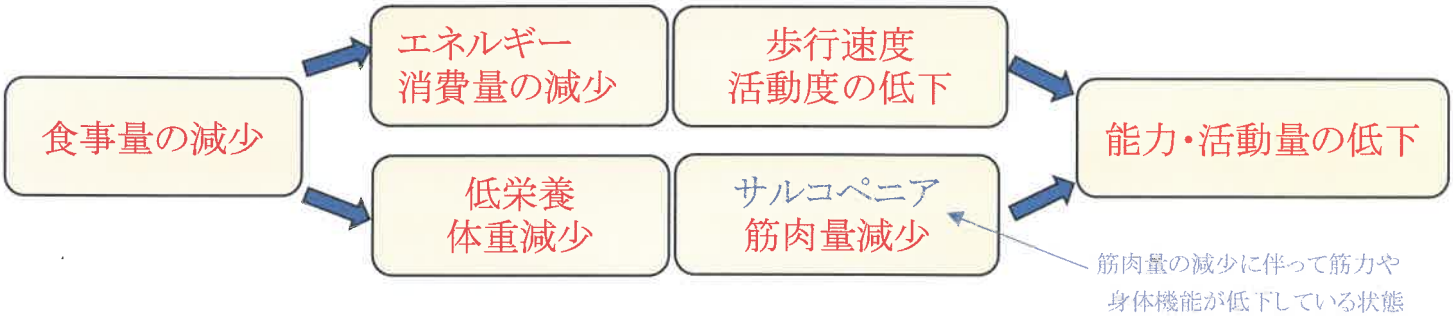




●受講状況



●要介護を招く！？フレイルサイクル



★ 60歳以降では何もしないと1年で2%骨格筋量が減ります。5年で1割減
★ 2週間の寝たきり生活で7年分の筋肉が失われます。

●１日３食バランスのとれた食事をとりましょう！

副菜（野菜、きのこ、海藻、イモ類）　主菜（肉、魚、卵、大豆）

★ 配食弁当や市販弁当、お惣菜を利用してみよう！
★ レトルト食品、冷凍食品、缶詰もうまく利用しよう！

●水分は時間を決めて　ちょこちょこと

・起床時や就寝時に、トイレで起きた時にも
・ウォーキングや運動の前後に
・入浴の前後に
・アルコールを飲んだ後に
・食事中に、食事と食事の間もこまめに

●今後の予定

介護予防や身体機能低下防止を目的として、今年度も下記の日程で開催します。

家族で元気！「正岡健康づくり教室」

日　　時	内　　容	開 催 場 所
令和８年 10 月 21 日（水） 9:30～11:00	「介護保険制度のお話＆ 頭と体のストレッチ」 ※地区は問いません。 ご都合の良い日にご参加下さい。	中西内集会所
令和８年 10 月 28 日（水） 9:30～11:00		八反地集会所
令和９年　２月　２日（火） 9:30～11:00		高田集会所
令和９年　２月 12 日（金） 9:30～11:00		北条ふれあいセンター

『中西内高齢クラブ軽スポーツ講習会』

6月7日（日）午前10時から中西内集会所にて、中西内高齢クラブ軽スポーツ講習会が開催されました。元気いっぱいの高齢者21名が参加し、3人1組で、赤色3班、青色3班に分かれ、赤青対抗で熱戦を繰り広げました。

ラダーゲッターと輪投げの得点を集計した後、両チーム代表のくじ引きで出た点数（−15〜+15）を、ボッチャで勝った側の班に得点を加算しました。ゲームで勝ったとしても、くじ引きの得点次第で勝敗が分からないので、ハラハラするゲームでした。

ゲーム名	内　　容　　と　　勝　　敗
ラダーゲッター	ひも付きボールを、三段のラダー（上から3点,2点,1点）に巻き付け得点する
輪投げ	9本のピンに9本の輪を投げ、ピンに記載された点数の合計が得点となる
ボッチャ	赤青のボールを、最初に投げた白ボールに近づけるように投げ勝敗を決める

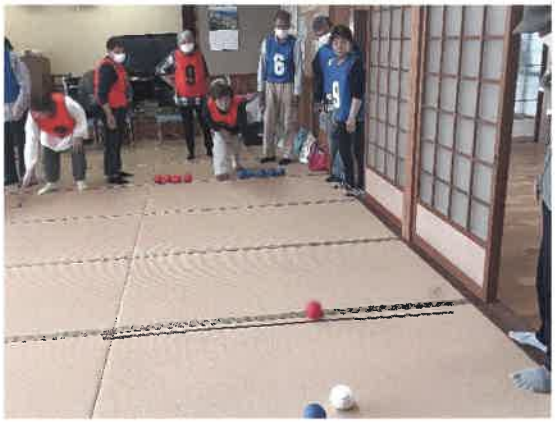
●ラダーゲッター



●輪投げ



●ボッチャ



●ボッチャ



●得点集計



●集合写真

