

第59号 小野の福祉だより

小野地区社会福祉協議会機関誌

発行
小野地区社会福祉協議会
郵便番号: 791-0244
住所: 松山市水産町972-1
電話: 976-1200
発行責任者: 青木 良一
印刷所: 宮内企画

昨年秋に鎖骨骨折をし、救急搬送、とりあえずの処置を受け一週間後に手術をし、二週間の入院生活を経験しました。骨折も救急車も初めての経験でした。

当初の一週間は、ベッドより起き上がることもできず、シャワーさえままならない状況で、家内に手伝わしてもらった状態でした。



その後、手術実施、二週間の入院生活を送りましたが手術の痛みもさほどなく、手術翌日よりリハビリも軽くなし順調に回復しましたが、ベッドに二週間貼り付けとなり、歩行する場所もなく心配したのは足腰の老化を相談したが、病院内には設備もなく許されな

かかった。抜糸の翌日、「重たい物を持たない」指示を受け無事退院しましたが、その後が大変でした。三週間余り歩いてないため歩行に違和感があり、また五十センチの段差が上がれない状況でした。回復には三倍の時間を要するといわれていますが、まさにその通り、回復まで二か月間を要しました。

高齢者の場合、怪我、入院がもとで、急激に老化が進むと言われるがまさに実感です。老化は足から来ることも実感しました。サロン活動も二年間余りコロナに痛めつけられ

いまだに元に戻っていない。以前にも福祉だよりに掲載しましたが、少しずつ元に戻りつつありますが元に戻すには、三倍として六年も要するのでしょうか。

ご高齢の皆様ゆくりでいいから体調不良防止また健康維持の場としてサロンをご利用ください。小野サロンでは「椅子でヨガ」のびのび体操をはじめ理学療法士による若

返り体操と、健康増進のメニューのほか「健康麻雀」で脳トレ。指のトレーニンング、心の健康目的の歌のサークルも三組が活動しております。



松山市地域包括支援センター小野久米は、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の専門職が配置され、民生委員、地区社協、行政、医療、介護、警察等と連携をとり、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、サポートしている「高齢者の総合相談窓口です。」

や多問題家族も多く、高齢分野だけでなく、子ども家庭や、身体障害、精神障害の窓口の方々とも連携せざるおえない状況です。

また、介護保険の申請者の半分が認知症の方です。独居も多いです。熱中症や感染症、転倒など家で一人で倒れているところ発見されています。

近所付き合いが薄かったり、家族が遠方であったりして、連絡とれない、金銭管理ができない、消費者被害にあった、身元保証人がいない等の相談もありです。日頃は、地域の相談窓口として、地域の方と連携しながら、一件一件、親切に、対応させていたれています。



困ったことあれば、包括を含めどこかに相談する。家族と今後のことを話し合い、その内容を「終活ノート」に書き込む「事が必須になっている」と実感しました。

残したことはないのか？ どうやって毎日を過ごすのか？車の運転は何歳までできる？友達ともあとどれくらい話できた？ するのか？住む所は自宅？子どもの家の近くに住みかえる？認知症になったらどうする？施設に入らて、お金は年金で足りる？七十五歳までは健康寿命というけれど、死ぬまで杖なしで歩きたい。トイレ間に合う？オムツもいるようになる等、心配ごとばかりです。死ぬときは、病気で？がん？心疾患？肺炎？老衰？病気で亡くなるにしても、延命治療はしたくない、苦しまず痛くない方がいい。

小野ふれあいサロンで福祉講座

令和8年2月7日 小野ふれあいサロンで福祉講座が開催されました。講師は社会福祉法人松山紅梅会 梅本の里 理事の杉本太一さんです。



地域で暮らす人が、性別や年齢、障がいの有無に関わらず、その人が持つ力を発揮しながら、周囲の人との関わりの中で、いきいきと暮らし、安心して人生を全うすることができるコミュニティづくり「ごちゃまぜ福祉」について講演がありました。



令和7年度赤い羽根共同募金のお礼

今年度の赤い羽根共同募金運動を実施致しました結果、小野地区では下表のとおり募金が集まりました。小野の全員の皆様のご協力の賜物です。ありがとうございます。

| 対象 | 金額 | 協力組織 |
|---------|-----------|-------------|
| 個人 | 1,290,015 | 各地区・地域連絡協議会 |
| 一般・法人職域 | 864,000 | 小野地区社協・民児協 |
| 計 | 2,154,015 | 達成率 114.2% |



*目標額... 1,886,100円

表彰者の紹介

令和7年11月5日(水)
第73回愛媛県社会福祉大会
☆愛媛県共同募金会会長表彰
青木 良一
奥村 芳樹

民生児童委員の交替

昨年11月末日で6人の委員が退任され、新しい6人を紹介します。

| 退任者氏名 | 後任者氏名 | 担当地区 | 電話番号 |
|-------|-------|---------------|--------------|
| 江戸 計江 | 熊谷 竹子 | 徳永団地・はりま台団地 | 089-922-1111 |
| 山崎 充子 | 近藤 豊 | 水産1・トヨド団地 | |
| 境 建夫 | 川崎 誠悟 | 日尾団地 | |
| 桧垣 久恵 | 栗田 良一 | 山田・五楽 | |
| 山川ナヲミ | 渡部 亨 | 平井分館区域 | |
| 仙波 修 | 宮内 邦雄 | 主任児童委員・小野地区全域 | |



小野地区社会福祉協議会へ寄付の御礼

水産若水会様より
令和8年1月23日
13,000円

R8.2.1 現在の小野のようす

| | | |
|----------|--------|--------------------|
| 人口(人) | 17,012 | 男 8,058 女 8,954 |
| 世帯数(戸) | 8,052 | |
| 65歳以上(人) | 5,547 | |
| 高齢化率(%) | 32.6 | |

小野川柳クラブ

仙波 草苑 選

居酒屋へ
急ぐかかとは無重力
長尾 奈緒

小躍りを
引き出す呪文「飯いらん」
山下めぐみ

明細のみ
威厳も減った給料日
野上 さき

小野川柳クラブ
毎月第四土曜日 小野公民館

スポーツウエルネス吹矢で健康生活

愛媛県スポーツウエルネス吹矢協会

副会長・上級公認指導員

村上 考



スポーツウエルネス吹矢は子どもから高齢者まで幅広い年齢層で親しめるゆっくりとしたスポーツです。

特に高齢者の方々には生涯スポーツとして吹矢を続けることで、健康寿命が延ばせる医学的根拠があります。それは吹矢の基本動作による腹式呼吸法で、単に呼吸機能の改善のみならず、肺を大きく膨らます運動によって、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞の予防になるとともに、酸素を多く取り入れることで脳の働きを活発にし、脳の老化を予防することも期待できます。更に基本動作による

加えて、スポーツウエルネス吹矢を通じて地域コミュニティが形成され、身近な仲間作りが促進されます。この活動的体験こそがフレイルの予防や介護予防につながると確信しています。

私は平成二十八年に「えひめ小野支部」を立ち上げ、現在では小野地区を中心に東温市、久米、桑原、久谷地区から約二十名の支部会員が集まり楽しく活動しています。支部会員の中では、小野地区社協の協力員の女性Nさんの功績は抜群で、高齢者クラスでは毎年愛媛県大会で優勝され、二年連続で東京で開催される全国選手権大会に愛媛県代表選手として出場されている他、昨年はねんりんピック岐阜大会にも代表選手として出場され、支部としても誇らしい栄誉です。

練習は毎月、第二、第四の日曜、月曜、木曜に定期で行っています。日曜日は小野中学校体育館柔剣道場で十九時～二十一時三十分、月曜日は南梅本集会所で十二時三十分～十六時、木曜日も南梅本集会所で八時三十分～十二時までです。年齢や性別を問わず、障がいをお持ちの方も簡単にできるスポーツです。小野地区社協にご相談していただければ、随時吹矢体験も行いますので、お気軽にお申し込みください。(民生委員) 連絡先(九七六一二〇〇) 小野地区社会福祉協議会

今、できる事

小野地区自主防災組織連合会

会長 仙波 修



立春の候、皆さまには日頃より防災活動にご理解をいただき感謝申し上げます。

さて、私たちの近くで発生している地震の数を皆さんはご存知でしょうか？豊後水道や日向灘において震度一以上の地震発生回数は令和七年で五十回以上。令和六年においては一三〇回以上。その中で震度五弱一回、六弱二回、いずれも南海トラフ巨大地震の震源域付近です。皆さん、地震に備えましょう。連合会では今年度も小野中学校、陸上自衛隊松山駐屯地及び各団体の協力のもと防災訓練を行い意識の向上を図りました。



また避難所開設時に避難者の健康被害を少なくできるよう小野地区の医師の皆さんと協力体制の強化をすすめています。あわせて連合会内にも看護チームを結成し軽度の怪我や災害関連死への対応が出来るよう準備を進めているところです。今後

さらに栄養士さん、保育士さん薬剤師さんを始め各専門職の方々の力をお借りして避難所の運営ができるよう計画をしてゆきたいと思っております。南海トラフ地震は確実に迫ってきています。「今」できる事は備える事。想定外の災害が普通に起きている近年では何が起るか想像ができません。小野地区で力を合わせて備えましょう。今後とも連合会として各種防災活動を行ってまいりますのでご協力の程、よろしくお願い致します。



小野地区青少年健全育成大会

令和7年度 小野地区青少年健全育成大会 人権標語

特選

小学5年生 齊藤 葵 様 「大丈夫！ 君のいいところ、知ってるよ！」

中学3年生 大北 理央 様 「くらべない あなたはあなた それでいい」

一般 谷 久美 様 「自分が好き、家族が好き、地域が好き 小野で過ごせる今が大好き」

入選

小学1年生 石田 逢乃 様 「わたしからやさしいきもちあげたいな」

小学2年生 中沢 聡真 様 「おもいやり 自分も友だちも たいせつに」

小学3年生 峰岡 拓海 様 「友だちにも えがおたくさん おとどけ中」

小学4年生 門田昂ノ助 様 「思いやり 人の気持ちを つなぐ糸」

小学6年生 内宮 悠李 様 「むねをはり 自分をみとめ 人思う」

中学1年生 三好 駿仁 様 「ありがとう もらった優しさ バトンをつなぐ」

中学2年生 八木 陽希 様 「うれしいと 思ったことを おすそわけ」

一般 宇都宮有香 様 「I love me まずは自分を大切に♡」

NPO法人まるっとおのくめ 広がるチヨイソコ

NPO法人まるっとおのくめ

理事 松山 絵理香



〈おでかけ支援協議会 設立〉 小野久米地区でチヨイソコが走り始めて四年が過ぎようとしています。

久米地区で始まったチヨイソコは現在、小野久米、そして石井地区、さらには余土地区に広がりました。四つのNPO法人が主体となり「地域の足」を守り続けています。そこでこの四つのNPO法人を中心に、令和七年七月に「おでかけ支援協議会」を設立しました。

高齢化や公共交通の縮小により「おでかけ」に困っている人は増え続けています。そして、地域には「買物に

行けない」病院に通えない「人と会う機会が減った」といった声があふれています。「おでかけ支援協議会」はこのような「移動の困難」をもっともつと地域で支え合つていく必要があると考え設立しました。

今まで以上に様々な人、関係団体と連携し誰もが安心して「おでかけ」できる地域社会を目指していきます。みなさま、引き続きどうぞよろしくお願いたします！

おでかけ支援協議会



“おでかけ”が地域を元気にする

