

こんにちは！
高縄荘です

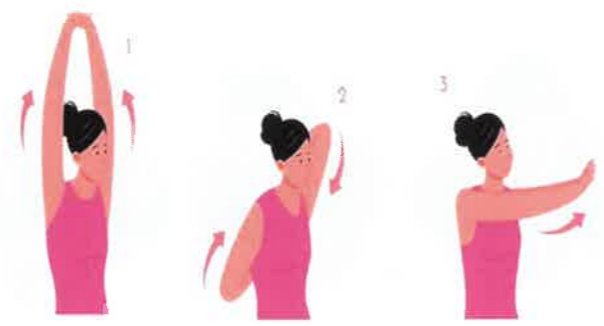
関節痛対策！ ～日頃の予防が大切！内側からも～



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。

季節の変わり目は寒さによって血管が収縮し筋肉の緊張が高まります。血流が低下すると関節や軟骨への栄養供給が不足し、筋肉が緊張すると負担がかかり、関節に痛みが発生しやすくなってしまいます。

STEP4 ○背筋ストレッチ



両手を組んで、5～10秒キープ。3～5回繰り返します。

STEP5 ○前屈ストレッチ



足指を立てた長座の状態です息を吐きながら上半身をゆっくり倒します。お尻から足にかけての筋肉がほぐれ、腰痛やひざ痛予防にもなります。入浴後が、より効果的！

関節痛を悪化させないためには、身体全体を温めて関節をほぐすことが重要です。仕事を始める前、農作業中でもできるストレッチを覚えておきましょう。

STEP1 ○食生活

血行促進、筋肉や軟骨の強化、さらには骨粗鬆症予防にも役立つ「タンパク質」の摂取が関節痛の軽減にとっても有効です。必須アミノ酸が含まれた、卵、木綿豆腐、青魚、ヨーグルトプロテイン飲料のほか、ビタミンDおよびKも一緒に摂るとより効果的です。

STEP2 ○深呼吸

深呼吸を3～5回することによって、深部体温が上がって、からだ全体が温まります。

STEP3 ○指のグーパー運動

両手の十指を「握る」「広げる」をゆっくり10回ほど行いましょう。手足や末梢の血管の血行が迅速に促進されます。



10/27 立岩青空カフェ オガワ演奏出演

新型コロナウイルス感染症の流行を経て、顕著になった社会全体の課題があります。その一つが「孤独・孤立」です。「孤独のどこが悪いのか」「孤立していても問題ない」と思う方もいるかもしれませんが、孤独・孤立は単に心の問題にとどまらずどちらも身体への健康にも影響を与えていることがわかっています。最近のご相談で、長年介護してきたご主人を見送られた後、途端に元気がなくなった高齢女性がおられました。見かねた近所のご友人がウォーキングに誘い、今では、新調された素敵なウェアを着て、颯爽と歩いておられます。人とつながりは、生きるモチベーションになると同時に、人生で起こる様々な変化に早期に対応するために非常に重要です。地域包括センターは、個別のご相談はもちろんですが、地域の繋がりやネットワークづくりへも協働していきたいと思っています。お気軽にお声かけ下さい。

地域包括支援センター北条 住所：松山市河野別府 937-1 (北条福祉センター内)
電話：089-992-0117

人とつながることは健康づくり一歩です！

立岩福祉だより

第21号 令和8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

100歳！おめでとうございます。



9月16日お祝い訪問

祝百寿 白石千ツル様



孫・曾孫さんに囲まれお祝い

私は、大正14年に今治市竜岡に4女3男の3女として生まれました。戦争も経験し苦勞もしました。縁あって昭和22年に米之野に嫁いで来ました。3男1女を授かりました。子供を育てるために、山を開墾し、みかんを作り、冬は炭焼きをし、またお米や野菜を作ってきました。米之野のダムができる時には、炊事当番をがんばりました。73歳の時に両膝の手術をし、その後心臓も悪くなりました。しかし、野菜作りをしたり、マイピアで友達の家へでかけたり、デイサービスにも行き、楽しく過ごしてきました。100歳のお祝いには、孫10人と曾孫9人に囲まれてにぎやかに祝っていただきました。6月から体調をくずし病院で療養中ですが自宅に帰ることを目標にがんばっています。今後ともよろしくお祈りいたします。



谷口重則会長

福祉とは

- ふだんの
- くらしを
- しあわせ

にて安城ま長年員 割な不る安熟もすのお思会
ご今ま心住しを五と私も課可環全年高 °発りうの令
理後いし民た兼月しは益題欠境で層齡立展まと会和
解とりての。務よて、々もでを安・化岩にす同長7
ごもま生皆こしり民平重山す整心高率地寄 °時に年
協立す活様う社立生成要積 °えし齡の区与立に任度 立
力岩。でやし会岩活二にしまるて者高は出岩そ命か会岩
を地区 係経社に五つい地はみ身地問る区責れ立 区
よろしくお祈りします。 地団験活社関年てま域、慣心区地よの任ま岩 社会
域体を動会わ十いす福相れとの区う福のし地 社会
づと生に福る一ま °社互たもひで取社重た区谷福
く連か取社と月す地に扶地にと、りのさ °社口社
り携しり協とよ °区お助域生つ松組向を大会 協
をしつ組議もり 社いのできで山む上痛変福重議
目誰つん会に民 協て精暮生す市所と感光社則會
指も、で副、生 の様神らき °内存地し栄協
しが地き会翌委 役々がせと °でで域てに議

生き生きと安全・安心な立岩を

広げよう
つなげよう
地域共生社会の **わ!**

立岩地区民生児童委員協議会
新たな 民生児童委員です!



西野 直幸会長

立岩地区民生児童委員協議会
会長 西野直幸
若輩者ですが重責を担うことになりました。微力ながら地域のために尽くしてまいります。皆様のご指導とご協力をお願い申し上げます。



篠原千佐子副会長

この度、民生委員をさせていただくことになりました。経験も知識もなくわからないことばかりです。いろいろ勉強しながら少しでも地域の役に立てるよう努力したいと思います。よろしくお願いします。



白石 清美さん

私ごとき者がとの思いと人生で何か意味のある事かもしれないとの思いが、交錯する中お受けいたしました。不安でいっぱいですが、お役に立てるよう努めます、どうぞ宜しくお願い致します。



渡部 千恵美さん

この度民生児童委員をさせていただく事になり、期待に添えるような活動ができるか不安です。わからないことばかりですが、先輩の皆様にご指導をいただきながら地域の皆様との絆を深め、活動をしてまいります。よろしくお願いします。



渡部きよみさん

民生児童委員?何をすることかわからないことばかりです。皆様に色々教えて頂きながら頑張りたいと思います。ご迷惑をかけることもありますが、よろしくお願いします。



重見つや子さん

二期目の主任児童委員は、行事に積極的に参加し子供たちや、地域の皆様との絆を深めたいと思っています。微力ではありますが、子供たちの元気な笑顔を見るためにも、一層頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



白石 晃治さん

この度、主任児童委員をさせていただきます。何もわからないスタートですが、ご指導のほどよろしくお願いします。立岩小学校は児童数も減っていますが、楽しく、明るい学校生活を過ごしていただきたいと思っています。

お気軽にご相談ください。

民生児童委員連絡先一覧

氏名	担当地区	電話
西野 直幸	小山田・尾儀原	
白石 清美	庄府・米之野 儀式・中村	
篠原千佐子	大遊寺・湯裾	
渡部千恵美	猿川・猿川原	
渡部きよみ	才之原・猪木・ 滝本	
重見つや子	立岩全域	
白石 晃治	立岩全域	



**ゴミ出しが困難な方に
ふれあい収集を
行ってます。**

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。

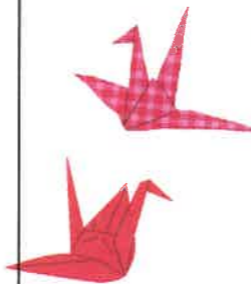
(詳しくは民生委員さんにお聞きください。)

子どもたちとの交流



地域の方との交流会

立岩小学校では、今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。どの遊びも講師の方が優しく丁寧に教えてくださったので、子どもたちはあっという間に夢中になって取り組みました。1~3年生は、あやとり、お手玉、折り紙、こま回しで遊びながら交流しました。地域の方のお手本を見たり、教えていただいたりしながら楽しく活動することができました。4年生は、竹とんぼ作りに挑戦しました。竹を少しずつ削り、竹とんぼの羽と軸を作りました。飛ばすコツを教えていただきながら、何度も挑戦するうちに、上手に飛ばせるようになりました。たくさんの方のご協力のおかげで、笑顔あふれるすてきな交流会となりました。



お手紙やお餅を通じた交流

立岩小学校では毎年、立岩地区にお住まいの独居高齢者の方と高縄荘の入所者に、季節のお便りを送っています。また、12月には、三世代交流もちつきで地域の方と一緒についたお餅を、高縄荘の方にもお届けしました。普段は中々直接お会いすることが叶わない方にも、その分、お手紙やお餅に思いを込めて、お届けしました。



令和6年度収支決算報告と令和7年度収支予算

一般会計の令和6年度収支決算報告と令和7年度の収支予算は次のとおりです。いずれも、令和7年5月21日の理事会・評議員会で承認されたものです。

(収入の部) (単位：円)

費目	R6 年度決算額	R7 年度予算額	摘要
会費	138,500	138,000	地区協力金 1 世帯 500 円×276 戸
参加者負担金	12,200	12,000	各種事業参加者負担単金
社協活動助成金	234,350	230,250	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・(文化の森実行委員会 R5 のみ)
雑収入	39	30	預金利息
繰越金	269,864	214,438	前年度からの繰越金
合計	794,953	734,718	

(支出の部)

費目	R6 年度決算額	R7 年度予算額	摘要
会議費	0	5,000	
事務費	0	5,000	
旅費	0	10,000	
慶弔費	10,000	10,000	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	101,990	110,000	独居高齢者給食サービス
友愛訪問活動助成金	40,000	40,000	友愛訪問活動助成金
高齢者見守り事業助成金	48,000	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	11,500	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	20,000	福祉だより発刊
福祉学習事業費	123,415	139,000	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
その他団体助成金	30,000	40,000	新規補助団体 (立岩っ子クラブ)
研修費	0	10,000	各種研修会・大会参加費
市社協会費	10,000	10,000	松山市社協特別委員会費
予備費	0	82,718	
合計	580,515	734,718	
繰越金	214,438		

立岩地区社会福祉協議会会費のご協力御礼

区長さん・住民の皆様のご理解・ご協力により、令和7年度会費 134,000 円を納めていただきました。厚く御礼申し上げます。

寄付の御礼

11 月 13 日に北条仏教会様から心温まる寄付 5 万円を頂きました。ありがとうございます。

生きがい ふれあい 健康づくり 元気に・明るくサロン活動



立岩地区サロン研修会(3月18日・9月30日開催)
各地区サロン代表者によるポッチャー大会(3月)と公民館まつりの文化展の展示作品作り(9月)を行いました。会員相互の親睦を図り、サロン活動の問題点等について話し合いをしました。高齢化によりメンバーが減少し、サロン活動が思うように出来ない等、いろいろな課題もありますがこれからも何とか活動を継続させていきたいと思っています。
(立岩地区サロン代表 木村久雄)

立岩各地区のサロン活動

5人のメンバーのうち、健脚の4人が1月12日立岩地区文化財めぐりに参加しました。儀式のお寺やお宮・祠・お堂などをめぐり歴史やいわれなどを学びました。歴史を守り続けてきた先人たちへの感謝の気持ちとふるさとへの愛着が一層深まった楽しい一日となりました。



儀式地区文化財めぐり

- ・金蓮寺
- ・力石
- ・馬頭観音
- ・六地藏
- ・萩森城跡遠望
- ・オミサキ様
- ・釈迦堂
- ・三島神社
- ・たごり神様
- ・常夜灯

たけのこサロン

猿川原地区

今年度、過去の活動の中から、何年かぶりに原講師による木工教室を行いました。「遊」という文字に込められた思いに「いくつになっても遊び心を忘れずに人生を楽しく前向きに生きましょう」と励まされている気がします。



集会所でのサロン活動は、公民館まつりの文化展への出展作品づくりと、年末の集会所清掃でした。そのほか、神社の清掃や部落行事への参加が行いがんばっています。



サロンからたちの会

サロンコスモス会

小山田地区

私達は毎年秋に、翌年の干支のミニキルトを作っています。現在4個で、12支が揃うまでまだ8年あります。それまで元気でサロンを続けられるようにと励まされています。大きな目標ですが、頑張りたいと思います。





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

一緒に健康教室に参加しましょう！

毎月 ① 血圧測定と健康相談

高縄荘の看護師さんが血圧測定と健康相談をしてくれます。3月は保健センター北条分室の保健師さんが血圧測定と健康相談を行います。

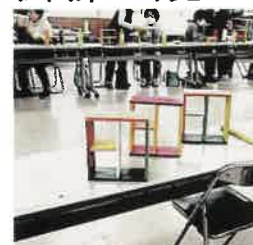
3月

- ① 高齢者ここから元気教室 松山市すくすく支援課 保健センター
- ② 足と靴の健康教室 NPO えひめ足の健康サポート 御堂正江先生



5月

- ① 介護予防体操 松岡栄二郎先生



② 木工細工カラーBOX

木村 久雄 先生+

7月 ① 高縄荘管理栄養士 夏野菜メニューで会食

- ・トマトの和風炊き込みご飯
- ・茄子と豆苗の肉巻き 等

- ② レクリエーション 「出前サロン」 松山社協 フィッシングゲーム他



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。

9月

- ① 防災講演 「災害に備える」 島瀬達也先生



- ② 太極拳で体力づくり 濱田佳代子先生



11月

- ① あったか寄せ鍋 冬の健康づくり



- ② レクリエーション



出前サロン

1月

- ① 笑顔のまつやま まちかど講座 「松山再発見！」 文化財課 新原主任



- ② 恒例 干支の竹細工 Kim 工房 木村久雄先



まつやまたいそう

松山週一体操クラブ



藤原一正さん

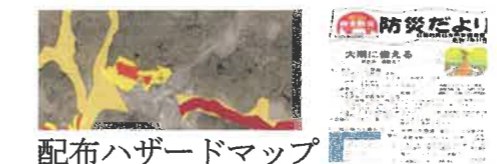
楽しみながら週一体操で 健康寿命をのばしませんか！

体操は、「子不孝」をしない生き方の一つです 日本令和6年度医療費は、48兆円、内訳は国と自治体で37.5%被保険者保健料で28%企業が22%患者負担が11%と いった内容だ。子供の、若い世代の保険料を少しでも軽減 するためには健康寿命を延ばしていくことがより大切だ。令和8年 1月5日の愛媛新聞の20面「こだま」欄に共感する記事が記載されてい ました。『今後、高齢者は、わが子に親孝行を期待するより、負担をかけず 「子不孝」をしない生き方が求められそうだ。まさにピンコロリは、 現代の養生訓だとひしひしと感じている』

毎週 月・金曜日 13:30から14:30 立岩公民館2階にて。無料です。

独居高齢者防災支援

令和7年11月9日



配布ハザードマップ



立岩地区まちづくり協議会の重点事業として、独居高齢者 防災支援をおこないました。民生委員・みまもり員・女性 消防団・女性消防クラブ・防災士20名が60余名の独居 高齢者を訪問しました。今年、各家近辺のハザードマッ プを持参し危険区域の確認をしました。防災だよりで地震 対策・大雨時の対策をお話ししました。また、コンセント キャップを配布し、使っていないコンセントのホコリ対策 をお願いしました。災害用LEDライトも配布しました。

令和7年度 立岩地区防災研修 R8年2月8日 立岩小学校にて

立岩地区の区長会はじめおもな活動 団体の皆様と住民の有志の方の ご参加で、防災研修を実施しまし た。防災に関する知識・情報を共 有し地域の防災力向上へつなげる 機会になりました。寒い中、65名 の方に参加していただきました。

開会式



落合会長挨拶

① 防災講演 「災害に備える」 松山市災害対策指導監 島瀬 達也 氏



「災害に 備える」

- ・災害を知る
- ・命を守る
- ・生き残る



平成30年7月 西日本豪雨 甚大な被害発生

R6年11月2日 最大時間雨量 100mm (松山)

◎南海トラフ大地震に備える

私たちにできることは？ 震度6！

すぐに避難	住宅の耐震化	家具の固定
全員すぐ避難	耐震化率100% (現状90%)	固定率100% (現状35.9%)

必要生活品の備蓄 ローリングストック 非常持ち出し品の準備 普段の生活に備蓄

◎災害避難の4つの原則(大雨に備える)

- ・早めに避難 避難スイッチを持つ
- ・みんなで避難する 声かけ合い手を携え
- ・近くに避難
- ・思いずに避難 空振りをいとわない

◎ハザードマップで危険性の確認

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民生 委員さんによる法人・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26万円のうち約8割は、立岩地区社協 活動助成金として配布されます。 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！！

愛媛県社会福祉大会 11月5日 愛媛県共同募金会会長表彰 立岩区長会 会長 藤原 康博 様 松山市福祉大会 9月4日 松山市長表彰 坊田 区長 川東 浩司 様 猿川上 区長 渡部 伸 様 長年の地域福祉活動・共同募金活動に ご苦勞して頂きました。