

# おおあさひ支部報

## 「ふれあいサロンなごみ」を開設 高齢者の居場所づくりを紹介

社協大旭支部（小野武支部長）では、渡辺米子同副支部長兼女性部長が中心となり「高齢者の居場所づくり事業」の設立準備を、進めてきました。

このたび大旭支部では設立委員会を開催し、サロンの名称を「ふれあいサロンなごみ」とする高齢者居場所づくり設立委員会規程（案）・同事業実施計画（案）を審議の結果、原案どおり議決されました。

つきましては、事業の内容を、お知らせいたします。

- 一、目的  
地域の高齢者が気軽に過ごすことができる居場所を提供し、親睦と交流を深めるとともに介護と認定予防に資することを目的とする。
- 二、実施主体  
社協大旭支部女性部（にじの会）とする。
- 三、開始時期・回数



支部役員による設立委員会

開始時期は平成30年4月とし、回数は月1回〜2回とする。一回あたり約5時間。

- 四、開催場所  
支部の中央部に位置する「旭崎新農村集落センター」とする。
- 五、事業の内容  
介護予防・認知症予防のため、体操・軽運動等の活動・趣味活動・会食等とする。
- 六、対象者（利用者）
  - ① 事業に賛同する会員
  - ② 配食対象者
  - ③ 民生委員による推薦者
- 七、送迎  
原則として家族等による送迎

- 八、事業協力者（ボランティア）
  - ① 大旭支部女性部会員
  - ② 趣旨に賛同する協力者
- 九、利用登録者（一回あたり）  
15人〜20人
- 十、利用料  
原則として無料とする。ただし、食費等は実費弁償とする。
- 十一、施設利用料  
施設の利用規定による。
- 十二、具体的な進め方について

- 一、募集関係
  - ① 利用者の募集  
区長さんと民生委員さんの協力を頂き、募集します。
  - ② ボランティアの募集
- 二、委託事業申請関係
  - ① 保険の加入
  - ② 笠間市への申請書提出
  - ③ 申請書の審査
  - ④ 委託事業の決定
- 三、事業開始計画関係
  - ① 模擬オープン（3月）
  - ② 事業開始（4月）

- 三、これまでの主な経過
- 一、笠間市からの趣旨説明  
実施日 平成29年6月17日
- 二、笠間市への事業参加の回答  
実施日 平成29年6月29日

- 三、支部役員による設立委員会  
実施日 平成30年1月9日
- IV、主催者へのインタビュー  
Q：利用条件は、ありますか？  
A：大旭地区にお住まいで、65歳以上の方であればどなたでも結構です。
- Q：申し込みは、どうすれば良いですか？  
A：地域の区長さん又は民生委員さんに、申込み下さい。
- Q：自己負担金は？  
A：食材の費用として、200円を予定しています。
- Q：食事や運動は、誰がお手伝いしてくれるのですか？  
A：食事は、女性部（にじの会）の有志の方が担当します。体操などは、協力団体の方の支援をお願いします。
- Q：会場の「旭崎新農村集落センター」はどこですか？  
A：地図で、ご案内します。



案内図

### 健康食に配慮

#### ふれあい食事会

立春も過ぎて、日に日に梅の花が咲き誇る今日この頃、社会福祉協議会大旭支部（小野武支部長）の「ふれあい食事会」が、3月4日友部社会福祉会館に、支部内の80歳以上の高齢者87人が参加して行われました。

この催しは、支部役員、女性部にじの会（渡辺米子会長）、各区長、支部内の民生委員などが中心となって開いているもので、今年も90歳以上の方が8人も元気な姿で参加しておりました。

川澄真二郎副支部長は「この食事会は、支部の恒例行事となっております。いろいろな企画を用意しておりますので、今日一日楽しく過ごしてください」と挨拶。来賓の山口伸樹市長は「私立病院が4月1日の新年度から開院します。3月末に院内の見学会を開きますので、ぜひご覧になってください。また、安心して暮らせるよう努力してい

るところです。身体に気を付けて今日一日を楽しんでください。」と祝辞、藤枝泰文社会福祉協議会事務局長も挨拶し参加者を激励しました。

食事会は、女性部にじの会が心をこめ、高齢者の健康に配慮して、調理方法や食べやすい食材に気をくばられた、おいしいお弁当が配られました。



おいしいお弁当に舌づつみ

アトラクションは、ボランティアによる、ひよっこ踊り・ウクレレ演奏と合唱や懐メロなど、参加者も一緒に踊ったり、歌ったりと楽しいひとときを過ごし、帰りにはにじの会々員の手づくりプレゼントも用意され、楽しい一日を過ごしました。

手作りのプレゼント



### 体操効果で元気

#### 若狭山団地高齢者クラブ

1月26日（金）、若狭山団地公民館で行われている、団地（今野豊雄区長）高齢者クラブ主催のシルバリーハビリ体操を取材しました。

この体操は、平成29年7月から始まり、若狭山団地住民の健康増進と交流を目的とし毎週金曜日の午前10時から1時間行われています。

定刻になると、参加者は団地公民館に集合し、リハビリ体操指導士のリードに従って、いろいろな体操に取り組んでいます。

第1番目の体操は、椅子を使った体操で、立った状態で

膝の屈伸運動、左右の足に重心を移す運動、足を90度回転する運動など、転倒を予防するための運動でした。（吉井一志指導士）

第2番目の体操は、椅子に座った状態で行い、肩や首を上下に動かしたり、左右に回したりして、首や肩こりの予防につながります。

また、でん部を上げ下げしたり、上半身を上げ下げしたりすることによって、下半身のバランス感覚をきたえられます。（鈴木勝義指導士）

いろいろな体操に取り組む参加者



### 高齢者へのリハビリ体操の三原則

- 1) 一度に無理してがんばり過ぎないこと  
\* 痛めやすく回復が遅いから
- 2) 短期間で効果を判断して止めないこと  
\* 止めるとすぐ低下するから
- 3) 効果が現れないでもあきらめないで続けること  
\* もともと機能は低下しているのだから

以上の他に、顔面体操や発声練習などいろいろな体操を行いました。

1時間のシルバリーハビリ体操を終えられた参加者の表情は明るく、足取りもしつかりとして、元気いっぱい姿をみると、リハビリ体操の効果もうかがい知ることができました。

◎笠間市シルバリーハビリ体操指導士会・友部支部（会員数70名）の協力を得て行われています。







参加者からの現況報告 (校長先生・手前左)

友部第二小学校(学校長・長堀成子先生)主催「地域の方に感謝する会」が、3月6日に同校で開催されました。この会は平成27年3月に始まり、子どもたちと学校安全ボランティアの交流の場として、毎年行われています。

学校安全ボランティアは、社協大旭支部(小野武支部長)の趣旨に賛同する地域の方々が、登下校時間帯に毎日子供たちの見守りをしています。

当日は、地域の球技大会と重なったため参加者は6人でしたが、会場の体育館に全校生の拍手で迎えられました。

### ボランティアさんが力を貰いました

友二小で、感謝する会

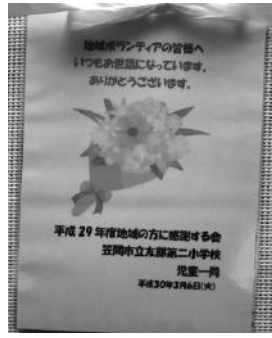
会の進行は、集会委員(五・六年生)が進められました。● 始めの言葉(阿部 優志君) ● お礼の言葉(谷中紗耶佳さん)

皆さんの見守りで、一年を無事故ですすすすることが出来ました。今日は、感謝する会をお楽しみ下さい。

● 手紙と校歌のプレゼント  
参加者は、こどもたちから「毎日安心です。ありがとうございます!」などと書かれた手紙と校歌の贈り物を受け、大きな力をもらいました。

● 長堀成子校長先生の挨拶  
こどもたちへの言葉  
ボランティアの方々は、疲れることも辛いこともあると思いますが、皆さんを見守ってくれています。感謝の心を、持ちつづけましょう。

● お礼の言葉  
皆様のおかげで、児童の安全が守られています。今後とも、よろしくお願いいたします。



こどもたちからの手紙集

● 川澄真二郎社協大旭副支部長の挨拶(出席者代表)  
卒業式が間近な時期での開催に、大変感謝しています。皆さんの成長を楽しみに、見守りを続けます。

● 終りの言葉(浦丸 陸君)  
● 参加者の現況報告と対応  
危険箇所やこどもたちへのチラシ配布事例などが報告され、校長先生から学校・保護者間の情報共有化の対応策が示されました。



挨拶をする川澄副支部長

### ふれあい事業に感謝

在宅介護者ふれあいサロン  
大旭支部主催「在宅介護者とのふれあい事業」は毎年開催され、地区内の民生委員の協力を得て昨年12月に訪問活動を行いました。

活動の結果報告に加えて、介護者の方から感謝のお声が多数寄せられましたので、ご紹介いたします。

一、訪問軒数  
23軒【昨年同:29軒】  
二、感謝のお声  
・タオルは、介護の必需品で



記念品:大型タオル

● 小野武支部長の挨拶要旨  
在宅介護者をされている皆様、粗品をお納めいただきければ幸いです。

● 小野武支部長の挨拶要旨  
在宅介護者をされている皆様、粗品をお納めいただきければ幸いです。

● おばあちゃんの知恵袋  
私たちの周りには、昔から語り継がれてきた知恵や工夫がたくさんあります。

あるおばあちゃんが「たくあん用の干し大根を早く乾燥させるには、中心の芽を取る」と、「良い」と、言っていました。



乾燥が終わりました



乾燥作業

これは根拠があるか否か、実際に確かめてみました。大根の芽を取ったものと取らないもので、程良く乾燥するまでを調べてみました。

○ 期日 12月5日〜12月20日  
○ 方法 同じ条件で乾燥する  
○ 比較 重さを減少率で比較  
○ 結果(元の重さを100%)  
・ 芽を取ったもの...54%  
・ 芽を取らないもの...39%  
減少率の差は、15%となった。これを日数に置き換えると、芽を取ったものは2日以上早く乾燥した。

この経験で昔からの言い伝えが、今でも身近な生活の中で活かされていることが、良く分かりました。

平成29年度大旭支部会員会費報告

地区名	法人	特別	一般	金額合計
矢野下藤株	0	0	18	18,000
矢野下下郷	0	0	79	79,000
大沢上1	0	1	100	103,000
大沢上2	0	2	56	64,000
大沢上3	0	1	51	56,000
大沢下1	8	10	95	173,000
大沢下2	0	0	117	117,000
八幡台1	0	1	66	69,000
八幡台2	0	0	80	80,000
原団地	0	0	44	44,000
清住町	0	0	60	60,000
若狭山団地	0	5	37	52,000
旭台	11	2	143	193,000
旭台団地1	0	0	62	62,000
旭台団地2	0	0	65	65,000
旭台団地3	0	0	61	61,000
旭台団地4	0	2	28	34,000
旭平1	0	0	210	210,000
旭平2	12	0	83	119,000
旭平団地	0	0	38	38,000
旭崎1	4	5	138	178,000
旭崎2	0	0	29	29,000
緑ヶ丘団地	0	0	16	16,000
サンステージ	0	0	19	19,000
矢野下本郷	0	0	0	0
アクシーズタワー旭台	0	0	0	0
合計	35	29	1,695	1,939,000

平成29年度会員会費の報告とお礼

平成29年度の社会福祉協議会・会員会費募集に際しましては、皆様方の温かいご理解とご協力を頂き心から感謝申し上げます。

お蔭様で左表のとおり、

なお、当支部に対する交

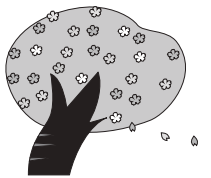
この交付金は、支部の事

支部長 小野 武

会員会費をいただくことが出来ました。これも、皆様方の福祉に対する深いご理解のたまものと、心から厚くお礼申し上げます。

付金は、還元金と福祉コミュニティ助成金ならびに広報助成金の合計額、11万6450円が交付されました。

業に大切に活用させていただきますので、今後とも皆様方のご理解とご協力を、重ねてお願い申し上げます。



全国永年勤続民生委員・児童委員表彰者の紹介

平成29年10月27日開催の「第36回茨城県民生委員・児童委員大会」で、永年勤続者の表彰が行われました。

つきましては、大旭地区の表彰者を、ご紹介いたします。

菊池美智子さん(大沢下二区)

岩田 幸雄さん(八幡台第二区)

◎訂正

昨年12月28日発行の第113号に、誤りがありましたので訂正いたします。

4ページ・2段目・17行目

(正) アロハ・マイ

(誤) アロ・ハマイ

4ページ・4段目・16行目

(正) 河原井 規夫

(誤) 川原井 規夫

◎あながき

読者の話をヒントに、古い言い伝えを「おばあちゃんの知恵袋」に、掲載しました。

より一層会員の皆様身近な広報誌とするため、情報の提供や投稿など、ご協力をお願いいたします。

連絡先：広報委員長 吉田正次  
090-2547-1280