

手作りの マスクで一人 ファッションヨー



巣ごもり婆さん

地域づくり研修会 ニュースレター
(福)笠間市社会福祉協議会 令和2年7月発行

支部だより ひがし

第157号

発行日 令和2年12月17日
発行 笠間市社協東支部
編集 広報委員会
印刷 有限会社 テクノプラン

健康 生活

健康寿命について考えてみましょう

わたなべ整形外科 渡邊行彦先生

鯉淵の地に開業して、今年4月で20年になりました。本当にあつという間の20年でした。地域の皆様方には大変お世話になりました。ありがとうございます。

皆さんは健康寿命という言葉葉を聞いたことがありますか？健康寿命とは平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間で、寝たきり、認知症などの介護期間を差し引いたものです。健康寿命が長ければ長いほど、健康な生活を送れるということです。茨城県は全国的には健康寿命が長い

県です。2018年の厚生労働省の統計では、全国で女性は8位(75.5歳)、男性は9位(72.5歳)です。毎日散歩、運動、体操、庭仕事、畑仕事等をして、元氣な方が多いと言っています。また平均寿命はというと、全国で女性45位(86.3歳)、男性34位(80.3歳)です。それでも女性は10.8年間、男性は7.8年間、この期間が健康な生活を送れない、介護される期間と云うことです。この差が短ければ短いほど理想の一生です。しかし、最近では平均寿命と健康

寿命の差が年々開いてきています。では健康寿命を長くするにはどうすればいいのでしょうか？日々の運動、仕事をし、転倒によるケガで寝たきりを防ぎ、変形性関節症、腰痛等の痛みを取り去り、軽減させ、筋力を保持することです。そのために皆さんがやらなければならぬことは、医食同源といわれるように、毎日バランスの良い食事を摂り、体の中から元氣になることです。次に体のメンテナンスです。簡単なことは毎日の散歩で目標は30分です。転ぶのが怖いから歩かないのは逆効果です。転倒予防は、散歩によ

「コロナ禍」花火で乗り越えよう!!



鴻巣跨線橋から見た花火

東京オリンピックが予定されていた7月24日、「新しい日本をはじめよう」をテーマにして全国各地で一斉に花火が打ち上げられました。笠間市でも南友部地区で午後8時から1分半、スターマインなどの花火が上がりました。

小雨降る中、鴻巣跨線橋の上に大人から小さな子供を含め、50数名が見物に集まりました。夜空に咲く大輪の花火に歓声が上がリ、コロナ禍の閉そく感の一刻の早い終わりを願いました。

支部長 コラム

協力の裾野を広げる

今年は新型コロナで何が何でも大変なまま、師走を迎えてしまいました。支部の歴史上でも、こんな厄介な年は無かったのではないかと思います。この間、地域の皆様には思う事の十分の一も実現できず、誠に歯がゆく申し訳なく思っております。同時に何もやれないからラクでいいと思われてしまうのも心外で、約束した事業が次々と中止に追い込まれていく胸の内は決して楽なものではありませんでした。幸い、限られた条件の中でやれるところはやって来た自負もありますので、厳しく且つ大らかな目で見て頂ければと願うばかりです。

さて、支部長2年目となる今年、私は秘かな期待をもつ

てスタートいたしました。それは、社協や支部について正しく知って頂き、福祉活動の輪を広げるには、役員の頑張りに位では不十分で、有志の方々の協力がぜひとも必要であるという思いでした。そして中でも注目したのは、福祉推進員の皆様の存在でした。

現在東支部には、女性部員との兼任者を除くと計129名の福祉推進員が登録されており、女性部以外では最大の協力者グループとなっています。ところが、この福祉推進員には「協力をしようにも役割や協力の仕方がよく分からない」という声があり、状況は今も改善されていません。

区長や民生委員と並ぶ貴重な協力者であるはずの福祉推進員を、中途半端な存在にしてしまっている原因は、かくいう支部側にあると私は考えています。もっと支部活動の情報を提供し、具体的な協力を仰ぐ努力をしなければならぬのではないかと。

寿命の差が年々開いてきています。では健康寿命を長くするにはどうすればいいのでしょうか？日々の運動、仕事をし、転倒によるケガで寝たきりを防ぎ、変形性関節症、腰痛等の痛みを取り去り、軽減させ、筋力を保持することです。そのために皆さんがやらなければならぬことは、医食同源といわれるように、毎日バランスの良い食事を摂り、体の中から元氣になることです。次に体のメンテナンスです。簡単なことは毎日の散歩で目標は30分です。転ぶのが怖いから歩かないのは逆効果です。転倒予防は、散歩によ

「筋力は裏切らない」

最後に健康寿命を長くするには、食事、散歩(運動)が一番大事なことです。少しでも痛みが出たら、早めに受診していただき、痛みを取って健康寿命を延ばしましょう。何か心配事があればどうぞいらつしゃって下さい。ホームドクターとしてアドバイスさせていただきます。皆様、素晴らしい日々を送りましょう。

実はこのような事を今年の代議員会で訴えたかったのですが、中止となり機会を失ってしまいました。ここ何年かの経験でやる気旺盛の推進員さんが少なくないことが分かりましたので、残り僅かな今年度とはなりましたが、事業の際は声を掛けさせて頂こうと思います。よろしくお願ひ申し上げます。

(鈴木 義雄)

「サロン de 五平」がオープン！

支部長 鈴木 義雄

10月12日、東支部では初めてとなるふれあいサロンが、五平地区の五平公民館を会場にオープンしました。この日は女性を中心に約20名がマスク姿で参加。社協の松田事務局長らの臨席を頂いての開所式の後、久しぶりの談笑やトランプ、シルバー体操などにコロナ下の憂さを忘れるひとときを過ごしました。

「ふれあいサロン」とは、互いに顔の分り合える関係づくりや、特にお年寄りの閉じこもり防止などのために考えられた地域の「お茶のみ場」のこと。全国的に注目を集めている事業の一つで、笠間市内でもすでに20か所で作られています。東支部の中では

る運営委員会を立ち上げて推進すること、などが決まりました。

その後、自粛自粛で思わぬ延期を強いられたサロンのオープン。支部ではこれを手始めに、他の地区にも広げられればと考えています。ご意見とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。



「サロン de 五平」の風景

初代支部長の宮本正さんが「東支部社協 15年の歩み」と題した回顧録を執筆しました。宮本さんは昭和54年に発足した東支部の初代支部長として昭和54年から平成5年の15年間、在籍していました。回顧録は数年前から書き始めた前編68ページ、後編76ページからなる大作で、東支部活動を運営する上で貴重な資料であります。前編は組織づくり、後編は委員会活動についてまとめています。

東支部は友部町社協の助言をいただき、東支部管内の区長会議を経て、昭和54年7月に発足しました。昭和63年支部組織は、現在と比べ大幅な組織変更が見られ、支部を

初代支部長が回顧録を執筆 東支部発足から15年の歩み

構成するブロックについても、人口流動により再編成され、現在は南友部、宮前・鴻巣、五平、柿橋の4ブロックとなっています。

東支部活動の中で最大の行事は、昭和56年8月に県立リハビリテーションセンターグラウンドで開催された国際障害者年「地域福祉の集い」の盆踊り大会でした。みどり学園、友部養護学校、リハビリセンター、福祉工場の協力を得、幼児から高齢者までの1200人が参加した大規模の大会でありました。その他、平成元年3月に中央公民館で10周年記念大会、平成6年10月に社会福祉会館で15周年記念大会がそれぞれ開催されました。

東支部の委員会はスポーツ委員会、児童委員会、婦人委員会、広報委員会、長寿委員会からなり、支部行事は各委員会です。具現化されています。

「東支部社協15年の歩み」は15年間にわたり、ご努力された多くの人たちの足跡を銘記しており、現在の支部の礎となったものであります。回顧録は広報委員会で貸出用を管理しており、興味のある方はご連絡下さい。

最後に宮本さんの益々のご健勝お祈りします。

コロナ下の祇園祭

7月25日に総代3名が参列して、高房神社の祭典が行われました。小雨降る中、神主が祝詞を上げ、お祓いをして3人が玉串を捧げ、御神酒を頂き、神楽で終了でした。

例年なら、ここから神輿を出すのですが、子供神輿も実行委員会の出店も中止です。来年こそはいつもの祇園祭の実施を願うばかりでした。



神主の祝詞口上 (宮前・鴻巣)

編集あとがき

今年は新型コロナにより東京オリンピック・パラリンピックが延期となり、また、さまざまな催しごとが中止となりました。このような中で春の選抜大会も中止となり、出場できなかった高校球児が参加し、甲子園で高校野球交流試合が1試合に限り開かれたことは明るいニュースでした。コロナ禍が早く終わって明るい年を迎えたいものです。(斎藤 義範)

元気で頑張っています —多芸・多趣味の毎日—

宮前1区 瀧本 美枝子さん(81歳)

長い梅雨が明け、太陽の陽射しが注ぐ暑い日にご自宅を訪ねると、お忙しい中にも拘わらず、笑顔で快く迎えて下さいました。広大な敷地に手入れが行き届き、庭木や盆栽などを大切に育てていると感じました。

美枝子さんは、お茶の産地である城里町栗生産部門で農林水産大臣賞

を頂いたそうです。今は息子さんに任せています。美枝子さんはじつとしてい草取りや野菜作りに汗を流し、合間には好きな小物作りを楽しみ、健康の秘訣はよく働き、笑い何事も前向きに考え、ストレスを溜めないこと、さらに毎日穏やかに送れるのは、温厚な御主人と、親孝行の子供達のお陰



お気に入りの舞台衣装