

支えあう街

発行責任者 鶴ヶ谷地区社会福祉協議会
会長 佐藤 泰彦

コミュニケーション力で 「おひとり力」を鍛えよう

私たちが住んでいる鶴ヶ谷は、団地造成50年、半世紀を経過し、まさに人も街も円熟期を迎えております。今地域ではこれまでになかったさまざまな課題が出てきております。

その一つが、一人暮らし世帯が増え続けているという課題です。その起因は、高齢者世帯のどちらかがいずれ死別の時期があり、また未婚のままの一人暮らし、或いは離別のケースなどいろいろな理由からと思われます。核家族化の進行で複数の家族で暮らすのが当たり前の時代は変わりつつあります。そして現在は、50歳以上の半数が単身で生活をしています。いわゆる「おひとり様」です。

このなかで特に心配とされているのが「オジサンの孤独者」といわれています。日常安易にコンビニ弁当に頼ったりして栄養が偏り、糖尿病などにより死亡するケースが、有配偶者の12倍に達しているとのデータもあるようです。外出から帰っても「お帰り」という人もなく、「心の栄養」が取れない状態が続くことになり、病気になりやすくなるといわれています。

作家の岡本純子さんは、独身者の孤独は健康への悪影響が「たばこを一日15本吸うことに匹敵」し、「運動しないことより高くなり」「肥満の2倍にもなる」と米国の心理学者が発表したことを紹介しています。又孤独の解消のカギは、何らかのコミュニティに参加することで、コミュニケーション力が不可欠と結論づけています。特におしゃべりが苦手な男性は、地域が求めている小さな事から人とのつながりに参加してはどうでしょうか。

例えば、町内会活動、サロン活動、ボランティア活動などです。最初は勇気や度胸も必要かもしれませんが、一度参加してみれば、地域やサークルがあなたを必要としていることがわかることでしょう。

これからは、普段から人とつながる力を鍛えておくことが大切ではないでしょうか。

亜鉛は大事です！

向こう三軒両隣



人間の体の97%は炭素、酸素、窒素、水素でできていますが、その他に微量でも生命活動の非常に重要な金属元素があり亜鉛はそのひとつです。亜鉛は体内に約2gしか含まれませんが免疫、創傷治癒、味覚、皮膚代謝などになくてはならない栄養素です。不足すると味覚異常、皮膚炎、脱毛、成長遅延、貧血、口内炎、元気の減退、うつなどの症状が現れます。問題なのは現代人の約30%は亜鉛不足になっていると推定されることです。われわれの調査では介護度の高い高齢者に比べて元氣な鶴ヶ谷の皆さんの亜鉛値はかなり高いことがわかりました。もしかしたら亜鉛不足を改善することが介護予防にもつながり、健康寿命の伸延につながる可能性も考えられます。亜鉛は牡蠣に多く含まれています。この時期牡蠣を食す機会もあると思いますので亜鉛の補充にはうってつけです。やはり運動と合わせての栄養が大事ですね。

オープン病院ではこれからも皆さんの健康を応援していきます。

仙台オープン病院

院長 土屋 誉

福祉委員の全体研修会（120名参加）

平成30年11月24日（土）鶴ヶ谷地区社会福祉協議会主催の福祉委員全体研修会が120名の参加者を得て開催されました。

全体研修会は、特別養護老人ホーム「ハートケア鶴ヶ谷」の5階会議室と1階地域交流ホールを使わせていただきました。今回は、宮城中央病院の院長 西山昭光先生に「高血圧症のきほんのき」と題して血圧管理の大切さについて講演をしていただきました。

折腹実己子施設長から施設の内容について説明があり、その後、昼食を皆さんと一緒にいただき、「ハートケア鶴ヶ谷」を見学しました。



当日講演の西山昭光先生



施設の説明を受ける参加者

鶴ヶ谷市民センターまつりに参加

平成30年10月27日（土）市民センターまつりが開催されました。

鶴ヶ谷地区社会福祉協議会は、2階の会議室【ホットひといき～無料のコーヒーサービス～と活動紹介】のコーナーで日頃の活動内容のPRとしてVTR・資料の展示をしました。

コーヒーは420杯ほどを提供し、大変好評でした。又、「赤い羽根共同募金」に多くの方々のご協力をいただきまして、ありがとうございました。



コーヒーを飲みながら談笑するみなさん



車いす・・・貸し出します

平成30年6月、仙台市社会福祉協議会に（株）阿部和工務店さんより寄贈された車いすのうちの1台が鶴ヶ谷地区社協に無期限、無償貸与されました。鶴ヶ谷地区の行事や防災避難訓練などにご利用ください。

＊使用申し込みは、鶴ヶ谷地区社会福祉協議会まで



鶴ヶ谷地区福祉ネットワーク交流会 開催

平成30年10月16日（火）鶴ヶ谷二丁目中央町内会集会所において、鶴ヶ谷地区福祉ネットワーク交流会を開催致しました。

鶴ヶ谷地区の福祉活動に携わっておられる福祉団体・コーディネーター等の関係者の皆さまが一堂に会し、親しい相互関係を築き、更に地域の福祉力を高めるための研修と相互の交流を兼ねました懇親会を行いました。

この交流会には仙台市社協宮城野区事務所の工藤広一所長、樋口幸二郎 町内会連合会会長、地元選出の県議会議員や市議会議員の出席のもと、鶴ヶ谷地区内の様々な話題や状況の報告がありました。

つづいて講師として仙台市健康福祉局の医療政策担当課長 車塚明宏氏より『緊急医療のしくみについて』と題して講演をいただきました。緊急医療の歴史から始まり、現在の救急医療体制や状況、そしてこれからの課題についてのお話がありました。



緊急医療のしくみについての講演をする車塚明宏氏

その後懇親会に移り、交流の輪が広がりました。

平成30年度	主な活動内容
◆定期評議員会議の開催 4月21日	◆鶴ヶ谷地区連合防災訓練 10月21日
◆新任福祉委員研修会・委嘱状交付 福祉委員186名（新任10名） 6月12日	◆鶴ヶ谷市民センターまつり参加 10月27日 展示とコーヒーサービス 420杯無料提供
◆社協会費納入説明会 6月23日	◆福祉委員全体研修会 11月24日 ・講演 宮城中央病院 講師 院長 西山 昭光 先生
◆各種団体への助成金交付 7月12日 6団体に交付	・「ハートケア鶴ヶ谷」施設見学
◆赤い羽根共同募金説明会 9月29日	◆社協会員増強運動と赤い羽根共同募金活動 社協会費計1,809,300円 区社協へ全額送金 共同募金計1,504,567円 区社協へ全額送金 昨年に増してのご協力ありがとうございました
◆コーディネーター会議開催 9月・3月	＊役員会2回・常任理事会12回開催
◆福祉委員ブロック会議開催 9月・3月	
◆鶴ヶ谷地区福祉ネットワーク交流会 (53名参加) 10月16日 講演 医療政策担当課長 車塚 明宏 氏	

社会福祉協議会は、明るく住みよい町づくりのために鶴ヶ谷地区内のさまざまな福祉事業をみなさまの協力をいただきながら、行っている団体です



社会福祉協議会会費が地域の福祉活動を支えています

平成30年度 鶴ヶ谷地区社会福祉協議会特別賛助会員名簿

- (一丁目東) 浅野昌朗・水口文知・高橋締二 (一丁目西) 佐藤将明・長澤憲康・後藤東陽・菊地 稔
 ・伊藤孝雄・木村 昭・堀田寿一・鈴木修二・山川すみ・村上和行・瀬戸康夫・阿部正裕・高地照夫
 ・横田節夫・小倉正典・及川 亮・武田節子・生天目忠繁・小梨孝成・鈴木 忠・池町まり子
 ・東海林恒英 (二丁目中央) 高野栄二・高野 都・横澤行夫・鈴木武志・大沼文夫・薦伊津子
 ・工藤 豊・鈴木幸子・勝又鈴子・井上正男・相沢貴史・荒屋四郎・庄子能永 (四丁目) 水戸 烈
 ・大泉正行 (四丁目東) 谷津茂徳・安彦進一・飯田勝男・小林さね・中村英二・曾根忠夫・高橋 勲
 ・内藤秀夫・村井韶子・笹井圭子・渡辺衣子・佐藤博子・佐藤 敬・高橋哲夫・小出澄子・力丸 陽
 ・狩野きみ彥・犬飼恵子・本堂郁郎・中村 仁 (鶴ヶ谷北) 渡部 剛・田代良二・設楽秀悦
 ・谷村 正・佐藤和夫・佐藤千代・亀田正勝・千田 登・大方高志・渡邊恵子・佐藤秀明・及川 孝
 ・糸井仁之助・佐藤信子・笠原雄記・武田美津子 (五丁目公園) 中津川幸三・郡山 悟・伊藤信介
 ・板橋俊穂・中津川美佐子・館下政二 (六丁目東) 菅野茂雄・首藤恵治・山田 茂・阿部すえ子
 ・中村和道・加藤進一・高相紀夫・嶋 佳子・嶋 勝己・藤田俊雄・松本泰伊・小田中淳・木村国子
 ・佐藤静子・早坂登志子・伊藤静香・江本忠朗・大槻さき・遠藤幸政・遠藤一隆・清野正一・遠藤 正
 ・三嶋ゆみ子・大沼宣子・千葉恵治・佐藤泰彦 (六丁目睦会) 鈴木里美・杉山嘉宏・加差野美恵子
 ・大橋里子・堀籠洋子 (六丁目中央) 吉野祐吉・山本仁一・菊地洋子・佐藤美恵子・尾崎ひさ子
 ・竹丸吉之助・佐藤 巖・松谷幸男 (六丁目北) 千葉良雄・後藤早苗・柿本松寿・大和ひろみ
 (六丁目久栄会) 高橋裕紀子 (七丁目南) 千葉昭吉・櫻井優子・安東光雄・伊藤信一・桐ヶ窪謙一
 ・関 智之・池田和夫・千葉輝男・桐ヶ窪かめよ (七丁目北) 柏原信義・佐々木照明・芳賀智嘉子
 ・菊地新喜・西塚紀恵・本多 毅・渡部謙治・秋葉辰雄・佐藤忠夫・佐竹和子・菅原幸也・萩原鉄雄
 ・大越敏男・砂金正泰・坪井 誠・佐竹真義・千葉達子・千葉忠司・阿部 達・金井和子・松元弘子
 ・佐藤健一・遠藤 博・佐藤栄男・浅野哲彦・熊谷良一・田村八重美・浅野昭子 (八丁目) 相原勝雄
 ・高橋 功・久米正彦・齋藤幹夫・境亀一郎・北館静子・齋藤匡博・佐藤晃郎・菅原雄孝・相澤 浩
 ・齋藤静雄・桑村正毅・菅原真吾・升谷 弘・阿部眞伍・阿部竹子・浦山郁夫・渡辺義之・川井一男
 ・遊佐秀行・伊藤公二・高橋澄子・伊藤紀男・岩部咲子・犬飼信二・佐藤睦子・佐竹正身・佐竹順子
 ・下山田定敬・菱谷ふみ子・渡部喜志雄・木津谷博・高梨静子・山川タキコ・匿名
 (東光台) 佐々木 功・高橋玲子 (鶴ヶ谷) 相澤勝枝・横田み彥子・相澤愛子
 (東民児協) 三品恵一・三嶋 武・菅原良子・橋元節子・伊藤特男・菅野隆二・秋葉文雄・赤間園子
 ・佐々木一之・眞壁弘子・三澤信子・寺島多恵子・穴戸淳子・伊藤とよ子・高橋清子・山田順子
 ・相澤秋夫・木津谷恭規 (西民児協) 佐々木剛一・三好智子・横田孝子・木皿ちや子・菅田百合子
 ・飯塚晃朗・會田敦子・大瀧一彦・川村要子・菊地 章・中村紀代・小川秀子・内海若子・川村正道
 ・東海林廣子・飯田由民子・西村庄太郎・高阪悦子・佐藤文緒・北村志保子 計241名

会員の種類と会費（普通会員 300円以上・特別賛助会員 1,000円以上）

ご協力いただきました会費は、仙台市社会福祉協議会の福祉事業費のほか、5割相当額がおすまいの地区社会福祉協議会に助成され、地域の福祉活動を支える大切な財源となっています。