

第 47 号

令和6年秋発行

貝ヶ森地区社会福祉協議会

日頃より、地域福祉の推進につきまして格別なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
今まで経験したことのない連日の猛暑が続き、熱中症対策など、身体のコンドیشنバランスを整えることにご苦労されたことと思います。

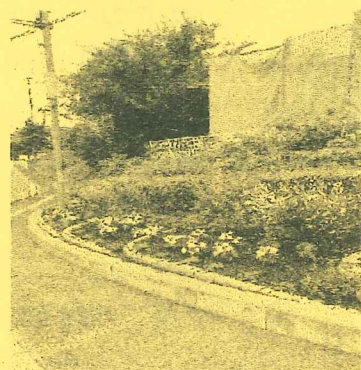
詐欺の注意呼びかけ、見守り、相談、生活支援等について福祉委員を中心として、お互いが気
にかけ合い、必要な支援がいきわたるよう活動をしてきました。「いつも声をかけて頂いてとても助かって
います」など感謝してくださるお言葉を頂きます。地域で一緒に生活しているからこそ顔の見える関係、
相談しやすい環境が生まれているからだと思います。

今後、物価高、少子高齢化、孤独、孤立、団塊の世代、担い手不足……。直面する様々な課題が日常の暮らしに影響しそうです。

交流や助け合いの活動を通じて、地域社会で一人ひとりのつながりにより、前向きに暮らせる地域づくりを進めていきたいと思っています。

1. 令和6年度上半期の主な活動状況

- 友愛訪問 お一人暮らし・・・5月・7月・8月 高齢夫婦・・・6月・8月
- 役員会 6月
- 認知症カフェ「まちの音楽カフェ」・・・4月・5月・6月・7月・9月
- ふれあいの集い 9月25日に仙台高校第3体育館(旧貝森小学校)で
認知症介護研究研修センターのセンター長 加藤 伸司 先生による講演
- 交流サロン
第1回交流サロン 「公園で太極拳」 令和6年5月28日(火)
第2回交流サロン 「公園で太極拳」 令和6年6月 4日(火)
第3回交流サロン 「こぎん刺し」 令和6年6月27日(木)
第4回交流サロン 「健康測定と体操」 令和6年9月 3日(火)
- 町内会のサロン
親和会町内会ふれあいサロン 7月28日(日)
恵通苑町内会なつまつり 8月 4日(日)
中町内会ふれあいサロン「中町内会のつどい」
9月 1日(日)
- 福祉委員会 4月・5月・6月・7月・8月・9月
- 青葉区児童福祉協議会活動
貝ヶ森シンボル花壇の会に作業協力 4月・5月・6月
- その他会議
国見小学校運営協議会・国見地域包括支援センター圏域会議・市民センタ
懇話会・ゆるっとつながろう会・一中校区善導協力会会議



「恵通苑ふれあいサロン」 令和6年8月4日

町内会館において、恒例の「恵通苑夏祭り(交流会)」をおこないました。子どもから大人まで、約150名の参加がありました。子どもみこし・出店(お菓子釣り、とすけ、スーパーボール、特売品コーナー)・子どもビンゴ大会・大人くじ引きなど大いに楽しめ盛り上がりました。参加者からは子どもと触れ合えてよかった! 出店を手伝えて楽しかった! などの声をいただいて、皆さんに喜んでいただいた楽しい催しでした。



「中町内会のつどい」



9月1日(日)中町内会の集いが開かれました。約110名の参加があり第1部は町内会長より古希・喜寿の方々にお祝い金の贈呈があり、子供会が作ったメダルも贈呈されました。アトラクションは宮城学院音楽リエゾンセンターのお二人による歌とピアノ演奏があり、最後に「小さい秋みつけた」と「赤とんぼ」を全員で合唱しました。その後お弁当と飲み物、紅白饅頭が配られ、お家に帰って食べてもらいました。第2部では子供たちのビンゴゲームが行われました。とても暑い日で和室の狭い所での開催でしたが、楽しんでいただけました。



ふれあいの集い (旧ふれあいお食事会)

令和6年9月25日

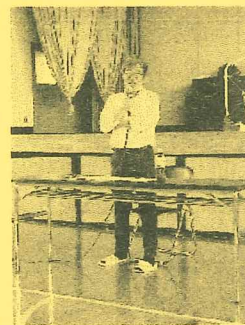
75歳以上のお一人暮らし、日中お一人で過ごされている方々をお招きして各町内会長及び福祉委員が出席のもと「ふれあいの集い」を開催しました。

東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科教授 加藤伸司氏(認知症介護研究・研修仙台センター)センター長より「いつまでも元気に過ごすために」の記念講演を頂きました。

主な内容は

1. 世帯の変化と認知症の事で気になること
2. 物忘れは気になりますか?
3. 覚えることと思いだすこと
4. 高齢になるとどんなことを忘れやすくなるか
5. 認知症は予防できるか

身近な問題としての認知症について解りやすくお話をいただきました。認知症は誰にでも起こる可能性のある身近な病気です。継続的な運動やバランスのいい食事、社会活動への参加など認知症の予防に繋がります。もし認知症になったとしても「できる事」はたくさんあり「やりたいこと」を実現することもできます。そのためには周囲の人の支えが必要です。家族だけが頑張るのではなく、地域で支える。そんな「新しい認知症観」を社会に広げていくという視点を持ちましょうと強調されていました。またグループワークを行い講師の先生、認知症センターの職員、国見包括地域センターの職員も加わり活発な意見交換を行い、ビンゴゲームで盛り上がり意義のある「ふれあいの集い」でした。



交流サロンの報告

第1回 「公園で太極拳」

令和6年5月28日

公園で太極拳の第1回目は、前日の雨でぬかるんでいるため、プレハブの児童館の中で行いました。前半の1時間は、準備体操やストレッチをして、硬くなった体をほぐすことから始まりました。後半は、太極拳の基本動作をゆったりとした曲に合わせて教えていただきました。



第2回 「公園で太極拳」 令和6年6月4日

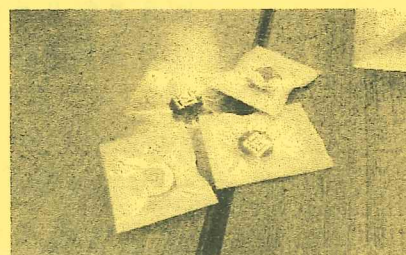
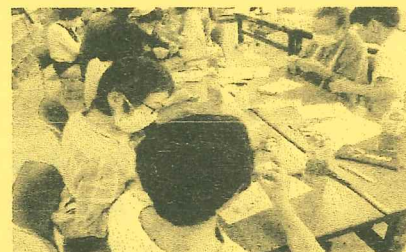
次の週の第2回目は、児童館横の公園で実技中心に行いました。初心者のための入門太極拳ということで、手足の動きや呼吸法などを丁寧に教えていただきました。青空の下、心地よい汗を流しての活動となりました。講師の松山恵美先生と、太極拳サークルの皆さんも参加しての交流サロンでした。



第3回 「こぎん刺し」

令和6年6月27日

貝ヶ森児童館仮設内児童クラブ室にて交流サロン「こぎん刺し」にチャレンジが開かれました。講師は工芸作家クラフトインストラクターの松崎由美子さん。テーブルごとに分かれ、布、糸選びから始まりました。青森の工房から取り寄せたという布、糸は色彩がとてもきれいで見ているだけでも楽しいものでした。(仙台では販売している所がないそうです)一針一針糸を通す細かい作業で苦勞したところもありましたが、教え合ったり教わったりと、和気あいあいと楽しく作業を進めることができました。完成した作品はどれも個性がありステキに出来上がり写真に納めていただきました。青森の工芸品を体験できたサロンでした。



第4回 「体組成計で健康チェック」

令和6年9月3日

翔裕園の理学療法士の佐藤正人さんに、フレイルにならない予防のお話と筋力UP、持久力UPの運動など教えていただきました。インボディという機械を使った筋肉量、体脂肪、BMIなどの健康測定、今回4回目の開催なので前回との比較をされている方もいました。つま先立ち、おなかと背中をペタンコにする呼吸法を一日10回ずつ続けたら筋力UPにつながるそうです。フレイル予防には、たくさん会話をし、社会活動に参加しましょう。



「親和会ふれあいサロン」 令和6年7月28日

7月28日、貝ヶ森親和会ふれあいサロンを行いました。今回は笑い文字普及会の只野先生をお迎えし「身近な方に感謝の気持ちを伝えよう」をテーマに笑い文字教室を開催しました。ハガキに笑い文字で「ありがとう」を描いて身近な人にプレゼントするという内容でした。参加者からは「笑い文字で、送る側ももらった側もほっこり笑顔になる」「日頃、なかなか伝えられない感謝の気持ちを伝えられる機会ができた」などの感想を頂きました。



2.今後の主な行事について

- 福祉委員研修会
令和6年11月19日(火) 10時～
令和7年2月20日(木) 会場の都合で福祉委員のみの研修
- 認知症カフェ「まちの音楽カフェ」
令和6年10月23日(水) 中山市民センター会議室
11月26日(火) //
12月17日(火) //
令和7年 1月 おやすみ
2月19日(水) 中山市民センター 会議室
3月28日(金) //
- 交流サロン
令和6年10月 8日(火)「チェロコンサート」
11月28日(木)「地域のコンセキ探訪」
- 友愛訪問
お一人暮らし 11月19日(火)・1月17日(金)・3月19日(水)
高齢夫婦 10月18日(金)・1月17日(金)・3月19日(水)
- 歳末のお見舞い(在宅寝たきり世帯)・・・12月25日(水)頃
- 青葉区児童福祉協議会活動
貝ヶ森児童館行事「ちびっこひろば」10月4日(金)
貝ヶ森シンボル花壇の会に協力支援
国見夏祭り共催事業(すいかわり協力)
- 仙台市児童福祉協議会「美化活動」10月10日(木)団地内のゴミ拾い

🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸

「防災」内閣府(防災担当)からのお知らせ 参考

今すぐ出来る備え・・・日頃から準備しておきたいもの

外出先でいつも身に付けておきたいもの(例)

- ・身元や連絡先を記したカード・病院の診察券、病名、処方箋を書いたメモ
- ・ポケットラジオ ・メモ帳、筆記具
- ・笛(閉じ込められた時の為)、水、チョコレート、ハンカチ(口を覆う)

家庭や勤務先に準備しておきたいもの(例)

- ・紐なしのスニーカー、LEDライト、革手袋、レインコート

なければ困るもの(例)

- ・常備薬、入れ歯、補聴器、水と食料、通帳などの番号を控えたメモ

防災の為ではなく、日頃より少し多めに備えておくの良いもの

- ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋
- 水のペットボトル、新聞紙などある程度の量を備え、順に古い方から使い、日常で買い足していきましょう

自分や家族の安全を守るため

- ① 家具の固定で命を守り、寝室や居間や子供部屋などの安全を確保しましょう。
- ② 出口は複数確保し、地震で建物が歪んでも外に出られるようにしましょう。
- ③ 基本的に重いものを上に置かず家具は背が低いものに、大きな家具には耐震ロックを。
- ④ 窓ガラス類にフィルムを貼ったり食器が飛び出さないようベルトや紐で止めましょう。