

上杉地区 社協だより

第3回福祉委員研修会

昨年12月社協主催で民児協さん、町内会さんのご協力の元、第1回目の「ふれ合い訪問」が実施されました。今回は140名の対象になられた方々を訪問し直にお話を伺うことができました。ご協力いただいた方々に感謝申し上げます。

研修会では今回の訪問活動を振り返ると共に、来年度に繋げるために、その成果と課題について話し合いました。



訪問活動報告は

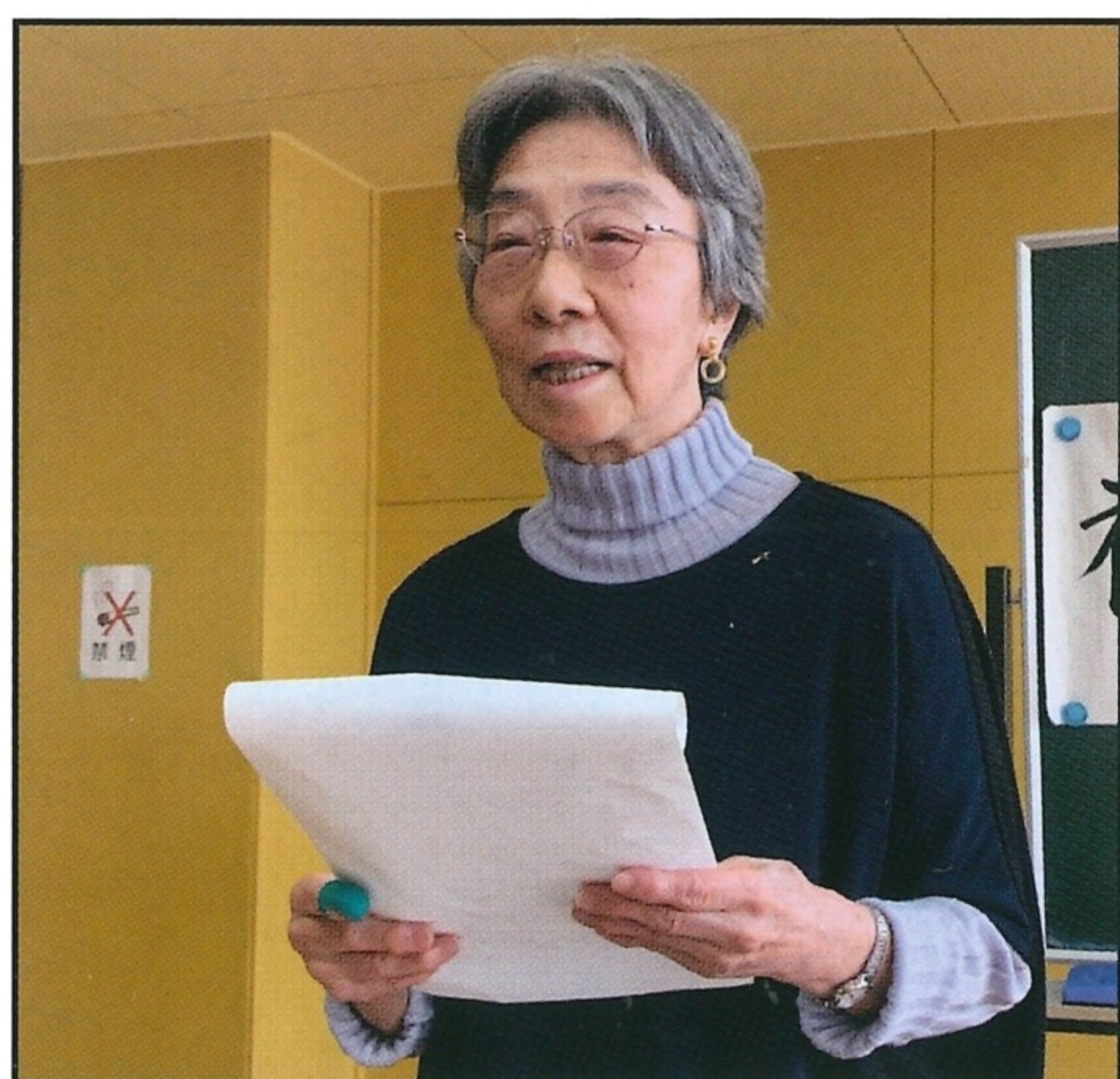
雨宮町内会 遠藤悠子さん 北なごむ町内会 村國章子さん 杉山町内会 竹内玲子さんの3人から実際に活動しての印象や問題点をお話しいただき、その後、4グループに分かれてディスカッションを行いました。

ディスカッションの中では

- ・町内会長の仕事は多岐にわたり負担もあると思う。今回のふれ合い訪問活動を通して、3団体が連携を図ることで、互いに助けられる部分もあると感じた。

- ・今回は同行訪問は実現できなかったが、訪問先で心配な方が把握でき民生委員に繋がったので、成果を生むことができた。

- ・民生委員の担当地区と住んでいる町内会が違っていると町内会との連携が難しくなる原因ではないか。また、町内会長が輪番制のところは活動が不活発になるとの意見もあった。



第2回「ふれあいサロン」

M・Gアンサンブルの

マンドリンとギター演奏でナツメロを歌う

南地区 2／17 上杉コミセン

北地区 3／06 青葉体育館

今回はなかなか聴けないマンドリンとギターの生演奏とナツメロの大合唱で、皆さん元気に、そして、大いに若返ったようでした。

『皆さんの声』

- ・ 声を出さなくても感じる心と、聴き覚えのある曲は無意識に喉の奥の声帯を動かしているそうです、昭和の歌や曲はやはり最高でした。
- ・ 普段体を動かしているのでまあまあの自信はありましたが、「みんなで歌いましょう！」でびっくり、全く声が出なくて・・・今日から家で発声頑張ります。
- ・ 包括支援センターのチェックシートと対処の仕方が具体的に参考になりました。アンコール曲「ひまわり」はソフィア・ローレンとひまわり畑の光景が思い浮かびました。
- ・ 久しぶりのマンドリンの音色とても心落ち着き癒されました。声を出して歌うのは数ヶ月ぶり、気持ちがスッキリして楽しいひと時でした。



今回の健康セミナーは「防ごう誤嚥性肺炎、伸ばそう健康寿命！」と題して、のどと口の体操を説明していただきました。誤嚥性肺炎は高齢者の死因の第6位だそうです。歳を取ると体と共に話をする機会も減ってきます。そんな時は食前食後に喉と口の体操を思い出し、そして実行して下さい。歌を歌うこともいいですよ。包括支援センターの相馬さん、山川さん ありがとうございました。

