

2026
3月
第77号

ぴよママ♪クラブ の役割」



高森東地区 会長 小川 登

高森東地区の皆様、日頃より高森東地区社会福祉協議会（以下、地区社協という。）活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。令和7年度も残すところ1か月となりました。皆様のご協力のおかげで計画通り事業を進めることが出来ました。

令和7年現在、高森東地区の世帯数**2,237世帯**(前年より-41) 人口**5,203人**(前年より-143) **75歳以上985人** (後期高齢者比率**19.5%**) と高い地域となっています。今後人口減少&高齢化率が更に進みますので、**地域住民同士の見守り・助け合いが、ますます必要になります。**

お互い様の精神で、地域の中で過ごしていくために地区社協として取り組めるものを選択し、形にできるよう各団体との協力体制をさらに推し進め**地域力強化を目指します。**今年度は昨年度の事業を継続しつつ皆様の様々な意見を取り入れ新たな課題に取り組みたいと思いますので、今後ともご意見も含めご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

ボランティアもくれん

◎サロン 「モルックに挑戦」

初めての方が多く、モルックを投げるたび、ピンを倒すたびに歓声が上がり大盛況でした。グループで協議、計算するので脳の活性化に繋がるゲームです。

継続的に開催したいと思います。

その他、サロンの活動もご紹介します！



《ビンゴゲーム》

《 芋煮会 》



《 クリスマス会 》



《 新春 福笑い 》



《 みんなで元気！健康体操 》



高森東地区 活動報告

ぴよママ♪クラブ



《みんなで
あそぼう～》

《和の調べ コンサート》



《バレトンで エクササイズ》



住民研修会 「サプリは慎重に！」

講師はYK在宅クリニック院長 柳澤輝行様より、「くすりとサプリ、あなたの飲み方は大丈夫？」をテーマにお話しいただきました。薬の作用からサプリの特徴まで幅広い内容が紹介され、参加者からは「**サプリは本当に効くの？**」と多くの質問が寄せられました。柳澤氏は

「**薬にもサプリにもリスクがあり、サプリは食品扱いで臨床試験が十分ではないため、医薬品並みの効果を期待すべきではない**」と説明。

参加者は、安全性と有効性を考えてサプリを利用する大切さを改めて感じたようです。



《お問い合わせ先》

《ご不明な点、質問等をお伺い致します。》

