

上愛子社協だより

2019年5月1日発行

第2号

上愛子学区
社会福祉協議会

あいさつ

協議会会長 佐藤早苗

平成30年度の事業も皆様の温かいご協力いただきながら進め、ほぼ計画どおり遂行し、ここに第2号の「社協だより」をお届けする運びとなりました。皆様にご高覧いただき社会福祉協議会活動の状況をご理解いただければ幸いです。

くしくも新年度は新元号と重り役員一同は新たな気持ちで取り組む所存です。

今後とも会員皆様の理解とご協力よろしくお願い申し上げます。



今日からはじめる5つの取り組み

脳の元気を保ちいつまでもイキイキと自分らしく！

今からはじめよう！

生涯健康脳

みなさんの脳の元気度を
チェックしてみませんか

- ① ご自分の生年月日・年齢をすぐに答えることができますか？
- ② 今日は何年何月何日か、すぐに答えることができますか？
- ③ 昨日の夕食に食べたものを思い出すことができますか？
- ④ キツネの手真似と、じゃんけんのチョキができますか？
- ⑤ 100から7を連続して5回引いてください。できましたか？
- ⑥ 「いとこ」とはどのようなつながりのある人か、すぐ答えることができますか？
- ⑦ 3つの単語を記憶して5分後に思い出してください。(例アサガオ・靴下・リンゴ)できましたか？

趣味 芸術や旅行…趣味活動

脳はワクワクするときは新しいことを始めると脳は活性化する。

何か一つ趣味として楽しいと思うことをやってみてはどうですか。たとえば絵を描くとか、写真を撮るとか。

社会参加 明るいコミュニケーションが脳を活性化！

脳は人とコミュニケーションをとっているとき、相手の話を理解し、また嬉しさや楽しさ、悲しさなどの感情を感じたりになどフル回転をしています。社会との関わりを持つことで脳はもっと元気になります。社会参加の学び場「老壮学級」があります。

運動 有酸素運動を習慣に脳の健康づくりを！

有酸素運動(ウォーキングなど)は血液の循環や脳に必要な栄養や酸素をつくるために大切です。毎日の習慣として取り組んではどうですか。歩く運動は効果的！

栄養 毎日の食事で脳の健康づくりを！

脳の健康を保つには食事が重要です。特に野菜や果物、魚介類などはバランスをよく摂り、塩分を控えた食事を心がけましょう。

睡眠 快眠のコツをつかんで脳の健康づくりを！

脳は寝ている間にメンテナンスされています。快眠が得られると、脳はさらに『「イキイキ脳」へ！快眠のために生活リズムととのえてメリハリのある生活を！

平成30年度上愛子学区社会福祉協議会〈地区内〉事業報告主なもの

4月 1日	30年度定例総会	事業報告収支決算報告
	第1回会議	1人暮らし高齢者配食サービス
7月 21日	第2回会議	社会福祉協議会としての交流研修会
9月 25日	第3回会議	地区内の要支援者について
3月 2日	第4回会議	サロン活動の推進
28日	上愛子学区社会福祉協議会	上愛子学区社会福祉協議会だよりの発行準備
6月 28日	創刊号3回にわたり編集会議	創刊号の発行についての編集会議 9月発行
9月 22日	第1回1人暮らし高齢者配食	おはぎ配食サービス55名 民生児童員担当
10月 13日	社会福祉協議会主催 地域交流研修会	第一部研修会「いつまでも元気で自宅で過ごすために」道又先生講話第二部演芸「安来節保存会」
11月 17日	第2回1人暮らし高齢者配食	弁当配食サービス52名 民生児童員担当
12月 22日	第3回1人暮らし高齢者配食	弁当配食サービス52名 民生児童員担当
1月 26日	第4回1人暮らし高齢者配食	弁当配食サービス52名 民生児童員担当
3月 20日	第5回1人暮らし高齢者配食	おはぎ配食サービス51名 民生児童員担当

平成30年度「赤い羽根共同募金」の納入について報告いたします。

期間内に納入いただき完了いたしました。町内会長さんはじめ会員の皆様にご協力いただき心から感謝申し上げます。

町内会名	募金額	町内会名	募金額
倉内	121,500	熊ヶ根	106,500
大針	34,500	大手門	14,500
赤生木	33,500	下倉	26,000
白沢	27,000	西川前	27,500
		8地区合計	391,000

受賞おめでとうございます

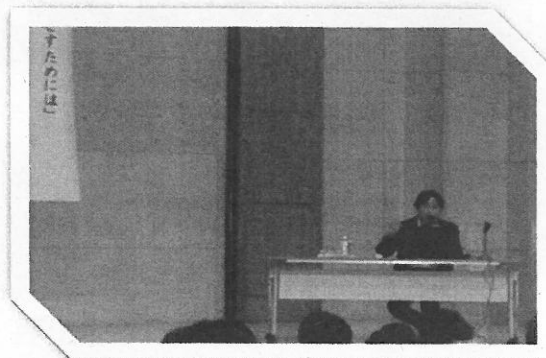


佐藤会長あいさつ



第53回仙台市社会福祉大会にて表彰

市社会福祉協議会長表彰 佐藤早苗様
市共同募金委員会会長表彰 橋本勇一様

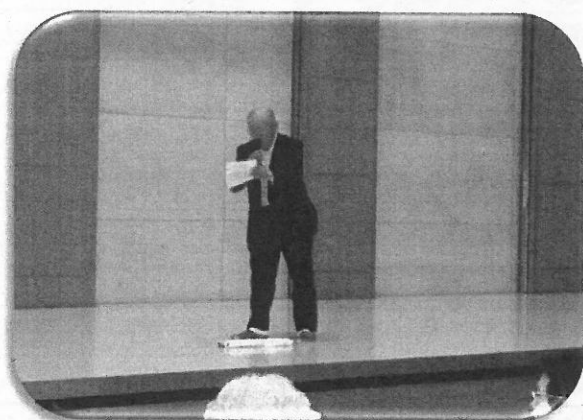


写真で見る社会福祉協議会事業その1

地域交流研修会にて 講演 道又顕先生
←佐藤主事あいさつ

(写真提供広報委員)

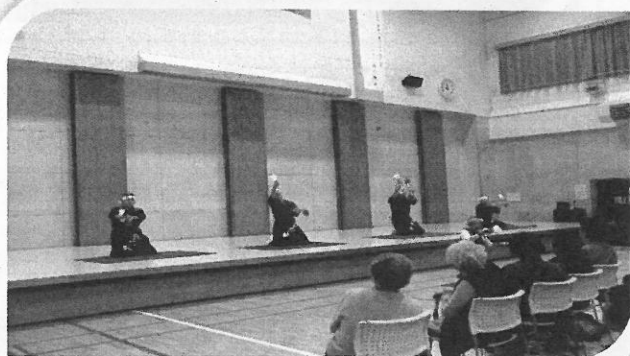
平成30年写真で見る社会福祉協議会地域交流での様子その2



演芸の部 司会早坂二郎さん



観客 飛び入り



河内男踊り



平成30年度事業各地区のサロン活動

サロン活動名称	主な活動内容	実施回数	参加人数
倉内サロン	介護予防教室・軽体操・消費者被害詐欺防止の講話	3回	48人
大針サロン	講話・頭の体操・ロコモ体操・口腔ケア・オレオレ詐欺	4回	86人
赤生木愛唱歌の会	軽体操・花見の会・茶話会・介護教室・童謡を歌う会	7回	68人
白沢サロンの会	リズム体操・コミュニケーション麻雀・ぬり絵・茶話会	5回	63人
熊ヶ根ふれあい サロン	防犯講座・茶話会・軽体操・はつらつ健康教室・茶話会 リズム体操・コミュニケーション麻雀・熱中症予防	9回	183人
大手門サロン	早坂傳夫の平野貞義公の講話・特殊詐欺講話・替え歌会	3回	55人
下倉仲良しサロン	花見会・茶話会・芋煮会・新年会・柔軟性を高める体操	7回	56人
西川前 いけいけサロン	俳句会・花見会・体の仕組みについての勉強会・ゲーム 認知症予防講話・童謡かるた・懐かしい歌を歌う会	5回	79人
上愛子学区8サロン活動		延べ回数・人数	43回 638人



赤生木愛唱歌サロン



熊ヶ根ふれあいコミュニケーション麻雀



大手門サロン活動



西川前サロン活動 童謡かるた

編集後記 第2号「社協だより」は広報担当メンバーの写真提供により見やすい記事になるよう心掛けました。手づくりの上愛子学区社会福祉協議会活動の様子です。これからももっと内容充実させてまいります。

広報紙担当 会長佐藤早苗・石垣元・早坂知恵子・相沢麻梨子・仲嶋正雄・齋藤功一