

Inbody測定研修会

八乙女南地区社会福祉協議会 研修部 石 田 和

令和 5 年 12 月 2 日、仙台大学の田中先生、大内先生を講師に「Inbody測定研修会」を八乙女南地区社協評議員向けに開催致しました。Inbodyとは、体重の他、体内の筋肉量や脂肪量・水分量等を測定できるものです。筋肉量・脂肪量それぞれ体のバランスもあわせて確認できます。右腕と左腕の筋肉量はどちらが多いのか、上半身と下半身ではどちらに筋肉がついているのか、脂肪はどこに一番ついているのか、などが明らかになります。

この計測結果を元に、運動メニューを組むことができます。左右バランスが悪ければ、弱い方を多めに鍛える、下半身の筋肉量が少なければそちらを中心としたメニューに。お腹に脂肪がついていれば、燃烧できるようにするには…といったように、まさに「自分の体に合わせた個別メニュー」を考える事ができます。今回は測定だけでなく、自宅内でもできるようなストレッチや筋肉が落ちやすいとされる下半身の強化のための筋トレメニューも併せてご指導頂きました。

今回は評議員向けの研修会でしたが、これを地域に広めることで地域の皆様が自分自身の体の状態を把握できること、定期的に行えれば数値としてご自身の体の変化を実感できることが利点ではないかと思っております。お体の状態を元に「こんな運動がしたい」「栄養について考えたい」「少しでも生活を変えたい」というような思いに繋がれば、地域の皆様が健康に対する意識が深まるのではないかと感じました。



今年度は役員・評議員でどんな研修が地域の皆様の役にたつのか体験しながら学んでおります。今後とも地域の皆様へ還元できるような研修を考えておりますので、その際にはぜひご参加ご協力をお願い致します。

八乙女南地区社協だより

発行
2024. 2. 10

第20号

八乙女南地区
社会福祉協議会

印刷 ㈱鈴木印刷所

安否確認訓練報告

9月17日(日)、防災訓練と同時に、各家庭で「無事です」の旗を掲示していただき安否確認を行いました。各町内会・自治会の参加状況は下記表の通りになります。

前回(令和 5 年 2 月 4 日)にくらべると、概ね参加する家庭の増加がみられました。しかし、各町内会・自治会間にかなりのばらつきがありました。

災害時には普段からの心構えが必要です。これからもこの訓練を継続していきますので、地域の皆さまのご参加をお願いいたします。

町内会・自治会名	参加状況(%)	
	今回	前回
南 光 台 第 三	38.9	33.6
南 光 台 五 丁 目	44.2	19.8
リーベスト八乙女	58.8	53.4
南光台六丁目北	48.8	44.7
東 黒 松	47.7	57.0
旭 丘 堤	10.9	17.2
八 乙 女 公 園 坂	70.6	52.9
平 均 (%)	45.7	39.8

防 災 訓 練 開 催

活動推進委員 村上 哲也

九月十七日連合町内会主催で「防災訓練」が開催されました。午前九時震度5強の地震発生と想定して、町内会毎に一時避難所をへて八乙女小学校に集合しました。八乙女小学校では、名簿記入・簡易トイレ組立・担架作成・応急救護・AED使用法・給水・消火の各訓練が行われました。いつ何時やってくる「災害」を改めて考えることができた訓練になりました。



担架作成・搬送訓練の様子

東黒松町内会 近郷 史郎

夏のイベント、東黒松町内会夏祭りを、7月29日土曜日に行いました。

酷暑の中でしたが、子どもゲーム大会やスイカ割り、盆踊りに大抽選会といった、さまざまなアトラクションを設けることができました。久しぶりの夏祭りということもあり、浴衣を着た大勢の子どもたちの楽しむ笑顔が夏の暑さを吹き飛ばしてくれました。

運営に協力をいただいた関係者の努力もあり、大成功に終わることができました。



リーベスト八乙女自治会 門田 直也

リーベスト八乙女では4年ぶりに夏祭りを開催いたしました。

今年は今までとは違ったものにしようと、リーベストにお住まいの方たちによるミニコンサートを開催いたしました。住人の皆様は生で聞く美しい歌声や三味線演奏など、大盛況のうちに幕を閉じています。

その他にも毎回恒例の大人ビンゴ・子どもビンゴも大盛り上がりでした。

来年も住民の皆様に楽しんでいただけるよう役員一同頑張っていきたいと思っています。



“楽しかったよ”

「お祭り!!」

旭丘堤町内会 伊藤 和博

旭丘堤の夏祭り、4年ぶりの開催で規模は縮小はしましたが、150人を超える町内会の皆様が堤集会所に参加しました。

飲食を控える方向での開催でしたが、大きなスイカの差し入れがあり、皆でお話をしながらほおばりました。

コロナ禍でこうした機会がない中、町内のコミュニティの復活が望まれています。その一歩を踏み出す機会になりました。

日常生活を取り戻しながら、新たな人間関係構築を目指し、町内会活動を行って参ります。



南光台第三町内会 佐久間 隆

9月24日(日)、町内会のお祭りが4年ぶりに開催され、地域の皆さんに多数参加していただきました。飲食や縁日の出店も復活し、子どもたちの笑顔が会場にいっぱいあふれました。小学生以下のお子さんには、お楽しみ券の配布もありました。今年は猛暑を避けるため秋季に開催されましたが、天候にも恵まれ成功裏に終わることができました。今後も、皆さんが心を一つにして楽しむことができるお祭りを続けていただければと思います。



「南光台地区お楽しみ会」

南光台地区民生委員・児童委員 段 家 優 子

9月25日(月)南光台コミュニティセンターで75歳以上の一人暮らしの方たちをお招きし、140名の皆さんが出席されました。

「こんなにも大勢の方にお集まり頂きありがとうございます。ひとときではありますが、どうぞお楽しみ下さい」と南光台地区民児協会長の挨拶で幕があきました。

はじめに、仙台市社会福祉協議会泉区事務所 相澤係長の挨拶があり、次いで南光台交番所長より泉区内でも多発している特殊詐欺被害の話や、「電話でお金、キャッシュカード、暗証番号の話が出たら詐欺だと思え!!」との注意がありました。

八乙女・南光台地域包括支援センター所長からは「65歳以上の7人に1人が認知症になると言われており、予防には隣近所との良好な関係も必要です」というお話しでした。

そして“やせたんところたん”のピアノとフルートの生演奏で、昔懐かしい曲からクラシック、童謡、ジブリまで、皆さん身体を揺らし口ずさみながら聴き入りました。

心癒されたひとときを過ごすことができました。



地区社協運営助成金における 「地区社協助成型」移行について

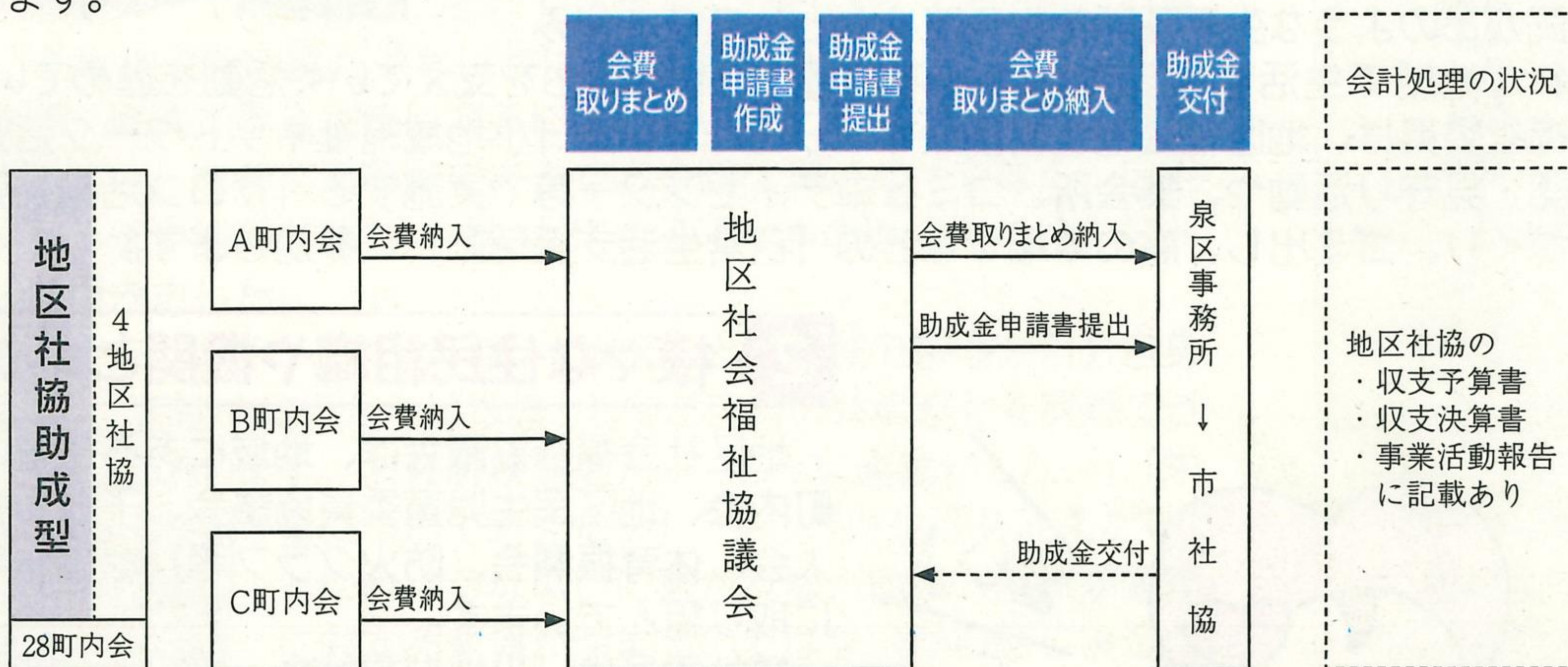
八乙女南地区社会福祉協議会 副会長 大槻 貴 弓

当協議会は、令和4年度までは地区社協運営助成金を「町内会助成型」としていたため、各町内会・自治会より町内会負担金を頂き活動資金の一部としていました。

令和5年度より「地区社協助成型」に移行した事により町内会負担金の納入方法が変更になりました。

以下の表の通りになります。

- ①地区社協は、各町内会・自治会の社協会費を取り纏め、仙台市社協泉区事務所へ納入します。
- ②仙台市社協は、納入された社協会費の半分を地区社協に助成金として交付します。地区社協は、助成金を地域住民の皆様方の安心・安全を基本として福祉活動の為に活用しています。



(表) 仙台市社協泉区事務所参考資料より

いきいき健康教室「知っておきたい難聴のこと」

南光台六丁目北町内会長 永沼 孝 敏



9月28日(木)南光台五・六会館で、南光台地域包括支援センターの主催による難聴についての講座が開かれました。足元が悪い中20名以上の参加がありました。講師にお招きした香取幸夫先生は、東北大学大学院医学系研究科 耳鼻咽喉・頭頸部外科学分野教授という肩書で、最初は皆緊張していましたが、講話が始まると、大変優しい話し方ですぐ引きこまれてしまいました。

難聴の原因について説明、そして「耳の横で指をこすった音が、腕を伸ばして肘を直角にして、同じことをして聞こえないときは難聴の傾向があります。」と簡単な方法を教えていただき、やってみては一喜一憂でした。その後、加齢による音の聞こえ方の違いなどを実際にパソコンからの音を聞きながら体験しました。また、難聴チェックリストで各自が自己診断を行いました。さらに、補聴器を使うタイミングや、選び方、補聴器との付き合い方などを具体的に話していただきました。大変勉強になった講演会でした。

ソフトバレーボール大会・ファミリーバドミントン大会について



復活! スポーツ大会!!

八乙女学区民体育振興会主催によるスポーツ大会が開催され、町内対抗でさわやかな汗を流しました。7月16日に、ソフトバレーボール大会が開催され、約100名が参加して

行われました。優勝は南光台第三町内会B、2位は八乙女公園坂町内会、3位は八乙女東部町内会でした。

また、11月5日にはファミリーバドミントン大会が開催され、優勝は八乙女公園坂町内会、2位は八乙女東部町内会、3位は南光台第三町内会でした。

久しぶりの町内会対抗ビッグイベントとあってどの町内会も熱が入っていました。参加した皆さん、スムーズな運営をしていただいた体振の皆様、本当にお疲れ様でした。



福祉委員について

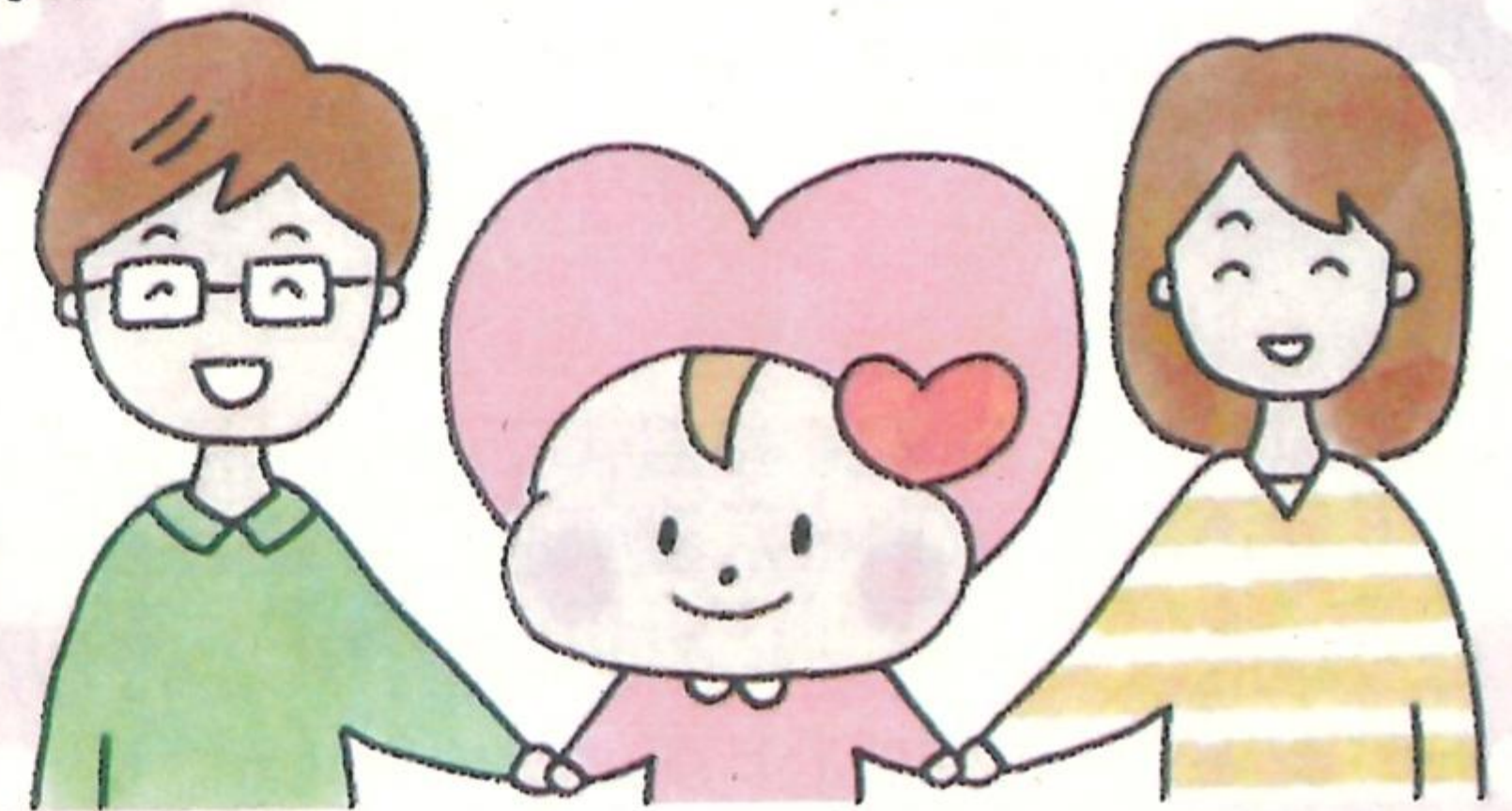
「みんな」が参加
「みんな」で協力！

仙台市社会福祉協議会 泉区事務所

1 住みよいまちづくりの推進役として

福祉委員は、地域で生活している住民の一人として、住民がどのような生活課題を抱えていたとしても、住み慣れた地域で生活できるよう、できる範囲でその人たちを支えていく活動を進めていくボランティアです。

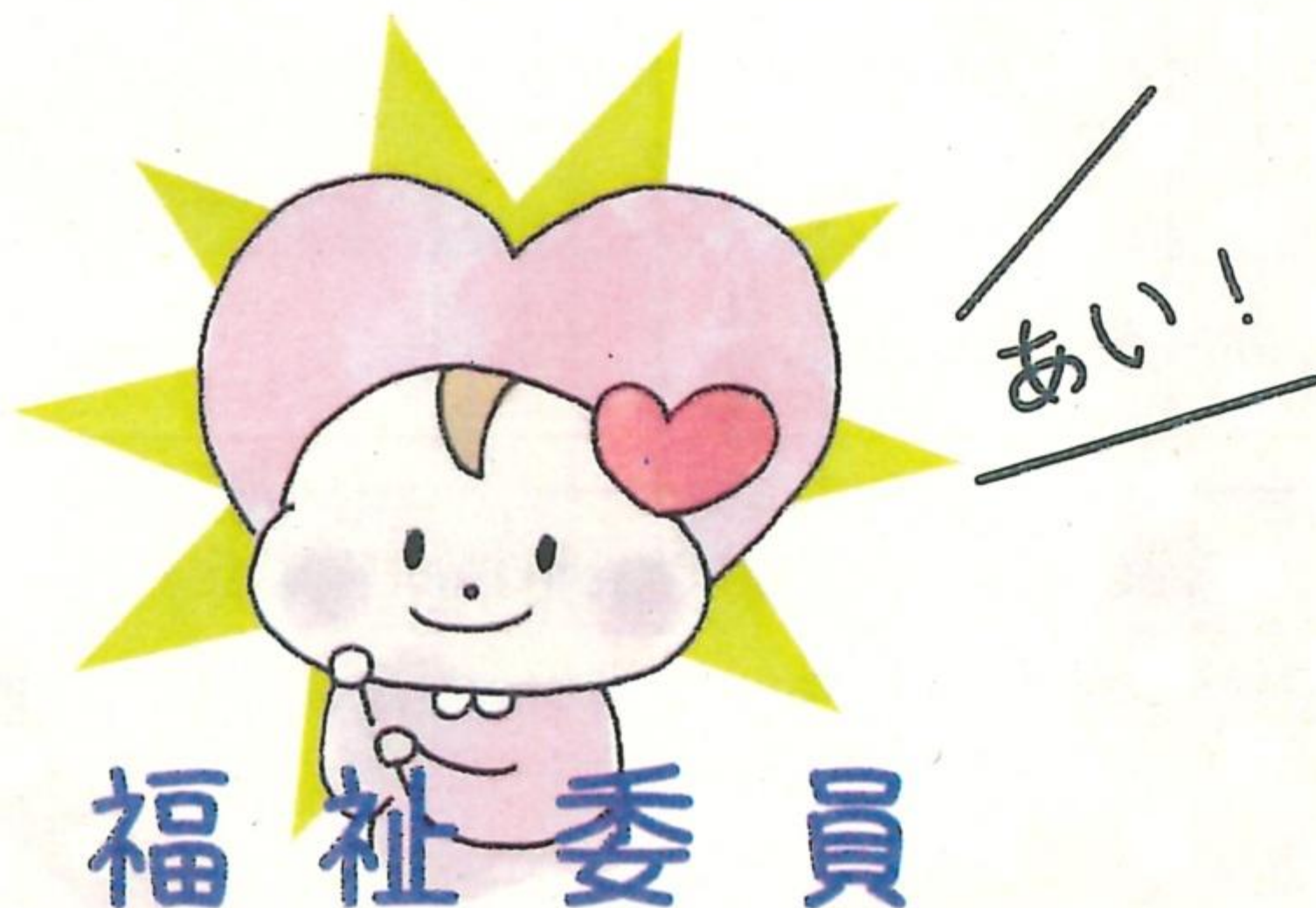
福祉委員は、地区社会福祉協議会で取り組んでいる「小地域福祉ネットワーク活動」において、安否確認・見守り活動や、集会所、コミュニティセンター等で実施する「サロン活動」等の地域での集いの場づくり、ゴミ出し、庭の草取りなどの「日常生活支援活動」に参加します。



2 様々な住民組織や機関とのつなぎ役として

地区社会福祉協議会は、地域にある各種の住民組織（例えば、町内会、地区民生児童委員協議会、子ども会、老人クラブ、婦人会、体育振興会、防火クラブ等）と協力し福祉のまちづくりに取り組んでいます。

福祉委員は「小地域福祉ネットワーク活動」を通じ、地域で活動している団体や地域包括支援センターなどの機関と繋がり、地域の住民の一人としてできる範囲での活動を行います。地域での活動は福祉委員一人ではできません。福祉委員同士の繋がり、その他、各種団体や機関との活動の中で、地域での協力体制のつなぎ役として活動します。



福祉委員

3 地域のつながりの輪を支えます

このように、地区社会福祉協議会の福祉委員は、地域の皆様が安心して暮らすことができるための「小地域福祉ネットワーク活動」に参加し、地域の中で様々な団体や機関と繋がり、活動を進めていきます。

福祉委員が活動することにより、地域の中に多くのつながりが生まれます。地区社会福祉協議会は、福祉委員一人ひとりの活動を支援し、地域の中にたくさんの「つながりの輪」を作ります。

高齢化率の上昇や、生活困窮など、地域の中には様々な心配事があります。福祉委員の活動によってできた、地域の「つながりの輪」が、安心して暮らせる地域づくりに繋がります。これからの地区社会福祉協議会の活動において、福祉委員の活動は大いに必要なものですので、地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



声かけ



ごみ出し



お茶っこ飲み会

編集後記

八乙女南地区社協だより第20号をお読みいただきありがとうございます。

今年度はコロナが5類に移行し、制限されていた活動も以前のように戻りつつあり、明るい記事をお届けすることができました。5年ぶりの開催予定だった学区民運動会は雨で中止となってしまう残念でしたが来年に期待したいと思います。

今回の発行にあたりご協力いただいた皆様ありがとうございました。次号もよろしくお願いします。

八乙女小学校区子ども会育成会 板垣

【訂正】

八乙女南地区社協だより第19号において
令和5年度収支予算の収入の部欄の科目に誤植がありました。
(誤) 地区社協運営成金 (正) 地区社協運営助成金