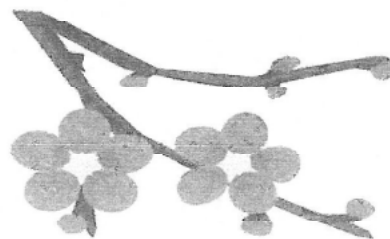


虹の丘地区社協だより

31年3月号 社協広報部発行



平成30年度の行事を終えて、地域の皆様に感謝！！

虹の丘地区社会福祉協議会
会長 西本 久子

早春の候、平成最後の年の幕開けから早や3月になりました。

そして東日本大震災から8年が過ぎました。

日々、様々な出来事がありますが、地域の皆様に於かれましては恙無くお過ごしのことと存じます。

地域の皆様のご支援・ご協力をいただき、平成30年度の虹の丘地区社会福祉協議会の行事・活動等を実事終える事ができました。

各町内会でのサロン・食事会・健康講座等に、多くの方にご参加をいただき誠にありがとうございました。

「ハチドリのひとしずく」

(南米エクアドルの先住民に伝わるハチドリの物語)

森が燃えていました。森の生き物たちは、われ先にと逃げていきました。でも、クリキンディという名のハチドリだけは行ったり来たり、くちばしで水のしずくを、一滴ずつ運んでは、火の上に落していきます。

動物たちが、それを見て、「そんなことして、いったい何になるんだ」と言って笑います。クリキンディは、こう答えました。

「私は、私にできることをしているだけ」

＜辻 信一監修「ハチドリのひとしずく」光文社＞

5月からは新しい元号となりますが、引き続き地域力を高めて、安心・安全な地域の運営に福祉委員（民生委員児童委員含む）58名余が力を合わせて、地域の皆様に少しでも喜んでいただけますよう、元気に活動して参ります。

各町内の集会所で毎月開催しています「いきいきサロン」と出入り自由の「オープンサロン」を、第2の居間（リビング）と思って是非お出掛け下さい。

福祉部からの報告

福祉部 星 栄子

「ふれあい食事会」

第3回のふれあい食事会は、30年11月17日（土曜日）虹の丘コミュニティセンターで98名の参加者にて開催されました。

お料理は「銀杏おこわ」、「おかずセット」、「サンマのつみれ汁」でした。

デザートの「塩羊羹」、「みかん」とコーヒーで、暫し歓談しました。

余興は、「踊りと民謡」と題して、柊沢義男さん（藤間流華の会・会長）と千葉正参さん（民謡歌手）をお招きして開催しました。

演目は、①さんさ時雨（唄）②古城（唄&踊り）③生保内節（唄）④城・風雪ながれ旅（踊り）⑤真室川音頭（唄）⑥花笠音頭（唄）⑦兄弟仁義（踊り）を披露していただきました。

その後、「ふるさと」と「北国の春」を、みんなで合唱しました。

アンコールの声に応じていただき、「秋の山唄」を唄っていただきました。

千葉正参さんによるユーモアを交えての司会進行に会場が一体となり、目の覚めるような踊りと、懐かしい故郷の情景が浮かぶような民謡で、夢のような45分でした。

「またの機会にお会いしましょう」の声が木霊しています。



第4回のふれあい食事会は、31年3月16日（土曜日）虹の丘コミュニティセンターで98名の参加者にて開催されました。

お菓子とお茶・コーヒーを飲みながらの余興。

余興は①4人（塚本洋子さん、土田貞子さん、菅野さつきさん、鈴木陽子さん）によるドンパン節での踊り ②調理スタッフと皆さんによる、悪徳訪問販売お断り（幸せなら手をたたこうの替歌）とクーリング・オフ（うさぎとかめの替歌）の歌、③8人（斎藤好先生、斎藤君子さん、細川てる子さん、土田貞子さん、早坂啓子さん、鈴木陽子さん、熊谷くら子さん、斎藤とも子さん）によ

る度胸船の曲での踊り、④ 菅野さつきさんによるフラダンス ⑤ 調理スタッフと皆さんによる、「ひげダンス」「炭坑節」の踊り、「朧月夜」の合唱、年を取ってどんなこと（もしもし亀よの替歌）を歌いました。調理スタッフ9人が「聖者が街にやってくる」を歌いながら、お椀と茶碗を使つての芸を披露しました。軽食までの時間を利用して、参加者を3組に分け、「花」の歌を輪唱しました。その後、軽食タイムで「ハット汁」「キナコ団子」「果物」で歓談しました。



研修部からの報告

健康講座

研修部 徳山 昭光子

第2回の健康講座は、10月30日（火曜日）虹の丘コミュニティセンターにて40名の参加者が、徳洲会病院の小松工芽先生から“サプリメント”についてのお話を聞きました。

高齢化社会を迎え、健康に対する関心が高まっています。

“サプリメント”は医薬品ではなく、ビタミンやミネラルなど不足しやすい栄養素を補うための「健康食品」とのこと。

サプリメントを選ぶには、商品の表示の部分を確認する必要があります。

①目的とする栄養素の含有量が書かれているもの、②原料は天然か合成か、③添加物はどの位入っているかなど。

お薬との飲み合わせで、効き過ぎたり、効きにくなることもあります。

服薬中の方はサプリメントを利用する前に必ず薬剤師さんに確認しましょう。

健康のためには、バランスのとれた食生活、運動などの生活習慣が大切です。

第2回福祉委員勉強会

2月5日（火）に1丁目集会所で32名の参加で、虹の丘・加茂地域包括支援センターの板橋純子さんと三上友美さんによる「認知症サポーター養成講座」を行いました。

三上友美さんから、資料とDVDの映像を見ながらの説明で、認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、「早期発見」「早期受診」「早期治療」が、認知症の人の生活を左右するポイントとなるということです。

予防としては、①家族・友人と楽しくコミュニケーションをとる。②地域のサロンに積極的に参加する。③体を動かして「いきいき脳活体操」をすることだそうです。認知症サポーターはじめ地域の皆様は、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る“応援者”なのです。

地域で認知症の人が困っている様子が見えたら「何かすることがありますか」と一言かけて支えてあげましょう！



3丁目福祉委員会報告

3丁目福祉委員会担当 老山 千鶴子

3丁目福祉委員会は11名の福祉委員が協力して活動しています。

サロン活動は、6月には「小枝昭一蔵書票コレクションを楽しむ」と題して3丁目の小枝さんを講師に迎え、蔵書票を見ながら魅力を語って頂きました。

10月には「CDコンサート」、11月には3丁目の郡司克一さんが趣味で始めたパステル画10点の鑑賞と海外旅行での写真で楽しいお話を聞きました。

12月には「クリスマス会」、2月には「ひなまつり会」を行いました。

サロンに新しく参加される方も増えており4月から、新たに福祉委員3名も加わりますので、地域の皆様との交流をより深めていきたいと思っております。

