

社協 あさひが丘

第61号 令和5年 7月号

わが街自慢のアーティスト



押し花 花あわせの皆さん



6区 中川勝次様



手あそびの皆さん



デコパージュの皆さん



12区 亀井ヒロコ様



15区 川本寿美恵様

「フレイル」って

ご存じですか

あさひが丘地区社会福祉協議会

会長 梶川 宏



私たちは
加齢とともに
心身の機能
が低下し、
やがて要介

護の状態になっていきます。健康な状態から要介護の状態への途中で経験するのがフレイルの状態です。心身が少し弱まっているということです。この兆候に早く気づき、生活習慣などを改善すればフレイルの進行を遅らせたり、健康な状態に戻せたりするそうです。

- 自分がフレイルかどうかを判断する基準の一つが、国立長寿医療研究センターが定めた「改定日本版フレイル基準」です。それによると、
- ① 6か月間で2kg以上の意図しない体重減少があった。
 - ② ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする。
 - ③ 歩く速度が毎秒1m未満である。
 - ④ 軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツを週に1度もしていない。
 - ⑤ 握力が男性で28kg、女性で18kg未満に相当する。

【フレイル・ドミノ】

ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授による図)

の5項目のうち3項目以上当てはまればフレイル、1・2項目あてはまればフレイル予備軍ということです。フレイルにならないためには、よく言われるように、運動習慣やしっかりと栄養をとることが大切です。しかし、最近の研究で「社会とのつながり」の重要性が明らかになりました。

- 東京大学の飯島勝矢教授たちの高齢者を対象にした大規模な調査の結果
- ① 運動習慣は大切であるが、それよりもボランティアや地域活動、文化活動などの方がフレイルリスクを抑える効果がある。
 - ② 一人暮らしの高齢者でも時々家族

や友人と食事を共にすれば（共食）、心身の健康を保てるが、同居者がいてもいつも一人で食事をしている（孤食）人は心身の機能低下のリスクが高い。

定年退職やけなどがきっかけで、外出することが減り、生活の範囲が狭くなると、心の健康が低下します。すると、食欲もなくなり、噛む力や栄養状態が悪くなり、ドミノ倒しのように一気にフレイルになってしまいます。飯島教授は、これをフレイルドミノとよびました。そうならないためには、サークル活動や自治会活動、ボランティア活動などを行って、「社会とのつながり」を保ち続けることが大切であるということです。

あさひが丘地区社協では、公民館や清和・日浦包括支援センターと協力して、様々なサロン活動を行っています。多くの方の参加をお待ちしています。また、一人暮らしの高齢者を対象とした「ふれあい会食」を偶数月の第2金曜日に実施しています。が、同居者がいる方でもいつも「孤食」だという方も対象に加えようかと思っています。社協に連絡してみてください。ボランティアも再度募集をしようと考えています。こちらでもよろしく願います。

令和4年度決算報告

単位：円

収入の部			
費 目	予 算	決 算	摘 要
前期繰越金	1,352,741	1,352,741	
会 費	704,100	702,354	300円×2,342世帯-284(振込手数料)
区社協助成金	1,071,310	1,141,020	区社協
補 助 金	100,000	0	連合自治会から助成金
寄 付 金	0	323,100	寄付5件
事業収入	60,000	0	福祉バザ(日浦公民館まつり出店せず)
負 担 金	100,000	0	ふれあい会食中止
雑 収 入	200,000	3,642	現金過不足処理・利息・その他
合 計	3,588,151	2,170,116	

単位：円

支出の部			
費 目	予 算	決 算	摘 要
会 費	117,650	117,650	50円×2,353世帯
事 務 費	1,157,000	1,094,090	事務局手当・賃借費他
会 議 費	30,000	31,247	理事会・ボランティア定例会
広 報 費	250,000	386,905	年2回発行
福祉事業費	380,000	267,702	自主事業
活動推進費	600,000	5,000	生活改善運動・その他・敬老会中止
小 計	2,534,650	1,902,594	
予 備 費	1,053,501	0	
次年度繰越金	0	1,620,263	
合 計	3,588,151	3,522,857	

令和5年度 あさひが丘地区
社会福祉協議会役員名簿 (敬称略)

役職名	氏 名	摘 要
会 長(理事)	梶 川 宏	あさひが丘地区社協
副会長(理事)	尾 田 豊 機	連合自治会
副会長(理事)	西 田 浩	日浦学区体協
理 事	中 迫 みどり	民生委員 児童委員
理 事	里 田 留美子	民生委員 児童委員
理 事	菅 健	(代表)日浦小・中 PTA
理 事	日 高 義 宣	青少協
理 事	山 近 景 子	こども会育成協議会
理 事	中 尾 正 徳	(代表)老人クラブ さつき会・あやめ会
理 事	佐々木 薫	連合自治会
監 事	百 武 松 恵	連合自治会
監 事	日 隈 眞理子	保護司会
事務局長	森 本 博 知	あさひが丘地区社協
代 議 員	中 崎 昭 雄	第1区選出代議員
代 議 員	杉 井 實 夫	第2区選出代議員
代 議 員	山 根 竜太郎	第3区選出代議員
代 議 員	横 川 明 美	第4区選出代議員
代 議 員	六十部 学	第5区選出代議員
代 議 員	黒 本 カヨ子	第6区選出代議員
代 議 員	神 田 光 恵	第7区選出代議員
代 議 員	中 村 義 博	第8区選出代議員
代 議 員	西 田 則 子	第9区選出代議員
代 議 員	内 田 幸 作	第10区選出代議員
代 議 員	西 谷 登	第11区選出代議員
代 議 員	坪 井 博 昭	第12区選出代議員
代 議 員	小 川 幸 治	第13区選出代議員
代 議 員	濱 村 小百合	第14区選出代議員
代 議 員	豊 原 光 子	第15区選出代議員
代議員(兼)	中 迫 みどり	第16区選出代議員
代 議 員	押 山 善 昭	第17区選出代議員
代 議 員	板 尾 一 憲	第18区選出代議員
代議員(兼)	日 隈 眞理子	保護司会
代 議 員	山 田 量 三	民生委員 児童委員
代 議 員	高 田 司	民生委員 児童委員
代 議 員	木 村 ゆかり	民生委員 児童委員
代 議 員	中 村 君 子	民生委員 児童委員
代 議 員	川 本 寿美恵	民生委員 児童委員
代 議 員	古 田 真 美	主任児童委員
代 議 員	今 津 和 也	清和・日浦地域包括

令和5年度事業計画

	事業計画内容	実施時期
1	ふれあいいきいきサロン	毎月第2・3・4木曜日
2	ふれあい会食 (一人暮らし高齢者)	偶数月第2金曜日年6回
3	百歳体操サロン	毎週月・火・木 午前・午後
4	サザエさん食堂	小学生対象年10回 日浦公民館
5	代議員会(令和5年度総会)	5月14日 日浦公民館
6	定例理事会	偶数月第1木曜日 J A 2 F 年6回
7	福祉部会・ボランティア定例会	奇数月第3土曜日年6回 公民館
8	運営推進会議	I G L 6回・ファミリーホーム6回
9	敬老祝賀会	76歳以上 9月17日(日) J A 大ホール
10	親睦グラウンドゴルフ大会	9月24日(日) 近隣公園
11	日浦小児童と高齢者交流	絵手紙・将棋・囲碁クラブ活動
12	日浦児童館と高齢者交流	昔の遊び・将棋・名人に学ぶ
13	老人クラブとの交流	年1回 社協理事 民生委員で参加
14	役員合同研修会	施設見学会 年1回
15	はつらつ教室	奇数月第3木曜日年6回 公民館
16	ますます元気・体操教室	4月～10月の年6回 公民館
17	日浦公民館まつり	11月5日(日)
18	高齢者支援システム	キットあんしんカード配布
19	介護用品(紙おむつ他)配布	在宅要介護高齢者 年2回
20	広報誌(社協あさひが丘)	年2回(7月・2月) 全世帯・関係団体
21	市社協・区社協事業への参加	年間(共同募金含む)



令和5年度予算

単位: 円

収入の部		
費 目	予 算	摘 要
前期繰越金	1,620,263	
会 費	695,700	300円×2,330世帯
区社協助成金	831,540	区社協
補 助 金	100,000	連合自治会からの敬老会補助金
負 担 金	100,000	ふれあい会食等
雑 収 入	200,000	寄付・祝儀・利息等
合 計	3,547,503	

支出の部		
費 目	予 算	摘 要
会 費	116,500	50円×2,330世帯
事 務 費	1,047,978	事務費・活動費
会 議 費	30,000	理事会・ボランティア定例会
広 報 費	400,000	年2回発行
福祉事業費	380,000	福祉費・感染症対策費
活動推進費	600,000	敬老祝賀会・雑費
寄 付 金	20,000	納涼大会・とんど他
小 計	2,594,478	
予 備 費	953,025	
合 計	3,547,503	



社協からのご案内



8月のいきいきサロン展示

8月のいきいきサロン展示は、あさひが丘6区にお住まいだった 故 田川俊夫さんの遺作展です。田川さんの作品は、日浦小学校や「ゆうゆう」にも掲げてありますのでご覧になった方も多いと思います。今回は、まだお宅に眠っていた作品を中心に展示します。また、田川さんは、被爆者でもあり、被爆体験記の手記を残されています。今回、作品展示に合わせてその手記をスライドでお見せしたいと思います。(朗読つき)

8月のいきいきサロンは、8月10日(木)と8月24日(木)の2回ですが、小中学校の平和登校日に合わせて8月6日(日)にも展示を行います。こちらもぜひお越しください。



あさひが丘敬老祝賀会

コロナ禍で中止しておりました敬老祝賀会を4年ぶりに次のとおり開催します。対象は76歳以上の人(年内に76歳になる人を含む)です。対象の方は追ってご案内をお届けします。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 : 令和5年9月17日(日) 11時から
会場 : あさひが丘コープビル 3階大ホール
会費 : 500円
余興 : 神楽 (あさひが丘神楽団)
踊り (ひまわり会)
太鼓 (日浦祭り太鼓)



車椅子の貸し出しのご案内

あさひが丘社協では、車椅子の貸し出しをしています。
必要な時には、御遠慮なく社協事務所へお問い合わせください。



◇◇ いつまでも 自分らしく 住みなれた地域で暮らすために ◇◇

ご存知ですか？私たちの町の清和・日浦地域包括支援センター

こんなとき お役に立ちます！

✿ 介護や健康のこと

- 要介護認定の申請を頼みたい
- 身体機能に不安がある
- 今の健康を維持したい など

✿ さまざまな相談ごと

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配 など

✿ 権利を守ること

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなったときは？
- 虐待にあっている人がいる
- 虐待をしてしまう など

✿ 暮らしやすい地域のために

- ケアマネジャーってどんな人？
- 認知症の高齢者の見守りネットワークをつくりたい など

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者の支援を行います。3職種はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的にみなさんを支えます。

担当区域 清和・日浦中学校区

住 所 〒731-3361
広島市安佐北区あさひが丘3-18-13-7-101

電 話 (082) 838-2568

地域包括支援センターの職員

今津 和也 ・ 清本 陽子
岩井 陽子 ・ 小田 奉弘
原田 明美 ・ 宮内 洋介
吉屋 もと子 ・ 山根 聡子
村上 典子 ・ 中西 緑
菅 みづほ

暑い夏がやってきます！！熱中症予防に最適

経口補水液の作り方

(塩分補給と糖分補給)

材料：水（500ml）、砂糖（15g）、
塩（1.5g）、レモン汁（大さじ1）

手順：① 容器に水、砂糖、塩、レモン汁を
入れてよく混ぜる。

② 器に移して完成です。



脳トレタイム

第8弾解答

誌上文字並べ替え(文字を並べ替えて1つの言葉をつくりましょう)

- ① む ー み ん
- ② か じ か わ ひ ろ し
- ③ お め で と う ご ざ い ま す
- ④ だ い ろ く じ ゆ う ご う
- ⑤ ぼ ら ん て い あ せ ん た ー
- ⑥ ね あ げ ら っ し ゆ
- ⑦ で ご ぱ ー じ ゆ
- ⑧ み ん せ い い い ん じ ど う い い ん
- ⑨ は な し に き ん さ い
- ⑩ こ む ず あ さ ば ー く

応募者数 101 名
 正解者数 74 名
 「ムーミン」様のお好み焼き2枚
 お贈りいたしました。
 おめでとうございます。

河野文江様	山本よしえ様
出羽恵子様	藤田和子様
杉原美和子様	上美谷千鶴子様
影山恵美子様	中村哲次様
荒木美秋様	安永敏子様
川本君子様	石塚京子様
福重波津子様	松尾佳汰様
永見康夫様	柏原賢司様
重盛一久様	池田美佐代様
江木和子様	宮脇絵里子様

お知らせ

ふれあいいきいきサロン

毎月、第2・第3・第4木曜日の朝9時30分から11時20分まで、あさひが丘コープビル1階ロビーにて開催。コーヒーを飲みながらおしゃべりをお楽しみ下さい。(コーヒーカンパ100円) 会場では、地域にお住いの方の作品展示も行っています。こちらもお楽しみください。どなたさまでもお気軽にお越しください。



ふれあい会食のお知らせ

(一人暮らし高齢者)

8月4日 10月13日 12月8日 2月9日 日浦公民館で開催

百歳体操サロン



毎週月曜日は『自治会館』
 毎週火、木曜日は『集会所』
 何れも午前は10:00~12:00
 午後は13:30~15:30開催
 (皆様の参加お待ちしております)



一 区 太田 耕治 様
 三 区 中田 譲二 様
 三 区 有田 榮子 様
 六 区 木本 亀 様
 六 区 湯川 清治 様
 六 区 石田 正規 様
 十一 区 塚本 友也 様
 十二 区 岸井 信子 様
 十五 区 持田 勝弘 様
 十八 区 守田 美佐子 様

二 区 加藤 教四郎 様
 三 区 梅比良 博司 様
 五 区 蟬本 義輝 様
 六 区 海渡 博文 様
 六 区 本地 栄美子 様
 八 区 西尾 昭信 様
 十二 区 須澤 智恵子 様
 十四 区 龜迫 恵子 様
 十七 区 大久保 昭子 様

ご生前の面影を偲びつつ、謹んでお悔やみ申し上げます。
 (令和五年一月一日～令和五年六月末日)

おくやみ

令和4年度

赤い羽根共同募金

皆様には平素からご理解とご協力を賜り、募金実績を上げることができました。

これもひとえに、各自治会長様をはじめ地域の方々のご支援のお陰と心から、厚くお礼申し上げます。

この実績をもとに、資金の配分を受けることができました。

地区社協の貴重な福祉事業の財源として使わせて頂きます。

あさひが丘目標金額 671,100 円

自治会他募金額 508,528 円

目標達成率 (76%) 令和5年3月末

☆ 愛のともしび ☆

次の方々から、志を頂きました。

福祉事業の貴重な財源として有効に活用させて頂きます。
 皆様のご芳志に厚く御礼申し上げます。

お好み焼きムーミン 様

匿名希望 様

編集後記

お待たせしました。広報誌の発刊を迎えました。感染症も落ち着き、やっと日常の生活となりました。

カープの勝敗や海外メジャー大谷選手の活躍で、一喜一憂のこの頃です。さて誌面は、社協の活動報告を中心にトピックスも数多く取り上げたいです。また、恒例のお楽しみ脳トレにもどしどし、応募ください。

会員の皆さまの健やかな日々の暮らしに少しでも安心・安全の一助となるよう、心がけて参ります。

皆さまには普段通りに、ふれあいいきいきサロンにも是非、元気なお顔を見せてください。

なお、過日開催のG7サミットには、県民をあげての協力での成功の陰で、全国からの警察関係者の数にはたまげました。無事の閉幕よかったですね。

編集委員

六 区 梶川 宏 四 区 森本 博知
 十二 区 坪井 博昭 十四 区 田中 瑞穂
 十五 区 川本 寿美恵 十五 区 新井 朱美
 十七 区 奥田 春吉

発行

あさひが丘地区社会福祉協議会 JA コーポビル二階
 五七三ー五五九〇

印刷所

安佐印刷有限会社
 広島市安佐北区 安佐町毛木九八六
 八三七ー一一四一