



第 25 号

令和 5 年10月15日 発行

編集発行

飯室地区社会福祉協議会

発行部数 1000部

題字 森井一幸



移
転
して
いま
す

飯室ふれあいセンター

飯室集会所の2階に事務所機能と相談受付当番を配置しています。

1階を主に自主事業展開の場所とします。

開所日は毎週月、水、金曜日です。（年末年始は閉所）

飯室地区社会福祉協議会

会長 元木久志

新型コロナウイルスから解放されたよう
で、色々な行事が各地で行われて
います。人と集まる機会も徐々に
戻ってきました。

ところで、人の最大寿命は百二
十歳くらいだそう、今百歳以上
の方は九万人おられます。加齢に
よる老化は避けられないもので
すが、脳の老化を防ぎ幸せな老後
を過ごす基本は、「運動」だそうです。
一日に三十分、週に二、三にち
でも生活に取り入れると良いそう
ですが、それがなかなか難しい人も、
その場合はただ歩くだけの軽い運
動でも構わないとのこと。そして、
好きなことをする時、人は頭を使
います。脳を楽しく使えば使うほ
どその認知機能は維持されるとの
こと。さらに、脳の老化予防に大
事な事は、会話によるコミュニケ
ーションで相手の声の抑揚や仕
草、表情などから総合的に判断し
て、自分がどんな言葉を言うか考
えることが脳にとっては大事なと
のこと。やはり、地域の人がそれ
ぞれ接する機会が増えるような活
動をしていくことが今こそ必要な
ことだと思えます。

笑って帰ろうレクリエーション

令和4年10月12日(水)

久しぶりに体を動かしてマスクの下から笑い声がたくさん聞かれました。



「福祉委員研修会」

(民生児童委員合同)

講師 レクコーディネーター

奥田 祐子様



いきいき

サ

ロ

ン

此さわやかサロン



福祉委員 吉田 淳子

各地区のサロンに参加させて頂き「いつか此谷でもサロンが作られたらいいな」と思っていました。色々話しをしていく内に、自治会を中心に「サロンを作りましょう」という事になり、二〇二二年六月に発足しました。毎週土曜日九時から、此谷集会所に集まっています。

脳トレの後体操をしたり、包括支援センターの方のお話を聞いたり、運動指導を受けたりしています。十八世帯で参加人数を心配していたのですが、多く参加して頂き、とてもうれしく思っています。

まだ始めて一年ですが、色々楽しい事を取り入れながら、一人でも多く参加される様、無理なく、細く長く続けていきたいと思っています。

飯室ふれあいセンター便り

飯室集会所にあります

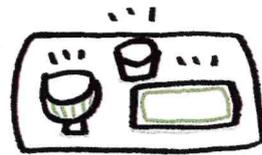
開所日 月・水・金 (9:30~21:00)

第2、4金曜日の自主事業を募集しています。
 俳句、絵手紙教室、地元史研究などご提案ください。
 講師も見つけてきますよ。
 とにかく集まってお話ししながらお茶を飲む会でもOKですよ。

飯室ふれあいセンターは、地域住民のふれあいの場づくりや、地域活動の拠点として飯室地区の団体の事務拠点、会議等に利用してもらう目的に設置されています。
 毎週月・水・金曜日の9:30~21:00は集会所2階はいつでも利用可能。
 自主事業がない時間は1階フロアを利用いただけます。
 事前にご連絡ください。使用料は無料です。

連絡先 事務局瀧野 ☎ 080-2881-1946 FAX 082-835-3260まで

食事バランスの達人



三つのお皿

毎食三つのお皿をそろえて適量食べましょう♪

- ★三つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえると、栄養のバランスがとれます
- ★適量(腹八分目)に食べましょう
- ★野菜は生活習慣病予防に効果的!
- ★よくかんで、おいしく、楽しく食べましょう

お茶も忘れずに



主食

主なエネルギー源

- ごはん ●パン ●めん



副菜

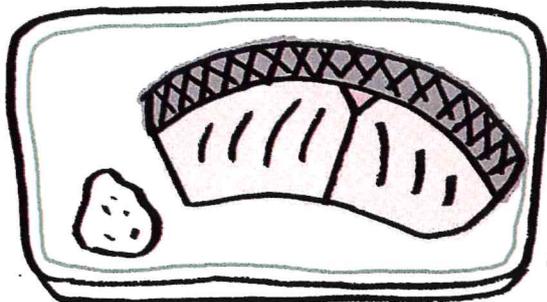
体の調子を整える

- 野菜 ●芋 ●海藻 ●きのこ

主菜

血・肉・骨をつくる

- 魚 ●肉 ●卵 ●大豆製品



令和五年度 飯室地区 社会福祉協議会事業計画

地域での見守り、支え合い活動、地域住民のふれあいの場づくり、地域住民の参加・たすけあいの活動の3つを柱に事業を継続して展開します。

①地域での見守り、支え合い活動

- (1)近隣ミニネットワーク事業
- ・避難行動要支援者の把握と他団体との連携協力
- ・見守り活動のための関係者会議

飯室おとなりネットへの協力
(二か月に一回)
福祉委員の研修(七月、十月)
(活動内容の報告アンケート形式含む)

②地域住民のふれあいの場づくり

- (1)ふれあい・いきいきサロン
(月一回程度)
- 十五地区で継続されている活動の支援

(福祉委員による)コーデイネイト

- (2)地域高齢者交流サロン(毎週一回)
- 「高齢者が参加し介護予防となる通いの場」として百歳体操を開催し活動七団体が継続して活動

- (3)飯室ふれあいセンター自主事業への協力
- 飯室ふれあいセンターを活動拠点として整備、運営(利用促進呼びかけ)
- 同センターで行う自主事業の支援(会場の管理)

介護予防教室(地域へ出向いて自主防災会と協働して講座開催)
いきいき体操いむろ(四回/月)
たちばな会・なごし(各二回/水)

清和日浦地域包括支援センター出張相談事業(一回/二か月)
パンコン教室(二回/金)
車いすの貸し出し

- (4)福祉の集い(一人暮らしの高齢者を対象にコミュニケーションを図る行事)
- (5)あいさつ運動への協力(二十二回/年、各回一名出席)

- (6)飯室地区連合自治会主催の敬老会への協力(九月)
- (7)飯室小学校の各種取り組みへの協力
- (8)広報紙「春の広報紙(三二判)」発行
四月二十九日配布

- 広報紙「いむろ」第25号発行
広報紙委員会 八月、九月
- (9)親と子のふれあいフェスタへ参加協力
(十一月)

- ③地域住民の参加・たすけあいの活動
- (1)住民主体型生活支援訪問サービス「森城ハウストライ」(ボランティア団体)を支援

- ④組織の維持活動
- (1)総会 六月十六日
- (2)理事会 十二月
- (3)役員会 役員連絡調整会議を開催
(二か月に一回以上)

⑤地域へ出向いての活動

清和日浦地域包括支援センターと飯室学区自主防災連絡会と共同して「出張介護予防教室・防災講座」出前出張講座を十五か所で展開する各地の「いきいきサロン」にて開く。地区住民の健康的な生活や災害に遭わないための防災情報を伝えていく活動。

新たに飯室地区防犯組合連合会も加わり、特殊詐欺防止など防犯に関する講座も追加する。
(五月宇津、七月上旬)

⑥その他

飯室地区の交通手段についての問題を解決するため、地域コミュニケーション交流立ち上げに向けて準備中。
一人暮らし高齢者向けに「救急医療情報キット」無料配布予定。

令和五年度 飯室地区社会福祉協議会 役員名簿

【役職】	【氏名】	【所属団体】
会長	元木 久志	連合自治会
副会長	福本 洋雄	連合自治会
副会長	板倉 敬子	女性会
副会長	若本小夜子	民生児童委員
顧問	岡野 正司	
顧問	倉本 忠宏	
理事	佐々木靖彦	防犯組合
理事	上田 秀信	寿会
理事	前崎 光和	青少協
理事	花谷 昭範	体協
理事	佐々木俊文	消防団
理事	倉崎佳代子	子ども会
理事	力本 博	中学校PTA
理事	徳丸 明宏	交通安全協会
理事	横山 忍	公衆衛生協議会
理事	岩本香寿美	J A広島市安佐支店
理事	西本 昌弘	民生児童委員
理事	瀧野 美子	民生児童委員
理事	飯田 静子	民生児童委員
理事	河田 優子	民生児童委員
理事	坂本 峰子	民生児童委員
理事	倉益 政典	民生児童委員
理事	石丸 智子	民生児童委員
理事	前崎 峰子	福祉委員
監事	富田 豊	小学校PTA
事務局長	瀧野 忠文	
事務局	三川 明美	
事務局	佐藤 もえ	
事務局	高路美恵子	

献血のご協力 ありがとうございました

今年も8月5日(土)に、「コムズ」で献血を行い、六十七名の方々のご協力を頂きました。

善意の灯

次の方々から、当社協に対して御寄付を頂きました。皆様の御厚志に厚く御礼申し上げます。(敬称略)

前崎 光和
日下 信次
株式会社コムズ

★ありがとうございました★
(令和4年4月~令和5年3月)

小河内・飯室地区
献血推進協力会

編集後記

六月に壬生の花田植を見に行きました。きれいに飾りつけられた牛たちが田を耕す様子はとても見応えがありました。最近ではコロナで牛乳の需要が減ったり、今度は餌代の高騰で酪農家は困窮しています。その上、牛のゲップで出るメタンガスが地球環境にとっても悪い等、牛達には試練が続きますが、おとなしく田を耕す牛を見ているとおしく思います。牛と農家は旧来の仲間。皆で知恵をしばって今からも共に生きて行きたいものです。

編集委員