

# 元気がわら版

庄原市社協だより1月号【Vol.153】

## 餅つきで交流 ～世代でつなぐ杵のリレー～



12月2日、比和ふれあいセンターで“お餅つき”をしました。  
はじめは子どもから、次にお父さん、仕上げはおじいちゃんへ。時には臼の縁を叩く音を響かせながら、杵のリレーをして16臼をつきました。  
つきたてのお餅の美味しさは、このうえなし!楽しい、美味しい交流のひとつでした。



P1・・・餅つきで交流 ～世代でつなぐ杵のリレー～  
P2・・・地域の“生き生きさん”紹介  
P3・・・地域の“生き生きさん”紹介  
P4・・・元気報告(総領)  
リレーレポート“ここで暮らしたい!”

P5・・・小地域サロン紹介(比和・庄原)  
P6・・・よろず相談・おでかけ応援隊寄付者紹介  
おでかけ応援隊協力寄付のお願い・広告  
P7・・・寄付者紹介  
P8・・・地域のものごた(口和)・広告

# 地域の“<sup>い</sup>生き<sup>い</sup>活きさん”紹介

高齢者に限らず、地域において活躍の場や役割などがあることによって、心と体が“生き活き”していることが大切です。今回は、各年代（70～90歳）の“生き活きさん”から元気の秘訣を聴いて、健康寿命を長くする“ヒント”になればと思い、そのお話をご紹介します。



東城町 <sup>いわた ひちろう</sup> 岩田 七郎 さん

農業・畜産を中心にしながら平成14年まで本屋・文具屋を営んでいました。

50歳代から周りの人からの勧めで、ゴルフとマラソンを始めました。ゴルフ歴は、40年。マラソンは、15～20kmの市民マラソンに75歳まで参加していました。

今でも、“足が元気でなければ”の気持ちで早朝の約1時間の散歩は、欠かせない日課となっています。

同じ道を歩きますが、出会う人や天気、景色はその日その日で違うことを感じることができます。

また、起床後と就寝前の体操にも取り組んでいます。

更に、食生活においては、食べる量は少なくなりましたが好き嫌いなく、食べるのが大切だと思います。



愛用しているゴルフセット

私は、近所から“一本松のおばあちゃん”と呼ばれています。一本松は、屋号です。

自宅近くの畑まで一輪車を押して行き、季節の野菜を栽培することを日課としています。

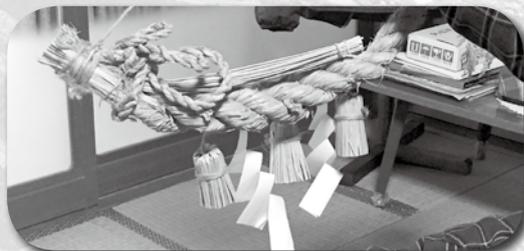
また、地域のイザナミ茶屋に手間暇をかけて作ったはぶ草茶やあけび茶を出荷しています。



西城町 <sup>まつもと すえこ</sup> 松本 季子 さん

60歳代からは、しめ縄づくり教室に参加することが楽しみになり、今では家族に送ることが恒例行事になっています。

元気の源は、女学校時代の同級生と手紙や電話で連絡をとりあっていることです。



正月用のしめ縄



かめやま まりこ  
高野町 亀山 真理子 さん

また、地域ではご近所さんが一品ずつ持ち寄って、茶話会をすることが定着して楽しみにしています。

「今日も元気に過ごせた」と感謝することが大切だと感じています。

これからも、農業や文化の後継者を育てる気持ちで、取り組んでいきます。

漬け物づくりは、20 数年前から取り組んでいます。高野の道の駅が開店して以来、夫婦で役割分担をしながら栽培した野菜を漬け物にして出荷しています。

早い時は、午前 3～4 時に起床して出荷の準備をしています。

野菜の栽培から漬け物の出荷までは大変だけど、“亀ばあちゃんのお漬物”を待っていてくれる方がいることが励みとなっています。



出荷している漬け物

今回、3 名の方々からお話を聴きながら、健康寿命を長くするためには、暮らしの中で多種多様な趣味や生きがいをもつことも必要だと感じました。

一人ひとりが身近なところ（生活の場）で取組むことができる趣味や生きがいを見つけてみてはいかがでしょうか。

社会福祉協議会では、活動の場づくりをはじめ、小地域サロン活動、見守り・声かけ活動といったボランティア活動等を自治振興区、関係団体と一体となって応援しています。

ご相談、問い合わせは、社会福祉協議会・各地域センターまでご連絡ください。



庄原・高町  
認知症高齢者への対応  
(SOS 模擬訓練)

### 社会福祉法人 庄原市社会福祉協議会



- 庄原地域センター ☎ 0824-72-5151
- 西城地域センター ☎ 0824-82-2953
- 東城地域センター ☎ 08477-2-0488
- 口和地域センター ☎ 0824-89-2320
- 高野地域センター ☎ 0824-86-3044
- 比和地域センター ☎ 0824-85-2300
- 総領地域センター ☎ 0824-88-2796

## 総領地域センター 元気報告



### 笑顔が集まる場所

この笑顔の写真は、ある地域の茶話会の様子です。

以前は、地域でなかなか集まる機会がなかったのですが、今年に入り、まめで話そう会で集まったことがきっかけで「たまにはみんなでお茶でも飲んだらええね」と始まった茶話会です。

ご近所さん同士で声を掛け合い、回数を重ねるごとに参加者も増えているようです。「何かするわけじゃないけど、みんなで寄って話すことが楽しいよね」「今度は〇〇さんも来るって言っちゃったから、また集まろうや」などと嬉しい声が聞こえていました。世間話をしながら笑い合っ、気に掛け合える、そんな素敵な集まり場が、またひとつ総領に増えました。

リレート  
リポート

ここで暮らしたい!

高野町  
上高・下高  
自治振興区

### ～ 話し合おう・やってみよう! “なんず かんず つながる会” ～

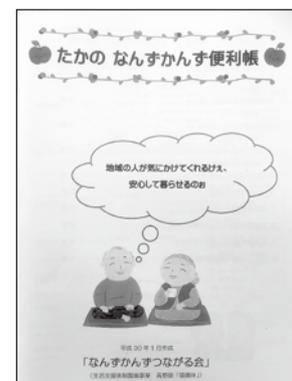
住み慣れた高野で安心して暮らせるまちづくりを話し合う場として、平成 29 年 4 月から「なんず かんず つながる会(協議体)」が発足しました。

【構成メンバー：上高自治振興区、下高自治振興区、民生委員児童委員、高野町老人クラブ、故郷 - 高野(施設)、市役所高野支所、社会福祉協議会】

「町内の農協の購買がなくなるそうだが、困る人がいるのでは？」の声をきっかけに、「なんずかんずつなかる会」で、生活の中の困りごとを拾い、アンケート調査の実施や話し合いをしていくうちに、地域の様々な困りごとが見えてきました。

まずは、町内の今ある資源を知ろうと、買い物に行けない、髪を切りに行けないなど、町内の“ちょっと困った”を応援してくれるところを、メンバー全員で情報収集し、「目を通してもらえれば知りたい情報が見える」冊子として『たかのなんずかんず便利帳』を作成しました。

これからも「なんず かんず つながる会」で、地域の方と一緒に話し合い、できることから一つひとつ取り組んでいくことで、気にかけて、たとえ介護が必要になっても、1 日でも長く安心して暮らせるまちづくりをめざしていきます。



※冊子をご希望される方は、社会福祉協議会・高野地域センター (0824-86-3044) までご連絡ください。



# わたしの地域の小地域サロン

～いろんな地域のサロン活動をご紹介します～

## かわせみ倶楽部（比和町森脇）

### ●活動を始めたきっかけ

18年前より活動しています。高齢化などでだんだんと参加者も少なくなり、現在6名ですが、みんな都合を付け合い、融通を利かせ合い実施しています。少人数だからこそできる話もあるので、色々楽しいですよ。



### ●サロンのイチオシ

時には老人クラブと一緒に活動したり、少人数なりの工夫をしながら実施していますが、自治会も応援してくれるので、とてもありがたいです。

歳を取ったら、いつ外出できなくなるか分かりません。参加者一人一人が、「みんなの為」と思いながら活動していますが、結局はそれが「自分の為」になっているんだと思います。

## サロン たのひら（庄原・川北町）

### ●活動を始めたきっかけ

自治会内でデイホームが平成26年度から開始されました。しかし、田ノ平・合ノ峠・盤ノ谷地区の皆さんから「自宅からもっと、近ければな…」「地元だけの小地域でのサロンもあると、ホットするのにな…」など声が出て、デイホームへの足が少し遠のいていました。

事情を社会福祉協議会へ相談し、小地域サロンとして、地元地域の田ノ平での立ち上げのアドバイスをもらい、「サロン たのひら」と名付けました。



### ●サロンのイチオシ

サロンを開始して4年になります。年6回開催しています。“出前講座・ゲームグッズ”を使っのレクリエーション、たまにDVD鑑賞もしています。

今年は、四季折々に車に乗り合わせ、比和町の吾妻山、西城町の道後山にも出掛け、県民の森では、お弁当を食べ、紅葉を満喫しました。初めて山へ登った人ばかりで「気持ちいい～」「綺麗だね～」「みんなで出掛ける事もいいな～」と声が出ました。毎回多彩な事をして楽しんでいます。

これからも、みんなの笑顔が広がる集いの場を続けて行きたいと思います。

## よろず相談のご案内

相談は無料で、24時間365日職員が対応しています。なお、夜間から早朝（緊急時等）は、下記の専用電話にご連絡いただくと担当者に取り次ぎます。

緊急時等専用電話 ☎080-5239-4085

### ●法律相談（弁護士相談）

※予約制でお一人の相談時間は30分以内です。

日時：2月2日（金）12:45～15:45

場所：庄原市ふれあいセンター

（庄原市西本町四丁目5-26）

相談内容：賃貸に関するトラブル、交通事故、相続、離婚、借金問題、消費者トラブルなど

### ●司法書士相談

※予約制でお一人の相談時間は45分以内です。

日時：2月21日（水）13:00～16:00

場所：庄原市ふれあいセンター

（庄原市西本町四丁目5-26）

相談内容：不動産の名義変更、相続登記・遺言、借金の整理、成年後見、会社の登記、簡易裁判所訴訟代理など

その他の相談にも応じています。お近くの各地域センターまでお問い合わせください。

地域福祉課 ☎(0824)72-7120

## 外出支援事業 おでかけ応援隊協力寄付

12月1日から12月31日までの間に、ご協力いただいた皆さまです。

### 庄原地域

田邊 昭代様 / ひがし呉服店様 / (有)はなや様  
庄原酒販(有)様 / (有)タカハシ包装様 / (有)光永様  
シンセイアート(株)様 / オッペン化粧品(株)様  
セブンイレブン庄原板橋町店様 / (株)西田商店様  
ゆめさくら出店者連絡会様 / 片岡歯科医院様  
大沢 忠夫様 / 長岡グループ様 / たから屋様  
フィッシングショップぬまた様 / 福軸商工(株)様  
Zakka & Café 生活や様 / いさ味 ISAMI 様  
qua feiice hair&make 様 / (株)広島マツダ庄原店様  
(株)グリーンウインズさとやま様  
国際ソロプチミスト庄原様 (2 口)  
セブンイレブン庄原西本町店様

### 西城地域

藤田自動車工業(有)様

### 東城地域

(有)越智タンス店様

### 比和地域

匿名様

### 総領地域

総領地区民生委員児童委員協議会様 / 春田 正治様

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

## お知らせ

## 外出支援事業 おでかけ応援隊協力寄付のお願い

この活動は、車椅子使用の方など、公共交通機関の利用による移動が困難な方を対象に、福祉車両による移送サービスや車両貸し出しを行い、通院やおでかけなど、要介護者の外出支援を行うものです。

利用者と家族が、住み慣れた地域の中で心豊かに自立した生活が送れるよう支援し、在宅福祉の推進を図っていますが、福祉車両の管理やこの活動を継続運営するにあたって、活動資金が必要です。障がいのある方やその家族を総合的に支援するため、ご協力ご支援をお願いします。

年度途中でも随時受け付けております。詳しくは、お近くの各地域センターまでお問い合わせください。

協力いただいた方の店舗・自宅に、このステッカーを貼っていただいております。



おでかけ応援隊は

◎◎商店  
の協力によって変えられています

このマグネットを貼って、おでかけ応援隊の車(福祉車両)が走ります。

◎実施者/庄原市社会福祉協議会 ◎活動協力寄付/1口5,000円※何口でも大歓迎!! ◎対象/企業・団体・商店・個人

## 広告

広島弁護士会所属(弁護士登録番号47310)

## 三浦益隆法律事務所

弁護士 三浦 益隆

### 業務内容

- 離婚・相続などのご家庭の問題
- 債権回収・契約書チェックなどの企業様の法務
- 交通事故・近隣トラブルなどの事故対応
- その他法律業務全般・訴訟代理

〒727-0012

広島県庄原市中本町一丁目3-1 渡辺ビル2階  
庄原警察署隣 レッツ様2階

☎0824-74-6310

<https://www.miuramitsutaka-law-office.com/>

## 広告

「この社会あなたの税がいきている」

ーインターネットで申告・納税できるー

利用推進運動中

e-Tax (国税電子申告・納税システム)

<http://www.e-tax.nta.go.jp>



めざます  
よき経営者による 正しい納税で  
企業の繁栄と社会への貢献

公益社団法人  
庄原法人会

〒727-0011 広島県庄原市東本町1-2-22(庄原商工会議所会館内)

TEL 0824-72-1889(FAX兼用)

H P <http://www10.ocn.ne.jp/~shk/>





ご家族で音楽に取り組んでいます。※ご本人は左側

# 音楽がつなぐ “地域のハーモニー”

●レポーター名 □和町にお住まいの  
あゆ  
児玉 麻由さん

三次市から口和町へ嫁いで19年になります。

当初は、道路も狭く「田舎だな」という印象でしたが、住んでみると庄原へも三次へも近くて便利なおうえ、何よりも人が温かく色々なことに協力的で、つながりの強い地域だと感じています。

そして、町内には郷土資料館をはじめ、音楽や芸術文化に恵まれた施設があります。

私も自宅でピアノ教室をしていて、園児から高校生まで幅広い世代のかわいい子ども達が元気に通って来て来てくれています。

また、ライフワークとしてバンドやコーラスの伴奏などで町内外のイベントや行事にも参加し、たくさんの人と音楽活動を通じて交流することで、私自身も貴重な経験を積み重ねてもらっています。

これからも、音楽や芸術を通して色々な人たちと“つながり”ながら、口和町の生活を楽しんでいきたいと思っています。



コンサートの様子  
(庄原暮らしお試し体験施設くちわの家にて)

**広告** 住まいの事なら何でもご相談下さい。

**ながなか** **長岡商事株式会社**

住まいの修理、新たなお提案、施工、アフターケアまで地元ならではのネットワークで、皆さまの大切なお住まいをより快適にするお手伝いをしています。

**0120-184-268**  
広島県庄原市是松町5020番40 TEL0824-72-0561

**広告** **相続、空き家問題、成年後見等でお困りの方、あなたの世代で解決しませんか?**

**業務のご案内**

- 不動産の名義変更 ●成年後見
- 相続登記・遺言 ●会社の登記
- 借金の整理 ●簡易裁判所訴訟代理等

●詳しくはホームページに記載しています。

**庄原 司法書士**

(訴訟代理権認定第524014号)(司法書士登録番号828号)  
平成29年4月1日より庄原市役所に事務所移転しました。

**広島北部司法事務所**  
新住所 〒727-0012 広島県庄原市中本町一丁目8番16号 TEL0824-72-2315(要予約)

**広告** **ゴミでお困りのことなら、なんでもお気軽にご相談ください!**

**家の片付け・遺品整理・引越し**  
等で、お困りのゴミについてお客様にピッタリのプランをご提案いたします!  
見積もり・相談無料!

詳しくはホームページをご覧ください。  


<http://www.fukuokasangyo.co.jp>

**有限会社 福岡産業** 親切・丁寧・安心を心常に!

一般廃棄物収集運搬業許可 庄原第101号 広島県庄原市宮内町707-1  
産業廃棄物収集運搬許可 03418048979号 TEL: 0824-73-1102  
FAX: 0824-73-1103