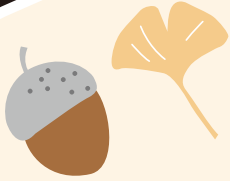


元気がわら版



庄原市社協だより11月【vol.187】



いつまでも元気でいるために



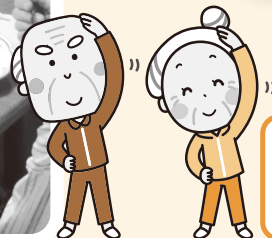
運動!



栄養!



社会参加!



トピック 2P~3P

在宅生活を続けるために

続けるために

には、心身の健康とつながりづくりが大切です。

ひとりで悩まず
リフレッシュ!
【在宅介護者支援事業】

在宅介護者支援事業では、在宅での介護で心も身体も疲れきってしまわないよう、介護に関する悩みを相談できる仲間づくりをしています。

家族介護教室

自宅で高齢者を介護している方を対象に、必要な介護技術の学習会や相談会を実施しています。また、介護に関心がある方も参加できるので、在宅介護に対する理解を深め、将来に備えることもできます。



薬局の薬剤師さんによるお薬勉強会

参加者の声

- プライドを傷つけないように通院をすすめたり、本人の思いを否定しない事が大切であることを学びました。
- 他の方のお話を聞いて、自分だけじゃないと心強く思いました。また参加したいです。



認知症家族OBと経験を含めた勉強会



家族介護者交流会



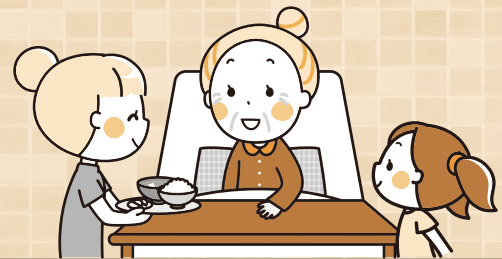
秋晴れの中「ぶどう狩り」を満喫

年に1回、高齢者等を介護している方を対象に、介護者相互の交流によって心身のリフレッシュを図ることを目的として、研修会&食事会を開催しています。

介護者自身が元気であることが大切です。一時的ではありますが、日々の介護から離れ、同じ仲間たちと交流することで、明日への活力を養います。



つかの間のリフレッシュ。みんなでお肉を食べに行きました♪



庄原市社協では、この他にも予防の段階から介護状態まで、みなさんの在宅生活を支えるための事業を実施しています。まずはお近くの地域センターへお気軽にご相談ください。



在宅生活を

年を重ねても、住み慣れた地域や我が家で暮らす

自分で
できることから!
【介護予防事業】



介護予防事業では、元気で在宅生活を送るため、
 ①体力を維持し活動的な生活を送るための「運動機能向上」
 ②栄養の偏りを防ぎ低栄養を予防する「栄養改善」
 ③正しい知識でその時に備える「認知症介護予防」
 をテーマに、日々の生活に無理なく取り入れられる方法をお伝えしています。
 ソーシャルディスタンスを保ちつつ、みんなで楽しくつながりづくりをしながら学べる場です。
 11月以降も実施しますので、是非ご参加ください!

運動機能向上

コロナに負けない体づくり
～自宅でもできる簡単ストレッチ～



いすを使ったストレッチ

参加者の声

- 誰にでも簡単にできる体操で楽しくできて良かった。
- こんなに笑ったりしたのは久しぶりで、娘が行って見たらと背中を押してくれたおかげ。

開催日	自治振興区	会場
12/11(金)	田 森	粟田東区集会所
12/11(金)	久 代	久代東振興会館
1/21(木)	庄 原	庄原市民会館

栄養改善

免疫力を上げるには
～タンパク質について～



手洗いチェッカーで確認中
「どこの部分に汚れが多いかな?」

参加者の声

- 手を洗っても汚れが落ちにくい部分がわかって良かった。
- 食べる順番で栄養の吸収のされ方が違うのを初めて知った。

開催日	自治振興区	会場
11/25(水)	八 幡	保田集会所
12/ 9(水)	小奴可	小奴可研修センター
2/25(木)	庄 原	庄原市民会館

認知症介護予防

認知症の準備教室



歯と認知症には深い関係があるんです!

参加者の声

- 認知症になっても暮らせるよう、生活環境を整えたい。
- 認知症予防のためには歯のメンテナンスが重要と分かった。

開催日	自治振興区	会場
11/25(水)	小奴可	小奴可自治振興センター
11/27(金)	総 領	総領自治振興センター
11/30(月)	東 城	戸宇集会所
12/ 4(金)	敷 信	実留多目的研修所
12/ 7(月)	新 坂	新坂自治振興センター
12/17(木)	庄 原	庄原市民会館
12/21(月)	比 和	比和自治振興センター
12/22(火)	口 和	口和老人福祉センター
1/15(金)	八 幡	川島コミュニティセンター
3/10(水)	高	高自治振興センター

大きく育む



協議体の取り組み

新坂自治振興区協議体 新坂まごころの会

協議体

地域で暮らしつづけるために
みんなの困りごとや地域の課題を解決に
つなげる話し合いの場

新坂自治振興区は帝釈峡の東、豊かで穏やかな自然に囲まれた農村地域です。平成29年当時、人口約200人、高齢者のみの世帯が全世帯数の約8割となりました。今まで各世帯で解決できていたことができなくなり、自分のことで手一杯でお互いの関係も希薄になっていきました。「このままではいけん! どうにかせんといけん!」と地域の代表24名が集まり、暮らしの困りごとについて話し合う「新坂まごころの会」(協議体)が立ち上がりました。

平成30年豪雨災害では、新坂地域でも多くの農家が被害にあい、家屋が全壊した世帯もありました。実際の被災を目の当たりにして「防災は地域全体の課題である」との機運が高まり、「新坂自主防災会」も結成されました。

新坂自治振興区は小さな地域であるがゆえに、同じ人が多くの役を担っており、協議体も自主防災会も一体的に考え、効率よく進めることができます。

「みんなで思いをひとつに! できることから始めよう!」とこの4年間で取り組んできました。



まるとサロン



新坂地域の住民なら誰でも参加できる「まるとサロン」です。自治振興センターで開催されており、困りごとの相談の場にもなっています。

サロン会場でお買い物



遠くまで出かけなくても買い物ができます。買い物ついでに井戸端会議も…お互いの様子を知る大切な機会となっています。

移動販売車は市のモデル事業として東城地域で実施されています。高齢者の買い物支援のため、サロンを開催している施設(集会所)に、移動販売車がやってきます。

新坂自主防災会結成



平成30年豪雨災害で被害を受けるまではみんなちょっと他人事だった防災。今では、各世帯の避難場所を確認したり、お互いに助け合える関係作りを行っています。

困ったときに、「助けて!」といえる集まりの場が、これからますます必要となります。「新坂まごころの会」を中心に皆さんが安心して暮らし続けていける地域を目指して、できることから取り組んでいきます。





～小さな活動を

サロンの取り組み

新坂自治振興区新免支部
お おり
折り折に語ろう会

サロン

暮らしに近い
支え合いの場

ひとりぼっちにならないように、
もっと集まろう！

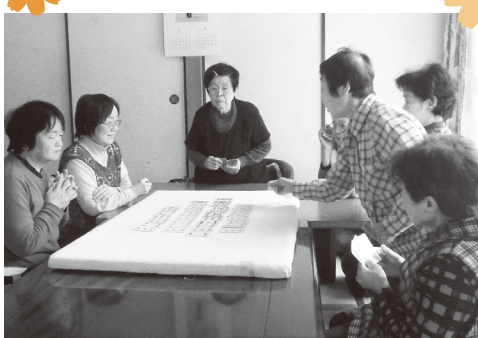
新免地域の女性部の皆さんは、編み物や大正琴などの趣味で会合することが多く笑顔が絶えません。地域の高齢化が進み関係が希薄となる中、「もっと集まることが大事だね。普段会わない人とも会う機会がほしいよね」と編み物教室の人が中心となって、誰でも参加できるサロン「折り折に語ろう会」をたちあげました。

- なんと言っても、時間が足りないくらい「おしゃべり大好き」
- おはぎを作ったり、持ち寄りのおやつや漬物を食べたりと「食べるの大好き」
- 脳トレになればとトランプ遊びにはまってる「あそぶの大好き」

一人で家にいると
笑うことがないけど、
ここでは、腹を抱えて
笑えるから元気に
なれるんよ

デイサービスは
健康のため、
サロンは心やすい人に
会うために
来るんよ

ずっとサロンへ
来たいから、
足腰が弱らんように
せんといけんあ



昔は3世代で暮らし、子どもの声が地域に響き渡るといったことも多かったのですが、今では一人暮らしの高齢者が増えています。「ひとりぼっちにはさせたくないね。」とみんなで声をかけ合って集まっています。「声かけしたけれど連絡が取れない」そんな時は必ず誰かが家まで行って顔を見にいけます。「顔を見て話をすれば、ほっとするよね」とお互いに自然体でできる見守り合いや支え合いがここではできています。このように集まりの場が1つだけでなく2つ3つと増えていくことも、地域の元気の源になっているのです。

よろず相談のご案内

- 年齢を重ねるにつれ、色々な手続きの判断が難しくなった…
- 家族の介護について気になることがある… など

1人で悩んでいませんか？

社会福祉協議会は、24時間365日あらゆる相談を受け付けています。

地域共生推進課

(0824)75-0345

【受付時間／8:30～17:30】

● 早朝・夜間、緊急時 080-5239-4085

庄原地域センター 0824-72-5151

高野地域センター 0824-86-3044

西城地域センター 0824-82-2953

比和地域センター 0824-85-2300

東城地域センター 08477-2-0488

総領地域センター 0824-88-2796

口和地域センター 0824-89-2320

専門相談のご案内

【いずれも要予約・先着順】

司法書士相談

45分以内

- 日時: 12月16日(水) 13:00～16:00
- 場所: 庄原市ふれあいセンター
- 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

法律相談(弁護士相談)

30分以内

- 日時: 12月25日(金) 12:45～15:45
- 場所: 庄原市ふれあいセンター
- 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

赤い羽根共同募金



しょうばら「食の輪」大家族

465,500円
ご寄付
いただきました

新型コロナウイルス感染症拡大は市民生活へも大きく影響し、今後も長く続くと予測されています。そこで庄原市社協では、まずは子どもたちの笑顔と元気から取り戻していきたいと考え「しょうばら「食の輪」大家族」という取り組みを実施しています。

実施に当たって、6月から9月の間に募金活動を行い、たくさんのご寄付をいただきました。子どもたちからは「みんなと一緒に食べるご飯はおいしい!」とうれしい声がありました。

自治振興区、ボランティア、地元商店などと連携し、「食」を通じて皆様の善意を子どもたちに届けさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



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

広島県庄原市本町一丁目3-1 渡辺ビル2階
庄原警察署隣 比叡医院棟2階

☎0824-74-6310

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

ありがとうございます

令和2年11月

寄付者紹介

(10月1日～10月31日受付分)



社会福祉事業に寄付をお寄せいただきました。
ここに、ご芳名を報告させていただきますとともに、こころよりお礼申し上げます。
寄付者ご本人の承諾のもと、氏名等を掲載しております。(順不同)

本会への寄付金は、所得税・法人税・県民税の寄付金控除の対象となります。

※本年度より敬称を省略とさせていただきます。

香典返しにかえて

続柄	故人名	地区	寄付者
【庄原】			
父	野田八十三	東本町	湯谷八寿代
夫	田上 國男	西本町	田上 晴美
夫	三山 一郎	本町	三山 節子
父	長岡 俊勝	川手町	滝本三千男
夫	山内 正之	宮内町	山内 久子
父	藤原 幸夫	永末町	藤原 信博
夫	坂井 秀行	高町	坂井佐津子
父	古本 晋三	高町	古本 裕士
父	三浦 元彦	川西町	三浦 孝信
義祖母	新山テツエ	小用町	新山 和真
母	田部 信子	実留町	田部 政夫
父	松本 正道	板橋町	松本 真二
母	山本 昭子	山内町	山本 武則
母	黒田 晴江	川北町	黒田 和博

【西城】

母	三上 照美	中野	三上 芳企
母	寺上ヒサコ	八鳥	寺上 克己
母	保本 信恵	平子	保本 明
夫	福永 令三	西城	福永 節子
父	木村 正和	平子	木村 正彦
母	竹本五月枝	鷗崎町	竹本 弘夫
母	小谷 久子	三坂	小谷 輝男
父	近藤 知治	八鳥	近藤 聡

【東城】

父	中元 武行	川東	中元 哲也
母	細川 久子	川東	細川 勉
父	小林 一三	川東	小林 友子
母	横山マスエ	川西	横山 雅義
母	若林 光荣	粟田	若林 宏
母	松本 静子	森	松本 伸
妻	藤岡 幸子	久代	藤岡 侑

【口和】

母	盛崎小百合	湯木	盛崎 晋也
夫	渡邊 克彦	竹地谷	渡邊 邦子
母	佐々部美遠子	竹地谷	佐々部庸介
母	山本スミエ	竹地谷	山本 猛

【高野】

父	篠原 隆利	新市	篠原 理男
妻	友永スミコ	和南原	友永 幸夫
父	崎前 徳夫	上里原	崎前 祐三

見舞い返しにかえて

寄付者住所 氏名

【庄原】

西本町	吉田 隆則
川手町	長岡 俊勝
本村町	森永 彰悟
川北町	櫻田サチエ

【東城】

小奴可	名越 峯壽
-----	-------

【口和】

湯木	高木 顕
常定	福田 幸代
永田	門野 主博
永田	谷本 英生

一般寄付

【口和】

永田 音光 美和子

外出支援事業おでかけ応援隊

【庄原】

(有)荒木電工
KUSUBE建築工房(株)

【東城】

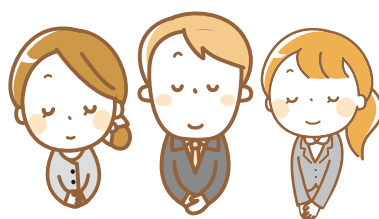
川村 純義

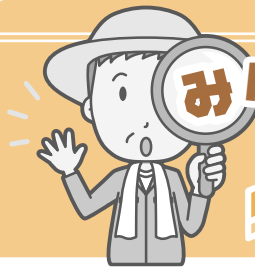
【口和】

上田 正之

【総領】

総領地区民生委員児童委員協議会 (2口)
今田 弘實
井上 萬里子 (2口)





「生け花を通じて世代間交流・地域交流！」

～趣味活動で地域を元気に～

今回は、西城町の竹島信子さんを紹介します。竹島さんは、「小原流」の生け花教室の講師として、32年間活動されています。

学生時代、自分の感性で自然の材料を活用し表現できる生け花の楽しさに魅力を感じられたそうです。同じ材料を用いても生ける人により、それぞれ違う生け方になるところが、特に楽しいと話してくださいました。

当初、西城市民病院で職員を対象に始めた生け花教室も、西城町内の各地域から教室を開いて欲しいとの声がかかり、今では、大戸・小鳥原・大屋・熊野で開催されています。

親子で参加される方も多くなり、ただ生け花を習うだけではなく、世代間の交流が広がったり、地域の方たちの会話が弾むサロンのような役割を果たしたりと、参加者の方々に喜ばれています。



生け花教室の様子

生きがいややりがいを感じながら、これからも生け花の奥深さや楽しさ、そして、その文化を伝えたいと話される竹島さん。

竹島さんの活動が生け花を通じて、地域の皆さんのいきがいづくりを促進し、世代間の交流、地域の交流がひろがり、ますます地域が元気になるよう応援していきます。



竹島信子さん

広告 | 住まいの事なら何でもご相談下さい。



長岡商事株式会社



住まいの修理、新たなご提案、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番地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

検索

広島北部司法事務所

(訴訟代理権認定第624014号)(司法書士登録番号828号)

平成29年4月1日より庄原市役所前に事務所移転しました。

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

一般廃棄物収集運搬業許可 庄原環101号
産業廃棄物収集運搬許可 03418048979号

親切・丁寧・安心を心常に！

広島県庄原市宮内町707-1
TEL: 0824-73-1102
FAX: 0824-73-1103

