



芝山町社協だより まごころの あしはば

備える学ば

'24年12月発行
Vol.128



芝山町一日赤十字



▲身近にあるものがお役立ちグッズに大変身

9月27日、福祉センターやすらぎの里にて、「一日赤十字」が開催されました。

「一日赤十字」は、奉仕団員が、赤十字らしさに富んだ活動を活発化するための運動です。芝山町分区では、非常食炊き出し訓練や避難所で使えるグッズ作り体験を実施しました。

グッズ作りでは、新聞紙スリッパやビニール袋を活用した簡易カップを作成。少量のお湯でできるホットタオルの作り方も学び、いざという時に役立つアイデアを学びました。

今号の特集

元気が集う憩いの場
あしたばシニア連合会



元気が集う 憩いの場

10月18日。福祉センターに隣接する屋内ゲートボール場「すばく芝山」にて、芝山町あしたばシニア連合会主催の運動会が開催されました。

総勢65名の会員が参加し、風船割り競争や玉入れ、パラスポーツの「ボッチャ」をアレンジした競技など、個人・団体競技合わせて計7種目の競技が行われました。

運動会をはじめ、多くの行事を行うあしたばシニア連合会。その元気の秘訣は一体何でしょうか。

今回、あしたばシニア連合会会長、佐久間正三さん（宝馬）に突撃インタビューを決行。

大いにその魅力について語っていただきました。

芝山町あしたばシニア連合会

令和元年に芝山町老人クラブ連合会から、芝山町あしたばシニア連合会に改名。

おおむね60歳以上の方を対象に、各地域ごとに5人以上の会員で構成された支部老人クラブが、年間を通じて様々な活動を自主的に行い、会員の親睦と高齢者の福祉推進を図ることを目的とした団体です。

スポーツから

活躍の場を広げて

最近の連合会の活動は、主にグラウンドゴルフやペタンクといったスポーツ活動が主流かな。

スポーツ活動や運動会といったアクティブな活動のほかにももちろん、旅行や芸能発表会というのも行っているよ。

支部独自の活動としては、たとえば地区の集会所の掃除を行ったり、サロンを開いたりしているね。

今、スポーツ以外でも活躍できる場をもっと広げたいと考えているんだ。ス

ポーツのほかにも集える場所が増えれば、連合会の可能性もぐっと広がるだろうからね。

元気が集う場に

外出するきっかけ作りの場として、「あしたば」は最高だよ。家にもっているばかりでは、テレビを見るだけになっちゃうでしょ。話し相手がいらないのも寂しいよ。最近ニュースで見ただと、能登の災害では仮設住宅や避難所で座りきりの生活でエコノミークラス症候群を発症して亡くなるケースがあるんだってね。それを見聞きしていると、外出

「あしたば」を 新しい交流の場に



あしたばシニア連合会
会長 佐久間 正二さん

グラウンドゴルフ熱がアツい会長。気さくでとってもチャーミング。趣味は、グラウンドゴルフのほかに、ゴルフやドライブも。ドライブではなんと沖縄県以外の46都道府県を制覇してるのだとか。



▲二人で協力つるかめ競争

したり、友だちに会うきっかけが失われることって、自分の健康に直結することなんじゃないかなって考えるんだ。

じゃあひとりでも何かしてみようと思いついても、なかなか続かない。私もね、個人的に散歩したりするんだけど、存外ひとり運動を継続するって難しいもんだよ。いっしょに活動する仲間がいると全然違う。「うちで四千歩も歩くのは無理だけど、みんなでグラウンドゴルフをしているとあっという間に四千歩だ」って、よく仲間に話すんだ。切磋琢磨するってまさにこ



▲個人レース「風船割り競争」はいつも大盛り上がり

ういうことを言うんじゃないかな。

外に出て友だちを作って、また元気に会いに行く場所。そんな元気が集える場所として、「あしたば」は活躍できると思うんだ。

ずばり、

「あしたば」の魅力は

全部、いいよ！

気楽に体を動かせる場所であり、友だちを作って遊べる場所。来た甲斐が絶対にある。なんせ、会員は芸達者な人が多いんだ。きっとすぐに打ち解けるはず。

「あしたば」は、人とのコミュニケーションが簡単に取れる方法のひとつだって、はっ

きり言えるね。

心身ともに健康を保つ秘訣はここにあるよ。

究極は「ピンピンコロリ」なんだ。いつまでも元気で楽しく、そして最後は笑ってさよなら。そのためには何ができるか。きつと答えのひとは「あしたば」の中にあるかもしれないよ。みんな和気あいあいと活動しているの、あしたばシニア連合会に興味を持ってくれたらうれしいな。ぜひ、一度遊びに来てよ。

あしたばシニア連合会で 新たな活躍の場を

気さくにあしたばシニア連合会の魅力について語ってくださった佐久間会長。これからはつらつこの町でくらししていくために、また地域で新たな交流作りのきっかけとして、あしたばシニアに入ってみませんか。

イベントに集う会員のみなさんはどなたもいきいきと美しく、輝いていました。元気が集う憩いの場、あしたばシニアで新たな活躍の場を見つけてみましょう。



芝山のほっとな スポットに密着!

ふくし
街角
コレクション

住母家地区には今、お年寄りのホットスポットがあります。それは、今年の4月に生まれた「扶養云」。

事の発端は会のメンバー萩原久子さん（住母家）が圧迫骨折を経験し、病院でひとり治療を受けるなか、地域のみんで交流できる楽しい場所がほしいと考えたこと。

「お医者さんも、外に出てみんなで話をするところこそ、ケガや病気の予防になるからと強く後押ししてくれてね」と、久子さん。

「今はメンバーで月に2回、集会所に集まって午前中はテレビ体操、午後はぬりえをしたり、お茶をやりながら話したりのんびりやってるわ」

そう明るく語る久子さんの傍らで「この会に加わってよかった」と、メンバーのみなさんは声をそろえて話します。

扶養会は、午前10時から午後4時まで活動。お昼には土曜日に来る「とくし丸」で買い物をして、メンバーで食事も楽しむのだが。また、集会所に集まるだけでなく、あいあいタクシーを活用してみんなで面白い物ツアーを計画するなど、とても活発で意欲的。

身近に起きた話題を共有できる仲間がいるようこそこの会の魅力につながっているようで、今後は活動も月3回に増やしていくのだそう。これからのみなさんの活動に目が離せません。

いんふおめーしよん

敬老お祝い商品券をお送りしました

令和6年度の敬老お祝い事業では商品券をお送りしました。

お祝い品は9月中に敬老者の皆様のお手元に届くよう、ピンク色の封筒で郵送させていただきました。

商品券の使用期限は2月28日(金)です

お問い合わせ先 芝山町社会福祉協議会

☎0479-78-0850

ご不要なタオル、いただけませんか？

福祉作業所では、お寄せいただいたタオルを台ふきんに加工し、販売しています。台ふきんは大好評、現在はタオルが足りません。ご家庭に未使用のタオルがございましたら、ご寄付ください。

芝山町福祉作業所

☎0479-78-0850

地域で見守り

給食サービス協力員募集

芝山町社会福祉協議会では地区社会福祉協議会と共同で給食サービスを行っています。高齢者の健康保持のための食生活支援と、配食による見守り活動を行うこの給食サービス事業ですが、調理・配食協力員が不足しています。

特に、小池地区（小池1～9、バルールド、芝山）・中央地区（大台全区、牧野東・西、宝馬）・菱田地区（旧菱田小学校区）・岩山地区（岩山、川津場、あけぼの、スカイビレッジ、三和、谷平野、朝倉、一本松）・西地区（高田東・西、新井田、新井田新田、はにわ台全区、ハニワ台ニュータウン）の方の力が重要です！

【実施日】毎月2回 原則第1火曜日と第3木曜日（年末年始・祝日を除く）

*5班に分かれて実施していますので、ご協力頂くのは2ヶ月半に1回程度です。

【場 所】芝山町福祉センター「やすらぎの里」調理室

☆興味を持たれた方、ご協力頂ける方は、下記までご連絡願います。

芝山町社会福祉協議会

☎0479-78-0850



まごころの輪は、発行される前々月から民生委員の中から就任している広報委員と、いっしょに編集委員会を開き、地域の福祉活動や情報の収集・取材を始めます。

特集では、芝山町の福祉に関する話題や、福祉センターやすらぎの里で行われる事業の紹介などを掲載。「街角コレクション」では、芝山町のちょっとしたイイお話をみなさんにお届けしています。そのほか、社会福祉協議会の事業や行事予定のお知らせなども豊富に掲載しています。

取材を通して、地域の方々と交流できるのはいへん励みになります。今日も締め切りに追われながら、面白いネタ探しに奔走しています。

まごころの輪は地域密着の広報紙。今もこれからも、芝山町のみなさんの身近でお役に立てる福祉の情報を発信していきます。

社協日誌

まごころ

その10

通信

事業名：広報紙 まごころの輪発行



▲みなさんの声をお届けします

福祉センターで実施している「いきいきライフ調理実習教室」は、減塩・低カロリーメニューで、生活習慣病の予防と改善をねらいとしています。その秘伝のレシピを講師の栄養士がご紹介！



その 44

かぼちゃサラダ

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取って、約7mm厚さに切り電子レンジで600wで約5分あたためる
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、絞る
- ③ チーズは5mm角に切る
- ④ かぼちゃはざっくりつぶし、米酢をかけて混ぜ、玉ねぎとチーズを加える
- ⑤ ヨーグルト、マヨネーズを加え、混ぜる
- ⑥ 塩、コショウで、味を整える
- ⑦ 枝豆は中身を取り出して混ぜる



材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個(300g ^ア)
玉ねぎ	1/8個(約20g ^ア)
プロセスチーズ	20g ^ア
米酢	小さじ1
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
枝豆(冷凍)	40g ^ア

ワンポイント

玉ねぎは、水にさらすことで辛みをやわらげます。かぼちゃは歯ごたえを残し、乳製品と酢を混ぜることでコクが出て、さっぱりします。枝豆の色味も加え、味よし、見た目よしの一品です。





図書室だより

やすらぎ☆ブック best3

図書担当が選ぶおススメ図書！

1位

「フェイク・マッスル」

日野 瑛太郎 (著) (講談社)



人気アイドルの大峰颯太が、わずか3カ月の準備でボディビル大会の上位に入賞し、ドーピング疑惑が浮上。大峰は疑惑を否定し、「会いに行けるパーソナルジム」をオープンする。一方、文芸編集者をを目指す新人記者の松村健太郎は、潜入取材を開始。フェイクが氾濫する現代において、真実を追求する物語が展開される。

2位

「嘘か真言か」

五十嵐 律人 (著) (文藝春秋)



特殊詐欺事件、一見して無関係の事実を結び付けて新たな事実をあぶり出す裁判官、新任判事補の成長…裁判所の「中の人」から犯罪はどう見えているのか？裁判所書記官の経験もある著者だからこそそのリアルな読み味が魅力の一冊。

3位

「透明マントのつくり方 究極の`不可視`の物理学」

グレゴリー・J・グバー (著) 水谷 淳 (訳) (文藝春秋)



ハロー・ポッターさんやドラ○もんさんの「透明マント」は科学的につくれるのか？光科学が専門のグバー教授が解き明かす「不可視」の物理学のすべて。科学愛とSF愛に満ちたサイエンス本です。

図書室からのお知らせ

図書室は午前9時から午後5時まで開室しています。貸出は一人5冊まで、期間は1カ月(新着図書は2週間)です。本を借りるには、利用カードが必要です。



弁護士法律相談予定

福祉センターにおいて弁護士による無料相談を行っています。相談は1名(組)30分です。予定日は

12月24日(火)・1月28日(火)・2月25日(火)

です。利用希望の方は事前予約が必要です。

ふくし駆け込みテレホン ☎0479-78-0526

ふくしに関するなんでも電話相談、随時受け付けています。平日9:00～17:00

ふくし行事予定

12月

1日 歳末たすけあい運動開始

1日 まごころの輪128号発行

3、19日 給食サービス

12日 はなさくサロン

19日 ミニ・デイサービス・

身体障害者ミニ・デイサービス

20日 地区社協合同研修会

7、23日 給食サービス

9日 はなさくサロン

上旬 ミニ・デイサービス

下旬 身体障害者ミニ・デイサービス

2月

4日 ミニ・デイサービス

4、20日 給食サービス

13日 はなさくサロン

16日 ひとり暮らし高齢者・

身体障害者新春寄席招待会

毎月中旬 目の不自由な方へ声の広報発行

毎月下旬 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い

福祉センター休館日のお知らせ

毎週月曜日と祝日(祝日が日曜日に当る場合は開館します)

12月 2・9・16・23・28～31日

1月 1～4・6・13・14・20・27日

2月 3・10・11・17・24・25日

善意

あじがやんやんごます

丸朝チャリティゴルフコンペ様

76,000円

真行寺正邦様(小池之)

匿名様

匿名様

匿名様

匿名様

山口永子様(宝馬)

タオル多数

匿名様

手ぬぐい多数

匿名様

廃油多数

匿名様

風呂用イス

匿名様

花苗多数

の福祉のために有効に活用させていただきます。

編集後記

▼今年最大の満月、スーパームーンきれいに輝いていましたね。大谷翔平さんも今すぐく輝いていますね。ガンバレ！

ひかり

▼一生に一度は見えておきたい名所、未開拓の絶景。何が起きるか分からない現代「行きたい」そう思った今がベストタイミング！ **ゴマちゃん**

▼生きがいとは自身の好きな事というのを見て、自分は何かと考えること、残された前向きに生きる時間を大切にしたいと思いました。 **ちゃん**

▼今年は猛暑で日陰を探して涼を感じ、今は陽だまりを探してぬくもりを感じ、当たり前ですが季節で日差しの違いを感じます。 **カフェ・オレ**

▼就労支援事業所を訪問する機会があり、多様な人々が交り合い、個人を認め合い、いきいきと活動している姿に感銘を受けました。 **向日葵**

▼落ち葉は風情があるが、雨樋には厄介者。樋のつまりは住まいを弱らせたり雨漏りの原因になります。 **森のくま**

▼慌ただしい年の瀬です。 **鳥**