

はまだ

# 社協だより



ふれあいネットワーク

4月

第139号

平成29年4月1日発行

ふだんの くらしが しあわせに

## 城山大学 高齢者健康料理教室 開催しました



城山大学は昭和45年から開設され、今年で48年を迎えます。浜山市内在住の60歳以上の方を対象に、高齢者の生涯学習として、5月から3月まで、毎月下旬の火曜日に教養講座を開催しています。現在65歳から91歳の方が受講されています。(新規受講生を大募集しています)

2月は、浜山市食生活改善推進協議会のご指導のもと、「高齢者の健康料理」について講義と調理実習を開催しました。講義では、肉・魚・卵・野菜などバランスよく栄養を摂る工夫やコツなどを学びました。その後、「しょうがごはん」「野菜スープ」「野菜たっぷりのつくね蒸し」「フルーツのヨーグルトがけ」などを料理し、会食しながら楽しく交流を深めました。

発行：社会福祉法人 浜田市社会福祉協議会

■本所・浜田支所 〒697-0016浜田市野原町859-1  
Tel:(0855)22-0094 Fax:(0855)22-6930  
E-mail: hamada-shakyo1@hamada-shakyo.com  
ホームページ: <http://www.hamada-shakyo.com>

■金城支所  
Tel:(0855)42-2300 Fax:(0855)42-2303  
■旭支所  
Tel:(0855)45-0188 Fax:(0855)45-0258

■弥栄支所  
Tel:(0855)48-2313 Fax:(0855)48-2416  
■三隅支所  
Tel:(0855)32-0401 Fax:(0855)32-2121



元気な地域づくりは元気な人づくりから

# 介護予防をはじめましょう!

※「介護予防」は元気な人が介護が必要な状態にならないように日常生活を活発にする取組です。

平成29年4月から  
コーディネーター (生活支援コーディネーター) が  
地域を駆けめぐって支援します

## 「いきいきサロン」や「集いの場」の活動を支援します

現在、市内に約140か所の「いきいきサロン」があります。これは、地域の皆さん自身で集まり、体操や脳トレ、レクリエーションに取り組んで、楽しく心身の健康を維持しようとする活動で、こうした活動が市内各地でより活発に行われるよう、その活動を支援します。また、サロン活動がない地域に新しくサロン活動が行われるよう、立ち上げを支援します。



## 地域で活動している人が協力して「地域に必要な活動」を創造します



浜田市を7つのブロックに分けて、それぞれに「協議体」を設置します。ここには、地区社協、民生委員、高齢者クラブ、まちづくり委員会、公民館、介護サービス事業所、企業や関係団体など様々な方（地域により構成は異なります）が集まって、地域の現状を把握し、必要な活動や取組を協議し創造します。

現在地区ごとに「福祉を語ろう会」を開催中で、地域の状況を詳しく知ることから始めています。

## 浜田自治区では「ふくっぴーサロン」を開設・運営します

浜田自治区では、公民館などを会場に「ふくっぴーサロン」を新しく開設します。いつまでも地域で自立した生活を送れるよう、介護予防を目的とした体操、ゲーム、歌、お話などを皆で楽しみます。お誘いあわせの上、お越しください!



浜田公民館	4月7日	金	9:30~11:30	周布公民館	4月20日	木	9:30~11:30
石見公民館	4月26日	水	9:30~11:30	大麻公民館	4月19日	水	9:30~11:30
後野公民館	4月28日	金	9:30~11:30	美川公民館	4月21日	金	13:30~15:30
総合福祉センター	4月26日	水	13:30~15:30	美川西公民館	4月11日	火	9:30~11:30
細谷公民館	4月18日	火	9:30~11:30	国府公民館	4月18日	火	13:30~15:30
佐野公民館	4月10日	月	9:30~11:30	有福公民館	4月17日	月	9:30~11:30
長浜公民館	4月13日	木	9:30~11:30				

4月のふくっぴーサロン開催予定日

# 小学生 福祉体験学習に取り組みました♪

★2月21日(火)・23日(木) 長浜小学校3年生

★2月22日(水) 雲城小学校4年生

長浜小の児童は、野原デイサービスセンターを訪問し、利用者と交流しました。演奏発表や一緒にゲームをしたり、お話をしたりして楽しい時間を過ごしました。

雲城小の児童は、アイマスク・ヘッドホンなどを装着し高齢者疑似体験、車いす体験を学習しました。

高齢者との交流や疑似体験をとおして、「バスに乗る時、お年寄りの方がおられたら座席を譲ります」等の感想があるなど、高齢者との関わり方や福祉について学びを深めることができました。



長浜小学校 →



← 雲城小学校



## 浜田自治区 第2回 在宅介護者の集い 開催しました

3月7日(火)、28名の方に参加いただき、広島県西風新都にある介護付き有料老人ホーム「メリィハウス」へ視察・研修に行きました。

また、昼食ではおしゃれなフランス料理を堪能しました。

参加者の皆さんは、日ごろの体験談を交えながら会話も弾み、親睦を深めると同時にリフレッシュすることができました。



## シニア応援隊企画 「認知症予防講演会」開催しました

3月11日(土)、浜田市総合福祉センターにおいて110名の方に参加いただき、標記講演会を開催しました。島根県立大学 出雲キャンパス副学長 山下 一也氏に「認知症予防最前線」と題し、講義いただきました。日頃から、運動や食生活に気をつけながら、人と交流することの大切さについて、分かりやすく楽しく学ぶことが出来ました。



### 点訳・朗読奉仕員養成講習会受講生募集

○対象者：点訳・朗読奉仕を希望する70歳未満の人で、簡単なパソコン操作ができ、講習会終了後、継続して活動できる方

#### 点訳奉仕員養成講習会

●日 時：4月13日～平成30年3月1日の木曜日 (全23回) 10:00～12:00

●受講料：1,080円(テキスト代)

#### 朗読奉仕員養成講習会

●日 時：4月13日～平成30年3月1日の木曜日 (全23回) 13:30～15:30

●受講料：860円(テキスト代)

○会 場：いわみーる4階 視聴覚研修室 ○申込締切：4月12日(水)※13日に会場でも受付可

○申込・問合せ先：島根県西部視聴覚障害者情報センター(電話：24-9334 FAX：24-9335)

# 日本赤十字社の活動にあなたのご支援を

日本赤十字社島根県支部浜田市地区

赤十字活動での推進につきましては、平素格別のご協力とご支援をいただき、厚くお礼申し上げます。

日本赤十字社では、災害救援活動、医療・保健衛生活動、社会福祉事業、奉仕団及び青少年赤十字の育成、各種講習事業等に取り組み、これらは皆様からの善意の会費(社費)・寄付金によって支えられています。昨年度浜田地区では、会費(社費)・寄付金 11,745,591円をいただきました。ありがとうございました。

今年度も日本赤十字社の活動についてご理解いただき、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

## 5月 赤十字運動月間 統一キャンペーン


### 「災害に備えて、知って役立つ知識と技術」～体験してみませんか?

- 日時 5月14日(日) 10:00～14:00
- 場所 浜田市総合福祉センター
- 参加定員 30名程度
- 参加費 無料
- 持参物 フェイスタオル2枚、レジ袋1枚、風呂敷(大)2枚
- 申込締切 5月10日(水)
- 申込み 日本赤十字社島根県支部浜田市地区
- 問合せ 事務局 電話 22-0094(担当:寺井)

★内 容★

「災害時非常食作りの体験・試食」  
「災害時高齢者生活支援講習」

- ◎災害について
- ◎災害が高齢者に及ぼす影響
- ◎接するときのこころづかい
- ◎気をつけたい病気や症状
- ◎知って役立つ技術
- ◎ボランティアの心得



ハート十字  
日本赤十字社  
マスコットキャラクター

## 福祉バス 利用についてのお知らせ

福祉バスは、皆さんからの寄付で運行しております。利用される市民の皆さんと社会福祉協議会が一つになって育てていく市民参加の福祉サービス事業です。

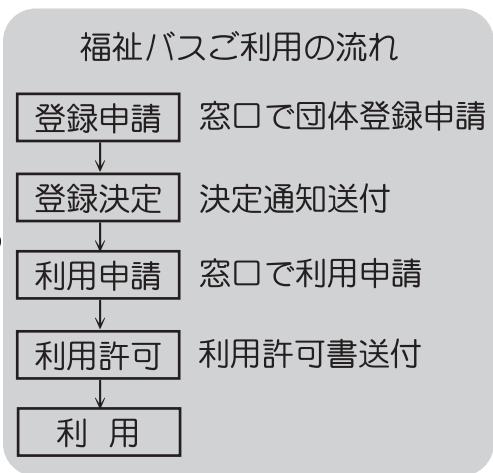
以下を用途として頂戴する寄付金が運行していくための財源となっております。趣旨をご理解いただきご協力をお願いいたします。



- 福祉バス買い替えのための積立としての寄付
- 修繕費など、運行の経費としての寄付

#### 【利用にあたって】

- ご利用いただける団体等の例  
高齢者クラブ・サロン・高齢者団体・ボランティア・福祉団体など
- 福祉バス利用希望団体は、事前に登録をお願いします。
- 2ヶ月前の1日(※土日、祝日、年末年始の場合、最初の営業日)から利用申請(電話予約可)ができます。
- 燃料代、高速料金、駐車料金は利用者負担となります。
- 利用可能時間は、原則9:00～16:30です。  
(大会参加等、特別な事情によりやむを得ない場合はご相談ください。)
- 申請・問合せ 市社協各支所



### 浜田支所より ボランティアさん募集しています

浜田市ボランティアセンターでは、個人登録・団体登録されるボランティアさんをお待ちしています。地域のために誰かの役に立ちたい、社会貢献したいとお考えの方は是非ご登録ください(ボランティア活動保険に加入いただきます。)。施設、団体等からボランティア要請があった際に派遣調整(コーディネート)させていただきます。

詳細は、市社協までお問合せください。(電話:22-0094)

例) 託児ボランティア、草刈りボランティア、イベント協力・・・などなど。

# 城山大学

# 4月の城山学級

4月の城山大学はお休みです。  
 毎年5月に開講し、毎月1回、健康、歴史、法律、国際交流、レクリエーション、研修旅行など様々な内容で開催しています。初めての方、大歓迎！！多数のご参加をお待ちしております。詳しくは、5月号でお知らせします。

期日	内容	時間
4日(火)	ちぎり絵手芸教室	9:00~11:30
5日(水)	園芸教室	9:30~11:30
6日・7日(木・金)	陶芸教室	9:30~15:00
12日(水)	音楽教室	10:00~12:00
13日(木)	舞踊教室	9:30~11:50
14日(金)	書道教室	9:30~11:30

※城山大学・城山学級では随時受講生の方を募集しています。市内にお住いの60歳以上の方でしたらどなたでも参加できます。初めての方、年度途中からの参加も大歓迎です。

※陶芸教室は新規会員さんを3名、募集いたします。  
 ※申込は、市社協までご連絡ください。(担当：寺井)

## 4月 心配ごと相談所／子育てサロン・広場

総合相談・心配ごと相談			
浜田	3日 月	10:00~15:00	浜田市総合福祉センター
	10日 月		
	17日 月		
	24日 月		
金城	11日 火	10:00~12:00	さんあいホーム
旭	3日 月	9:00~12:00	旭センター
弥栄	7日 金	9:00~12:00	老人憩いの家
三隅	12日 水	9:00~12:00	みすみ荘
法律相談(要予約)			
金城	18日 火	10:00~12:00	さんあいホーム

子育てサロン・広場			
浜田	6日 木	10:00~11:30	長浜公民館(お花見)
	7日 金		美川公民館(お花見)
	13日 木		周布公民館(はじめてのおもちやであそぼう)
	19日 水		国府公民館(お茶会)
金城	20日 木	10:00~12:00	石見公民館(お茶会)
	13日 木		さんあいホーム
旭	18日 火	10:00~11:30	旭保健センター(折り紙遊び)
弥栄	19日 水	9:30~11:30	ふれあいハウス
三隅	18日 火	10:00~12:00	三隅保健センター

## 善意のお礼

2月1日~2月28日

善意のご寄付に対し、心よりお礼申し上げます。(順不同・敬称略)

### ◇ 香典返し

<浜田支所へ>

長沢町 (故)横田 一義  
 熱田町 柴田 勇人  
 久代町 (故)三明 知子  
 国分町 (故)新田 シヅ子  
 長沢町 (故)川神 利子  
 竹迫町 三浦 政藤  
 竹迫町 佐々木 綾子  
 津摩町 山本 稔行  
 黒川町 (故)三明 義雄  
 相生町 門田 和平  
 日脚町 前原 忠士  
 原井町 (故)樋野 都子  
 下府町 (故)服部 亨  
 長沢町 仁科 千淑

<介護保険事業へ>

相生町 砂子 修  
 <金城支所へ>  
 金城町 上山 忠治  
 金城町 久保 正夫  
 金城町 古城 俊春  
 金城町 山本 典子  
 金城町 (故)佐々本 芳生  
 <旭支所へ>  
 旭町 高尾 ミサ工  
 旭町 大峠 良  
 <弥栄支所へ>  
 弥栄町 斎藤 嘉憲  
 <三隅支所へ>  
 三隅町 大田 久一  
 神戸市 小谷 利恵  
 黒川町 金山 重美

### ◇ 一般寄付

<弥栄支所へ>

弥栄町 正木 茂宏  
 <三隅支所へ>  
 三隅町 藤井 英志

### ◇ 福祉バス寄付

<運行経費として>

竹迫町 浜田市母子会連合会  
 浅井町 きてみんさいや会  
 金城町 七条高壮年クラブ

### ◇ 地区社協へ

<周布地区社協へ>

津摩町 山本 稔行

# かなぎ

## 浜田市高齢者クラブ連合会 金城支部 春の親睦日帰り旅行♪



春を思わせる陽気の2月28日(火)、安来節演芸館・日本庭園由志園へバス2台、総勢62名で行って来ました。演芸館では5名の会員さんがどじょうすくいの手ほどきを受け、笑いとお拍手喝采をあびて気分はすっかり迷師範!?

由志園では見事な牡丹に魅せられて苗木を買い求める方や、雲州人参のお茶、石鱈など興味津々のご様子でした。



い求める方や、雲州人参のお茶、石鱈など興味津々のご様子でした。



# あさひ

## 家族介護者交流事業 ～ ほほえみ会 ～



2月22日(水)、日ごろ在宅で介護をしておられる方10名が参加し、広島市のスーパー銭湯「ゆ〜ぽぽ」へ行きました。

入浴、歓談しながら会食した後、里見劇団による人情芝居を観劇しました。

お互いに交流を深め、身も心もリフレッシュできました。



# やさか

## ひまわり会 (一人暮らし高齢者の会) 調理実習・講話開催



2月17日(金)、会員9名と講師に食生活推進協議会弥栄支部の指導で乳製品を取り入れた献立4品を作りました。

会員の皆さんの手際の良さに講師の方はびっくりされていました。

そして、弥栄駐在所の江崎氏より「交通事故・詐欺について」①知らない電話にはでない。②留守番電話にしておいた方がよい。と話されました。

会員同士、充実した交流ができました。



# みすみ

## 高齢者サロン ボランティアリーダー養成研修会



2月24日(金)、三隅公民館を会場に高齢者クラブ会員、民生児童委員、高齢者サロンリーダー90人が参加しました。

高齢者クラブ「生き生き活動作品展」も同時開催しました♪



講演会では、浜田市社協地域福祉課長 三浦より、これからの介護予防事業について説明。そして、音楽療育セッションリーダーの会 徳田洋子氏をお招きして、曲・歌詞・リズムの音楽の力を使ったレクリエーション方法について学びました。

今後各地域において、皆さんが集いの場所を作り、活動メニューを広げていくためのよい機会となりました。



↑音楽に合わせた体操  
皆さん終始笑顔でした♪