

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年に開設され、今年で44年を迎えています。浜田市内在住の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67歳から90歳の方が受講されています。(新規受講生を募集しています)

2月の城山大学は、浜田市食生活改善推進協議会 宮本美保子会長、田子ヨシ工副会長を講師にお迎えして、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、ロコモ(筋力・関節・骨などが、弱くなること)の予防や認知症予防について、調理実習では、低栄養予防とロコモ予防になる健康料理についてヨーグルトやゆずみそ、豆乳、スキムミルクなどを使った料理などご指導いただきました。



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-mai : 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

福祉バス利用についてお知らせ

社会福祉協議会の福祉バスは、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んでいく市民参加の福祉サービス事業です。

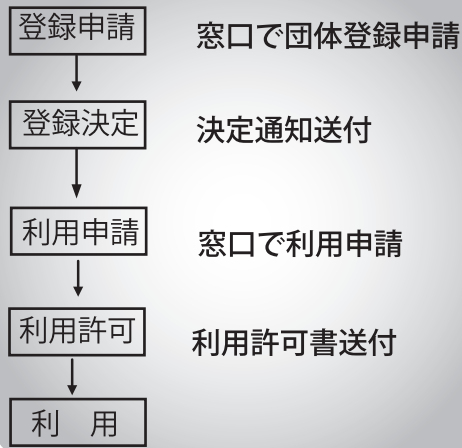
対象：高齢者クラブ・サロン・高齢者団体・ボランティア・福祉団体など

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。

○10年後を見越して、福祉バスの買い替えのための積み立てとしての寄付

○修繕費など、運行の経費としての寄付

ご利用の流れ



～利用にあたって～

*福祉バス利用希望団体は、事前に登録をお願いします。

*2か月前の1日から利用申請ができます。

*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時～16時30分です。

(大会参加等、特別の事情によりやむを得ない場合はご相談ください)

詳しくは、
市社協各支所まで



楽しいサロンが♪

ふれあいサロンのご紹介

あなたのまちにも♪

金城町雲城地区「伊木サロン」

30年前から婦人部の協力で活動を開始。年2回役場の保健師さんの健康チェックを受け、健康作りに取り組んでいます。



2月24日は雲城駐在所より振り込め詐欺について講話の後昔の教科書や歌で懐かしく回想してもらい、「じゃがいもゴルフ」も体験してもらいました。昼食会や「3色ぜんざい」もふるまわれました。



周布地区＜和泉サロン＞

平成16年から月2回、レクやゲーム・誕生日会・昼食会など楽しい企画で開催されています。ボール体操やまめなくん体操も盛んで、健康作りにも励んでおられます。



↑豆まき(節分)の様子

思い思いの言葉を書いた風船に、健康長寿への願いと平素のストレス発散として思い切り豆をぶつけて割りました。

その後、豆菓子を食べながら話に花を咲かせました。

あんしん生活相談窓口

も〜あんしん



SOS
どうしたら?

困った!
どこに相談?

あんしん生活相談窓口

(浜田市社会福祉協議会)

☎25-1755

平日 AM9:00~PM5:00

関係機関と連携して、あなたをささえます。

就職活動が
うまくいかない
自信がない



就労支援

就職活動への準備
職業紹介窓口への同行

生活費のやりくりが苦手
借金が多く、
生活が苦しい



家計相談支援

月々の収支の整理
滞納や負債の整理と
返済方法の検討

どこに相談していいか
わからない



関係機関と連携

適切な機関の紹介
他機関と連携して支援

生活保護を受給している方以外で、経済的な問題で生活に困っている方や長く失業している方、ひきこもりやニートで悩んでいる方、働いた経験がなく不安な方など、生活の問題を抱えている方はどなたでもご相談ください。相談は無料です。

※平成26年8月よりモデル事業としてスタートしましたが、4月より本施行となります。

城山学級	4月	期日	内容	時間	場所
		1日(水)	園芸教室	9:30 ~ 11:30	浜田市総合福祉センター
		2日・3日(木・金)	陶芸教室	9:30 ~ 15:00	
		7日(火)	ちぎり絵手芸教室	9:00 ~ 11:30	
		8日(水)	音楽教室	10:00 ~ 12:00	
		9日(木)	舞踊教室	9:30 ~ 11:50	
		10日(金)	書道教室	9:30 ~ 11:30	

※城山学級では随時受講生の方を募集しています。市内にお住まいの60歳以上の方でしたらどなたでも参加できます。ご参加をお待ちしております。(ただし、陶芸教室については、募集を終了しています。)

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社費・寄付金によって支えられています。昨年度浜田市地区では、社費・寄付金 12,172,726 円をいただきました。ありがとうございました。

平成27年度につきましては、5月より皆様のご理解とご協力をお願いします。

5月赤十字運動月間 統一キャンペーン 災害時高齢者生活支援講習を開催します

参加料 無料

日 時 5月17日(日)
午前10時～午後2時
会 場 浜田市総合福祉センター
参加定員 30名程度
申込締切 5月13日(水)
持 参 物 フェイスタオル2枚
ビニール袋1枚、風呂敷(大)2枚
申込み・問合せ
日本赤十字社島根県支部浜田市地区事務局
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

●○募金を通して地域貢献●○

協定を結んだ企業の対象商品の購入ごとに、赤い羽根共同募金に募金ができるしくみが様々な形で広がっています。

この募金は、商品販売価格はそのままで、商品が購入されるたびにその収益の中から、一定額(または割合)が寄付されるしくみです。寄付金は、浜田市の地域福祉活動に活用されます。

「寄付つき商品協定企業」・「募金機能付き自動販売機」設置企業は、下記のとおりです。市民の皆さんと企業が一つになって、浜田に笑顔を増やす取り組みです。ぜひ、ご参加ください。ご関心のある方は、浜田市共同募金委員会(電話 22-0094)まで。

<募金機能付き自動販売機>

浜田市役所本庁(伊藤園) / 浜田市立三隅図書館(ホーキングジャパン) / かなぎウエスタンライディングパーク(コカ・コーラ) / サンキウエルビィ(伊藤園) / 浜田市社協金城支所
さんあいホーム(コカ・コーラ)

<寄付つき商品協定企業>

オートパルみどり / 居酒屋おいでや / 島根県石油協同組合浜田支部 / スナックエリアサーティーン

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				子育てサロン・広場					
浜田	6日	月	10:00~15:00 浜田市総合福祉センター	浜田	2日	木	10:00~11:30 長浜公民館(お花見) 美川公民館(お花見) 周布公民館(お散歩・歌って遊ぼう) 国府公民館(お茶会) 石見公民館(お茶会)		
	13日	月			6日	月			
	20日	月			9日	木			
	27日	月			15日	水			
金城	14日	火	10:00~12:00	さんあいホーム	16日	木			
旭	6日	月	9:00~12:00	旭センター	金城	9日	木	10:00~12:00	さんあいホーム
弥栄	7日	火	9:00~12:00	老人憩いの家	旭	21日	火	10:00~11:30	旭保健センター
三隅	8日	水	9:00~12:00	みすみ荘	弥栄	15日	水	9:30~11:30	ふれあいハウス
法律相談(要予約)				三隅	21日	火	10:00~12:00	三隅保健センター	
金城	21日	火	10:00~12:00	さんあいホーム					

*各地区の子育て広場は、育児不安の軽減や子育て中の親子さんの友達作りを目的に地域のボランティアを中心に開催しています。

善意のお礼

平成27年2月1日~平成27年2月28日受付分

善意のご寄付に対し、心よりお礼申し上げます。

頂戴致しました浄財は、用途を指定されたご寄付以外はその一部を福祉基金に積立てと各支所の福祉事業の財源として活用させていただきます。(順不同・敬称略)

◇ 香典返し		野原デイサービス		三隅町	(故)村田 實哉
浜田支所へ		杉戸町	遠藤 薫	三隅町	小加本 司
長浜町	寺本 一男	金城支所へ		三隅町	田中 洋子
長浜町	門城 正行	金城町	土井本 俊明	杉の森デイサービス	
内村町	後藤 恭司	金城町	佐伯 智恵美	三隅町	田中 洋子
長沢町	(故)豊田 李男	金城町	半澤 清繁	◇ 見舞返し	
長沢町	大崎 邦明	金城町	井川 治郎	旭支所へ	
朝日町	山崎 季司	金城町	岡本 千恵子	旭町	大賀 和一
三階町	鶴頭 定廣	旭支所へ		旭町	大峠 稔
日脚町	志波 イシ	旭町	山本 富枝	◇ 一般寄付	
殿町	内田 好治	旭町	難波 弘	浜田支所	
竹迫町	植田 直実	旭町	細川 直樹	野原デイサービス	
国分町	前木 孝子	旭町	藤本 進	野原町	山下 秀子
長沢町	大野 トキヨ	旭町	渡辺 久男	◇ 福祉バス寄付	
上府町	恵美須 晃	弥栄支所へ		運行経費として	
三階町	佐々木 章	弥栄町	河野 潤	笠柄町	浜田市身体障害者福祉協会聴覚支部
日脚町	佐々木 千代美	三隅支所へ		笠柄町	浜田市聴覚障害者協会
浅井町	若本 茂子	三隅町	土井 修次郎	原町	浜田市母子会連合会
金城町	木原 裕子	三隅町	(故)濱崎 綾子	金城町	七条 寿楽会
琵琶町	齋藤 昭典	三隅町	俵 重利		

かなぎ

在宅介護者のつどい つれづれの会を実施しました♪

2月24日(火)、在宅で介護されている方を対象につれづれの会を実施しました。

今回は、リフレッシュを兼ねて広島市の温泉施設へ日帰りで行きました。温泉に入って日頃の介護疲れを癒し、会食交流や芝居・舞踊を見ながら楽しいひと時を過ごしました。

参加された皆さんは、介護者同士語り合いながら心と体を癒されました。



あさひ

家族介護者交流事業

2月26日(木)、金城町にあるさんた農園ベリーネでいちご狩りを楽しみました。



赤く実ったいちごを目の前に、参加された皆さんは普段の介護を忘れ、甘く育ったいちごを次から次へと口に運んでおられました。

その後、旭温泉しろつの荘へ移動し、日ごろの悩みなど、介護者同士の話し合いも弾み、あつという間のひとときを過ごされました。



やさか

ふくし出前講座

地域福祉活動の推進や安心生活にお役立ていただけることを目的にふくし出前講座を行っています。

弥栄小学校

弥栄小学校6年生を対象に「公民と福祉」と題してお話し、実際に体験してみました。住民の意見・要望から実現した福祉、思いやりが身近なところにもたくさんありました。地域の思いやりをいつまでも忘れないでほしいと思います。



段差があると車いすは大変です

栃木集落交流会

2月15日(日)新築された栃木集会所で交流会が開催され、子供から高齢者まで楽しむことができるレクリエーションを紹介しました。皆さんの笑顔と元気がありました。



みすみ

一人暮らし高齢者のつどい開催

一人暮らし高齢者相互の交流を深めることを目的に、2月24日(火)、26日(木)の2日間にわたり、旭温泉かくれの里ゆかりを会場に、延べ81名参加のもと開催。

始めに、浜田警察署より、高齢者が特に狙われやすい振り込め詐欺についてお話いただき、防犯に対する意識を高める研修を行いました。その後、ゆっくり温泉に入って昼食をとりました。

楽しい時間はあつという間でしたが、元気で次回の再会を約束し、家路へと別れました。

