

社協だより

2021年 3月発行

第183号

お「くらしもっど」

発行者/社会福祉法人 吉賀町社会福祉協議会

鹿足郡吉賀町六日市580-4 吉賀町福祉センター内

電話(0856)77-0136・FAX(0856)77-0980

ホームページ: <https://www.yoshika-shakyo.jp>

やさしさとふれあいの町

「社協だよりくらしもっど」の発行は、共同募金助成金を活用しています。

本誌に写真やお名前を掲載するにあたり、本人やご家族から承諾を頂いております。



※今月の題字「社協だより」は、能美順子さん（広石）の作品です。



←(写真) 題字コンテストに参加頂いた広石サロンの皆さん

吉賀町社会福祉協議会は、地域の「ちいさな集い」を応援します

吉賀町社会福祉協議会では、令和3年4月より、「ちいさな集い」事業を開始します。「サロンに行きたいけど車がない」、「人に送迎を頼むのも申し訳ないので、サロンはご無礼するしかない」、皆さんはそんな風に思ったこと、もしくはそんな声を聞いたことがありますか？

この事業は、町民の皆さんが普段何気なく集まっている3名以上のグループ(65歳以上の者を1人でも含む)に対し、その活動を助成していくものです。助成額は年間8,000円です。

私たち一人一人が、自立した生活をおくることができる期間、いわゆる健康寿命をいかに延ばしていくのか。子や孫の代が支える未来の日本を考えたとき、これは避けられない、大きな課題です。今回の助成により、住民同士の助け合い、支え合いが活発化し、結果として地域の力が大きくなる。そんな願いが、今回1つの事業になりました。

この助成金は比較的用途の自由度が高く、簡単な申請・報告で助成を受けることができます。お問い合わせは、総合相談支援所 澄川まで。(77-0136)



《発案者より》

町内にあるたくさんの「ちいさな集い」は、実はホンモノの大切なつながりだと思います。この助成により、新たなちいさな集いが増えて、「多くの人がつながる吉賀町」になればいいと願っています。

《特集》 給食ボランティアさん、インタビュー



← 3月1日に、
ご協力頂いた給食ボランティアの皆さん
※(L) はリーダー

《後列左より》

大溝光子さん、安富亮子さん(L)、河内眞紀子さん(L)

《前列左より》

鷹多和江さん、和田美智枝さん、中山啓子さん

※インタビュー記事中は、敬称略とさせていただきます。ご了承ください。

【問】 本日は、宜しくお願いします。今日のメンバーで一番短い方でも、給食ボランティア歴8年位ですね。皆さん、そもそもなぜボランティアを始められたのでしょうか？

〈鷹多〉 友達に誘われました。

〈全員〉 同じです。

〈河内〉 作るのが好きな人ばかりです。

〈大溝〉 片付けるのは嫌いですけど。(笑)

【問】 給食ボランティアを始めてみて、何か変わったことはありますか？

〈中山〉 自分の所のおかずに少し変化がありました。

〈安富〉 なるべく好き嫌いをなくして、何でも食べられるようになりました。

【問】 と言いますと？

〈安富〉 ピーマンと人参が嫌いでしたが、新しいメニューを知って、「美味しい」と感じるようになりました。管理栄養士さんが入ってくれたことでメニューも増え、季節感が出てきました。

〈大溝〉 せんないこともありますが、楽しさも増えました。(笑)

【問】 皆さん、栄養士さんから色々学ばれているのですね。

〈和田〉 どうしても、家の献立はかたよってしまいますね。

〈河内〉 色んな食べ方にびっくりすることがあります

【問】 なるほど。

〈和田〉 私は60歳を過ぎて吉賀町に帰ってきたので、この活動を通じてようやく地域の一員になれたような気がします。それと、ここで新しい野菜も知りました。来年は紫や黄色の人参を作りたいです。

〈安富〉 (頷きながら…) 人生、いくつになっても挑戦です！

【問】 未来の給食ボランティアさんへ一言。

〈全員〉 (特に) 若い人に是非入ってもらって、この活動を続けていきたいです！

現在、吉賀町の配食サービスは、42名の給食ボランティア、112名の配食ボランティアの方々に支えています。ただ当然のことながら、作る人がいなければ、配ることはできません。給食ボランティアの活動は、リーダーを除き月1回程度です。興味のある方は、是非社協までご連絡をお願いします。

介護予防 はじめませんか？

みなさんは介護予防の取り組みを何かされていますか？「もちろん、してます！」という方、「したほうが良いと思うけど、なかなかねえ・・・」という方、「介護予防なんてまだまだ先のこと！」という方、いろいろおられるかと思えます。介護予防という言葉は、なんとなくご高齢の方のもの、というイメージがあるかもしれませんが、『介護予防＝健康づくり』と考えると、すぐにでも始めなくちゃ！という気持ちになりませんか？

昨年の3月、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令された時の話です。介護予防教室やふれあいサロン、百歳体操などが開催できなくなり、長引く自粛生活による高齢者のフレイル（＝加齢により心身が老い衰えた状態）などが心配され始めました。そんな時、日頃から教室に参加されている90代の女性とお話しをする機会があったのですが、その方は、朝起きたら必ず決まった体操をして、それから家事をする、というルーティンを、もう10年以上続けておられるそうです。だから教室やサロンが中止になって淋しい気持ちはあるけれど、体調は変わらないわ、とお話ししてくださいました。

このお話を聞いた時に、教室や百歳体操といった“みんなで取り組む介護予防”だけでなく、“一人で続ける介護予防”の大切さに気づかされました。どちらの方が良いというのではなく、どちらも大切だと思うのです。



吉賀町包括支援センターでは、ご自身の“今”の体の状態を知ることができる『若返り測定隊』、軽運動やレクリエーションを行う『からだ爽快教室』、下肢筋力・バランス力を鍛える『骨折転倒予防教室』などの教室を開催しています。みんなで楽しく介護予防に取り組み、教室で覚えた体操を家でもやってみる・・・これが習慣になると良いのではないかなあ、と思っています。

寒さとコロナで家に閉じこもりがち・・・という方もおられるかもしれませんが、春はもう目の前です！一度、教室に来られてみてはいかがでしょうか？日程に関しましては、テロップ放送や社協だよりに挟まれる教室案内をご確認ください。いつまでもイキイキと過ごすために、介護予防はじめませんか？

ご不明な点や教室のお申込みなどは、お気軽に
吉賀町地域包括支援センター ☎77-3123 までお問合せください。

社会福祉協議会へ御厚志、誠にありがとうございます。

(令和3年2月1日～令和3年2月28日 受付分)

次の方々より社会福祉事業のためにご寄附いただきました。

《見舞い返礼として》

(敬称略)

寄附者名 住所 故人名
山本 憲雄 (田野原) 山本 半作

《香典・玉串返礼として》

(敬称略)

寄附者名 住所 故人名
藤田 富弘 (草津市) 藤田 亀夫
河野 利春 (幸地) 河野 徳子
藤井 侑也 (広島市) 藤井 春男
土井 邦夫 (注連川) 土井 幸枝
井川 勝美 (注連川) 井川 光夫
山本 憲雄 (田野原) 山本 半作
瀬尾 淳 (立戸) 瀬尾 忠
大庭 清弘 (田野原) 大庭 嘉枝
小田 恵 (柿木) 小田 百合子
末岡 孝江 (立河内) 末岡 保志
安永 桂 (田野原) 安永 貢

《篤志》

(敬称略)

土井 邦夫 (注連川)
松村 春子 (田野原)

二月の募金金額 2,008円

ローソン六日市インター店舗の「厚意」により、募金箱を設置頂いております。ご協力頂いた皆様に厚く御礼申し上げます。

御礼

フードバンクへのご協力、ありがとうございました。

皆さまよりたくさんのご寄付を頂き、町内の様々な方から感謝の声を頂いております。

またのご協力を、宜しくお願い申し上げます。

4月の“各種相談会等日程表” (相談はすべて無料)

ひとりで悩まないで・・・



羽柴貴宏氏

日時	相談名	相談内容	相談員	場所	予約
12日(月) 10時～12時	法律相談	遺言、相続、贈与、財産分与、多重債務、民事の法律問題等	弁護士 羽柴貴宏氏	蔵木公民館 (蔵木)	必要
16日(金) 9時～12時	ふくし何でも相談	人権侵害、日頃の悩み等	人権擁護委員 民生児童委員	福祉センター (六日市)	不要
			人権擁護委員 民生児童委員	柿木公民館 (柿木)	不要

日時	催し事名	内容	問合せ先	場所
27日(火) 13:30～15:00	陽だまりの会	認知症の方とその家族の会	地域包括支援センター 77-3123	福祉センター (六日市)

社協の活動への気づき、ご意見等がございましたら、お寄せ下さい。(77-0136)