

福祉のまちづくり

発行会 福祉協
社 議 責任者 山崎治男
編集 正田・八田・浅野

楽しい高齢化社会に向かって

福西社会福祉協議会 会長 山崎 治男

日頃は、地域福祉の発展の為、自治会役員の皆さん、各種団体、老連の皆さんのお世話になっております。ありがとうございます。

今年で、三五回目になる敬老の集いには、たくさんの方に参加頂きありがとうございます。幼稚園児のバトントワラーに目を細め、小中学生の吹奏楽や元気な歌声に、元氣をもらわれた方も多かったことでしょう。

また今年は、西京区ができて四十年になります。働き盛りでニュータウンへ来られた方も、後期高齢者と言われるようになりました。元氣な方もおられますが、中には病氣や認知症で苦勞をされている方もおられると思います。皆さんが、いつまでも住み慣れたところで安心、安全な生活ができるように、社会福祉協議会は、何をすべきかと試行錯誤しているところです。介護保険も要介護の人に、重心が置かれようとしている今日、そこまでは行かなくても、支援が必要な方にどうすれば良いの

◆活動理念◆

- 1、安全・安心交流のあるまちをめざそう
- 2、住民同士が支えあい、助け合うまちをめざそう
- 3、高齢者や障害者にとって住みよいまちをめざそう
- 4、子どもを健やかに育み、支援するまちをめざそう
- 5、明日を支えるボランティアの多いまちをめざそう



↑魚釣りゲーム ↓お手玉



た！」と。次は隣の席と交代します。皆さま童心にかえって楽しいひと時を過ごされました。やがて、品数沢山なお昼のお弁当が届きほっと一息され、あとは…。

健康すこやか学級

6月9日木曜日 10時より

福西小学校にて

「魚釣りゲーム」その他皆様の体調相談として沓掛支援センターより堀ましゆ様がご参加くださいました。ありがとうございました。いつものすこやか体操にて全身のリラックス運動。

○歌：今回はギター伴奏にて

(教本の中より)

ヤシの実・ふるさと・冬景色・知床旅情等々を大声で合唱。

○魚釣りゲーム

マグネット(磁石)つきの釣り竿と、クリップ2コをつけた魚の数々を使います。少し練習したのち本番。

各テーブルに14尾並べ、1分以内に全部釣り上げるゲームです。

サテト：狙い定めても、初めはうまくいきません。途中ですべり落ちたり、くつついたり、1分とは云えあわてます。

でもその内上手になり「つれまし

敬老の日を前に老人クラブ「福一会」手芸教室の皆さんから、健康すこやか学級に「お手玉」45個が寄付されました。色とりどりの「お手玉」は、その一つひとつが丹精込められた手作りで、眺めているだけでも楽しく、幼いころを思い出させてくれます。

今日の遊びは、全お手玉を一箇所に積み上げ、真ん中に割り箸を立て、この割り箸を倒さないように、順番にお手玉を取り去るゲーム「棒ささえ？」でした。童心にかえって興じておられる皆さんの目は、とてもキラキラと輝いていました。

「こうして「お手玉」で遊んでいると、幼かった頃が思い出され、とても楽しいですし、手の運動や頭の体操にもなりますよ！」と元氣に話してくださいました。

老人クラブの皆さん、素晴らしいお手玉をありがとうございました。



いきいき筋トレ教室

毎月、第二火曜日10時から12時まで福西会館で開催されています。いきいき筋トレ教室。7月12日火曜日は、朝から雨空で足元が悪いにもかかわらず、70代後半から80歳以上の方々が元気に参加しておられました。

先ず来られたら、一人づつ、血圧の測定をされ、体調の確認の後、準備運動をしてからの開始となります。ストレッチ運動、動き方の説明を紙芝居形式にされ、わかりやすくご指導されていました。ご高齢の方にも無理のない運動です。

また、壁を利用した腕立て、背伸び運動等、メニューは家で一人でもできるものを中心に組み立てられています。

11時15分頃体操が終わり、その日は、包括支援センターの方からアルカリイオン飲料の飲みすぎで、塩分過多になり、イオンバランスが崩れ熱中症になることもあるので注意するようお願いがありました。ご飯をしっかり食べて下さいとの事でした。

ふれあい喫茶

福西会館1階ロビー
毎週金曜
10時～3時まで
コーヒー一杯
100円



最後にバスケットゲームをして鈴を3つづつ貰い楽しそうにされていました。

月一回の筋トレ教室ですが、行かれた事の無い方は一度のぞいて見て下さい。



第15回 福西ふれあいまつり

自治連合会主催のふれあい夏祭り、8月6日土曜日、福西センターで開催され、例年通り社協はたこ焼きを出店しました。

暑い中たくさんの方にお越しいただきました。地域の子供たちからお年寄りまで、住人の方々の交流を目指し始まった手作りのお祭りです。



第35回 福西敬老のつどい

福西敬老のつどいが、9月19日(祝)福西小学校体育館で行われました。

台風16号の影響で朝からあいにくの雨でしたが、高齢者の方々に主催者側スタッフを含め沢山の方がご参加されました。

第一部の記念式典、最高齢者への花束贈呈などに続き、午後の第二部演芸会では、幼稚園児の愛らしい演技、小学生のしっかりとした素晴らしい歌、中学生の洗練された吹奏楽器演奏の披露に始まり、老人クラブ・サークルの皆さんによる歌や踊りなど、日頃の活動の成果発表があり、会場は大いに盛り上がりしました。

また、創造活動ルームにおいて、各サークルで活動されている高齢者の皆さんによる作品の展示に加え、お茶席コーナーが設けられるなど、

時間いっぱい楽しまれました。

最後に福引があり、無事盛会裏に終了、雨も上がって皆さん家路につかれました。



編集後記

今回、また天変地異の事にふれませんが、次々の台風の襲来にて、「記録的短時間大雨」の言葉を初めて聞きました。短時間と云えども各地で災害の脅威を感じ、被害は高齢者施設にもおよび、倒木、がけ崩れ、交通網の寸断。水、食、電気等々の現状に心が潰れます。政府は小型気象レーダー(降雨量、場所、浸水域を5分以内に)住民に知らせるシステムを開発し、小型レーダーを希望する自治体に来年に運用と...

当地洛西は

その点この上なく、安全、安心の地区ですが、危機感を持って万一の心がけは必要です。

