

住吉・和合地区社協だより

各戸配布

第24号

令和6年3月31日発行

住吉・和合地区
社会福祉協議会

第2回 住吉・和合、富塚地区生活支援体制づくり協議体

令和5年10月23日

和合せいれいの里 研修センター

- ① 前回協議体会議までの振り返り
- ② さまざまな「外出」「移動」のかたちを知る
- ③ グループワーク ～地域でできる「外出」「移動」の支援について～

このような内容で勉強し審議しました。

高齢者の移動手段がなくなると、様々なリスクが高くなります。

例えば、免許証の返納を考えてみても大変になります。

免許自主返納をためらう理由は？ 警察庁アンケートでも、

- ㊶、車がないと生活が不便な事、68.5%
- ㊷、車を運転する楽しみが失われること、10.1%
- ㊸、その他、8.3%
- ㊹、未回答、8.8%
- ㊺、仕事を失うこと、4.3%

このようなことから車がなくなると、買い物・通院・その他にも色々な楽しみに参加しようとしても、外出困難になります。それに伴い閉じこもり・孤立などをし、認知症・筋力の低下、うっかり転倒し骨折などをすると、要介護・寝たきりという事態も考えられます。

買い物帰りの荷物が重くて大変……

スーパーでカート借りれないかと、聞いてみるとカートの台数が限られている。貸し出すためのシステムがきちんと出来てないので、と、対応は難しそうです。

公的サービスと保険制度の狭間に地域の支え合いなどもあります。

- ① 自助 シニアカー・歩行器・手押し車・自身の健康づくり
- ② 共助 外出支援・家事支援(買い物支援)・配食サービス(富塚地区社協)・買い物ツアー・移動式サロン
- ③ 公助 公共バス・介護保険ヘルパー・同行援助(視覚障害)
- ④ 民間企業 タクシー・移動販売・ネットスーパー・デリバリ・レンタカー・カーシェアなど様々な移動手段がある。



家事支援の経過 (令和5年3月～令和6年2月) (月の集計)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合 計
和合	派遣件数	15	17	14	4	13	6	11	13	5	7	0	1	106
	派遣人数	18	17	17	4	18	6	13	22	5	10	0	1	131
住吉	派遣件数	19	24	24	24	26	27	31	19	19	24	16	16	269
	派遣人数	19	24	31	32	36	27	37	25	27	25	18	17	318
合計	派遣件数	34	41	38	28	39	33	42	32	24	31	16	17	375
	派遣人数	37	41	48	36	54	33	50	47	32	35	18	18	449

地域の困り事は地域で <スタッフ大募集>

あなたも地域ボランティアをしてみませんか？住み慣れた地元で、快適に暮らしたい方々への応援スタッフを募集しています。地域の困りごとを地域で支えあいましょう。

住吉・和合地区社会福祉協議会

住 吉担当 加藤 力 電話(090-3303-8737) FAX(472-1603)

和合町担当 川嶋正幸 電話(090-9198-6601) FAX(472-5968)

子ども育成会歳末事業を支援 11月15日

11月幹事会で承認

住吉・和合 両町子供育成会会長へ目録贈呈



サロン活動 グランドゴルフ

和地山公園自由広場 11月16日

秋晴れのさわやかな日差しを浴びて、皆さん楽しそうに競技していました。



見ていても難しさが分かりますが、狙って的確なショットを打っていました。

サロン活動 元気体操 高血圧のお話と体操

和合せいれの里 理学療法士 11月16日

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値より高い状態のこと。原因は本態性高血圧と二次性高血圧に分類できる。本態性高血圧は原因が明らかではなく、遺伝的要因・生活習慣の偏りなどで、二次性高血圧は原因が明らかな物が考えられる。例えば腎臓・副腎の影響も考えられる。予防には減塩・食事(カリウムを多めにとる)・適度の有酸素運動・節酒に心がける。

自宅で血圧を測る時は

- ① 部屋は快適な温度
- ② 姿勢は坐って行う
- ③ カフは心臓の高さにする
- ④ 測定前はタバコ・酒・カフェインを摂らない
- ⑤ 測定中は話をせず、力を抜いて行う

朝晩2回測定し、記録することが望ましい
血圧計は、カフ・オシロメトリック法による
上腕家庭血圧測定装置が望ましい。



健康体操で深呼吸に始まり、首筋を伸ばし・肩回し・太腿・脹脛(ふくらはぎ)の運動



健康体操をした後で、急激な気候変動による寒気の影響で起こるヒートショックに注意してください。と、予防する8つのポイントについてお話がありました。



令和5年度講演会 昆虫食倶楽部 代表 夏目恵介

高台協働センター 11月25日

「生物多様性について」というメインテーマを掲げ、昆虫食がタンパク質危機を救う！？

【とって食べる】からはじまる環境教育につて講演がなされました。

講演前の夏目講師と工副事務局長

会長 挨拶

皆さん試食クッキーも食べ興味津々



今話題の昆虫食に「コオロギ」があり、コオロギ入りクッキー(無印良品)とコオロギ入りパン(ヤタロー)などがあります。

コオロギは飼育が簡単で成長が早い(35日)雑食性で生産性がよい。

家畜(牛や豚)と比べた昆虫食のメリットとは、

- ・はるかに少ない餌の量で成長する
- ・成長の過程で排出する温度効果ガスが遥かに少ない
- ・必要な水が少ない、乾燥に強い
- ・狭い土地でも飼育ができる
- ・良質なたんぱく質、微量栄養素も多く含む

生産性が良く栄養も豊富なので、カナダには食用コオロギ養殖プラントがある。まずは身のまわりにある食べ物に目を向けてみよう!! 取る → 料理する → 食べる をセットで考える。

中日ショッパー vol.2521/浜松中東遠版 2023年12/15 に「jam jamの木運動」で掲載されました。

キラリ☆アイズ vol.106 住吉・和合地区社会福祉協議会 会長 川嶋正幸さん



庭に放置されている夏みかんを回収しておいしいジャムに今春から開始「jam jamの木運動」で地域貢献



☆「住吉・和合地区社会福祉協議会」会長の川嶋正幸さん。地域貢献のボランティア活動を始めて30年以上。住みやすい地域づくりに全力を注いでいます。

☆社協役員が日課の散歩をしているとき「庭で放置されている夏みかんを有効活用することはないか」と社協に相談があったのが始まりです。夏みかんを提供してくれる人を募り、社協の役員やボランティアで回収し、ジャムにしてお返しする仕組みです。

☆5月に軽トラック1台分の夏みかんを収穫しました。ジャムへの調理は城北工業高校の料理調理研究部顧問の先生が協力してくださり、添加物を一切加えず皮ごとジャムにしました。

3ヵ月ほど保管したあと品質を確認し、9月に試食会を行いました。参加者からは「添加物が入ってないから安心」「良い匂いがして手作り感が出ていておいしい」などの声を頂きました。

☆運動を通してコミュニケーションが広がり地域の交流の場が増えていくことを願っています。

歳末事業 【オリジナルリースづくり】2023

高台協働センター体育館 12月16日



住吉・和合 両町市議会議員も制作



高台協働センターまつり 2024 ポン菓子・お菓子まき・みかん詰め放題担当 2月10・11日

なつかしボン菓子実演販売に、住吉自治会ポンプ隊の皆さんが協力してくれました。大きな音にびっくりし、出来上がったボン菓子を不思議そうに見ていました。大盛況でお米を買い足しに走りました。



復活!! お菓子まき

お菓子まきは節分のように行われました。紙で作ってきたボールをステージ上の鬼たちに投げつけ、観念した鬼たちが投げるお菓子を一生懸命に拾っていました。

みかんの詰め放題、1分間で小さなバケツに沢山のみか



んを詰めようと、皆さん真剣勝負です。スタッフが事前に何回か挑戦し、12個前後で約1Kgでしたが、皆さんは頑張って最高は18個です。15個以上の獲得者が大勢いました。



今年は新年から大きな災害が続きました。

災害はいつ自分たちに降りかかるかもしれません。こんな時だからこそ地域が支え合う地域福祉の大切さが大事ではないでしょうか。みんなで支え合う地域づくりを目指したい。さあ! みなさん一緒に笑顔あふれる地域にしましょう。(川嶋)