

2018

62

久しぶりに、雪が多く寒い日が続いたこの冬。ようやく春の気配を目に鼻に、そして舌にも感じます。かたい芽のその中で、着々と春の準備は進んでいるのでしょうか。今日は芽吹くか、それとも明日か。さあ、ほろ苦いばんけの天ぶらの季節到来です。

亀ヶ崎福祉だより



パンフラーのふきのとうと、貝雛



だれのがいちばんとおくへとんだ？
ぼくのだ！ちがうよ、わたしのだよ！



ふれあいの会(9月12日)

亀ヶ崎コミセン建設が動き出しました。地域住民のそして各方面の皆さんの建設に対する情熱が実を結びつつあります。この亀ヶ崎コミセンの建設は地域の全世代の活動に、大きなインパクトになると期待されています。

地域福祉を担う役割を課せられた私たち社会福祉協議会のメンバーも、従来の考え方もっと発展させた新しい視点に立った活動を計画しています。

- ① 拠点型の健康生活を志向した活動
- ② 地域全体の訪問型の見守り活動
- ③ 地域交流と孤立を防止するサロン活動

このような活動を通じて、いきいきとした地域をかたち造っていくことが私たちのそして、それに積極的に参加していく地域住民の皆さんの役割であると思えます。

さあ、新しい時代へ。希望を持って…。



亀ヶ崎社会福祉協議会
会長 東根 幸紀

地域の新たな時代の予感

平成29年度亀ヶ崎社会福祉協議会主催
第6回 福祉標語募集入賞作品
応募数は240件です。
たくさんのご応募ありがとうございました。

【入選】 数年で作り方がとても上手になり、甲乙つけがたい力作ぞろいでした。

【小学校の部】(酒田市立亀ヶ崎小学校)
声かけて歩んでいこうよ 一歩ずつ 笑顔でいこうよ 一緒にね 梅津 弘絵(6年)
おはようで こころもまとも ひとつのわ あべしよのすけ(1年)
あいさつは たすきをつなぐ 心のリレー 金田 結菜(3年)
つないだ手 つたわってくるよ 「ありがとう」 岸 あおい(4年)
ゆずりあう どうぞどうぞのころがけ 未来につづけ 思いやりの輪 阿部健太郎(5年)

【中学校の部】(酒田市立第三中学校)
始めよう 小さな優しさで 輝く地域
あいさつは 町のみんなの あいさつは
「ありがとう」「ごめんなさい」 素直な気持ちを大切に
「がんばって」 みんながあなたを ささえるよ
助け合いで 広がる輪と あたたかい心
思いやり 声かける その勇氣

【一般の部】
支えあい 地域で育む 絆のわ

【佳作】 地域の将来を安心と思えるような心が温まる作品が多くありました。

【小学校の部】(酒田市立亀ヶ崎小学校)
つうがくろ あんしんあせん ちいきのわ
ささえあう やさしいきもちと 小さな手
あいさつと えがおでかわす キャッチボール
笑顔はね でんせんしていく ま法だよ
さらさらと かがやく笑顔で 長生きしてね

【中学校の部】(酒田市立第三中学校)
「大丈夫ですか」の一言で 笑顔が広がる 勇気を出して
挨拶で つながる地域 未来へのパトロン
思いやり 手と手をつないで 広がる輪
じいちゃんの 元気が僕への お年玉

【一般の部】
心をこめて「ありがとう」 感謝の言葉 家族の絆

五十嵐陽太(1年) すがわら えな(1年)
本間 汐莉(5年) 杉澤野恵留(6年)
菅井 花音(6年) 山口 郁也(1年)
守屋 はな(1年) 小野寺 灯(3年)
齋藤 汰朗(3年) 今野 高志(末広西部)

守屋 啓子(末広西部)
平成29年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 田澤 薫 本間 宏(五十音順)

新民生委員紹介



矢口勝子さん

〔担当地区〕 亀ヶ崎6丁目

仕事の内容もよくわからないまま、地域のために少しでも役に立つのならばと6月から民生委員になりましたが、研修会等を通し、役割・仕事などが少しずつわかってきました。地域の子も達、高齢者の方々に顔を知ってもらいたく、地域を回って声かけをしています。身近な相談相手、必要な支援や行政へのつなぎ役として、地域のために少しでも役立ちたいと思っています。

編集後記

今冬、北陸西部では37年振りの記録的大雪に見舞われ、福井県で147cmの積雪で多くの車が2日間も立ち往生してしまい、自衛隊が車の脱出に出勤したニュースがありました。この記録的大雪をもたらした原因として「日本海寒気団収束帯」の発生が原因として挙げられています。「偏西風の蛇行」「ラニーニャ現象」が関係しているようですが、庄内地方は比較的降雪量が少なく安堵しているこの頃です。(H・H)

健康一口メモ

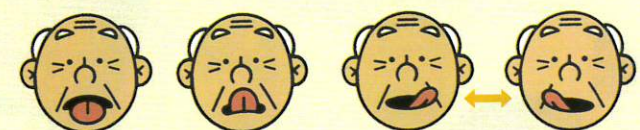
口腔ケアで毎日元気!!

口の三大機能

1. 食べる おいしい食事をいただくためにも口の健康は大切です。日ごろから口の回りや舌の筋肉などを刺激し、口の機能を維持しましょう。
2. 話す
3. 呼吸する

舌の体操

舌の筋肉を鍛えることで、動きをよくし、飲み込みをスムーズにします。



- ① 口を開けて、舌をできるだけ出す
- ② 上唇を舌先で触るように上へもち上げる
- ③ 左右の口の端を舌先で触るように動かす

口腔ケアの効果

- 誤嚥性肺炎の予防
- 歯周病、虫歯、舌の汚れによる口臭予防
- 食欲の増進、体力の向上

健康長寿のパートナー
定期的に歯科検診を受けましょう



第2回 会員研修会 1月27日

平成30年度以降の介護予防の取り組み、酒田市が目指すもの

住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らすために…。平成30年度、酒田市の介護予防の取り組みについてお聞きしました。



酒田市介護保険課 予防支援係 講師 小林 萌氏

健康寿命の延伸

「そもそも酒田市は、どんなことを目指しているのでしょうか。」

健康寿命の延伸です。

健康寿命とは、健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

●平均寿命	
男性	80・21歳
女性	86・61歳

健康寿命を延ばすとは、介護が必要になる期間を短くするということです。



●そのためには

- ①効果のある介護予防に取り組むことが大事
- ②身近な場所で取り組めると継続しやすい
- ③「自分たち」で取り組むことで「やりがい」にもつながる



平成30年度からの酒田市の取り組み

これまでの介護予防講座を廃止します。地域高齢者支え合い事業は、現在利用している自治会のみ継続します。

マコモ植栽ボランティア

酒田市立第三中学校

昨年6月、今年度も酒田三中のマコモ植栽ボランティアが最上川スワンパーク周辺で行われました。三中より388名の生徒が参加し、ハクチョウのエサとなる「マコモ」の移植作業や花壇の定植・公園の清掃を行いました。本校では平成6年に参加して以



花壇造りは1年生の担当



マコモの移植作業は2・3年生の担当「今年もたくさん白鳥が飛んで来てくれますように!」

来、長年にわたり継続的に行われてきた伝統行事です。生徒たちは飛来したハクチョウの多くが羽を休める最上川の浅瀬に素足で入り、株分けした根っこを泥だらけになりながら次々植えていきました。平年より雪が多く、寒い冬になった今年、酒田を訪れていたハクチョウたちの北帰行が始まりました。長い旅を無事に終え、来年も元気な姿を見せてほしいと願っています。

NEW! しゃんしゃん元気づくり事業を開始します。

■目的

- 身近で手軽な地域の居場所づくりで、孤立や閉じこもりを防止
- 介護予防や健康づくりで、自立した生活を継続
- 対象者 / 65歳以上
- 範囲 / 自治会または学区地区社協
- 要件 / 年12回以上実施(原則毎月1回以上の開催)、1回あたり5名以上、会場が地区内にあること等

はくちょうだより 新人職員紹介

平成29年4月から、はくちょうで勤務しております。地域の方々が、元気で安心した生活が送られるように頑張っていきます、よろしくお願いいたします!

質問内容 ①趣味 ②挑戦したいこと ③ひとこと



介護支援専門員 遠田 佳奈子

- ①やさしい、読書
- ②節約、ジョギング
- ③気軽にお声がけください。



看護師 佐藤 由香利

- ①映画鑑賞、登山(初心者)
- ②ハンモックヨガ
- ③皆さんの力になれるよう頑張ります。

地域包括支援センター はくちょう 連絡先 TEL(21)0818

健康づくりや介護予防に取り組むのはみなさん自身です!

いま、自分たちでやれることは? やりたいことは? やれそうなのは? 地域のことを一番わかっている地域の方々とどういうことをやるのか、考えていくことが一番です。酒田市も一緒に考えていきます。

目指そう! いつまでも健康で自分らしい生活を!

こんにちは 赤ちゃん

子どもは家族の宝、地域の宝です。地域のめんごい赤ちゃんをご紹介します。

こはる 阿部心春ちゃん [H29.3.11生] 亀ヶ崎四丁目(最上町) 笑顔が可愛い! こはるちゃん! テレビから流れる音楽に合せて踊るのが大好き! 明るく元気な女の子になっぺ!

なぎさ 原田凧沙ちゃん [H29.9.26生] 末広町 可愛い可愛い! なぎさちゃん ちまちまほっぺとぱんぱん笑顔が我が家の癒し... 優しい子になっぺ!

たいし 木村泰獅ちゃん [H29.6.8生] 亀ヶ崎四丁目(最上町) にっこり笑顔が家族の癒し! おっとりマイペースなたいしくん! お兄ちゃんと仲良くのびのび育っぺ!

めい 本田 萌ちゃん [H29.11.5生] 亀ヶ崎四丁目(立町) よく笑って、おしゃべりも上手で、家族みんなを和ませてくれるめいちゃん! 心温かく、思いやりをもち、丈夫な子に育っぺ! お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良く、元気にすくすく大きくなあ!

ももか 東根百花ちゃん [H29.9.25生] 亀ヶ崎四丁目(最上町) いつも笑顔で、元気いっぱい! ももかちゃん。チャームポイントは長いまつげとえくぼ! 明るく優しい女の子に育っぺ!

このコーナーでは、平成30年生まれの子を募集しています。掲載は来年(H31)3月発行の福祉だより。うちのめんご・ご近所のめんご情報を編集委員またはお近くの民生委員までお寄せ下さい。

