

大災害をもたらした東北地方太平洋沖大地震！！ 続いて発生した原発の事故など未曾有の大災害となり、皆様の縁故の方も被災された方がおいでと思います。心よりお見舞いを申し上げますとともに、困窮の生活から一日も早く復旧できるようお祈り申し上げます。

新年度が始まりました。引き続き、地区社協の事業と活動に皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

「上郷西地区つながるプラン」とは・・・（第2回）

前29号で、第2期 栄区 地域福祉保健計画（平成22～27年度の6年間）が策定され、その具体的な取り組みとして「上郷西地区つながるプラン」を設置したことをお知らせしました。今回はその取り組み内容についてお伝えします。

「上郷西地区 つながるプラン連絡会」全体会議

3つの部会を設置し、それぞれのテーマに取り組むこととしていますが、それら3つの部会の連携を図り、情報を共有し、そして課題の解決のため、具体的に推進をすることとしています。

- ・会 長 : 平岩 正安（上郷西地区社協会長）
- ・メンバー : 第1、第2、第3部会で計15名、
上郷西地区支え合いネットワーク、栄区、栄区社協、桂台ケアプラザ、
野七里ケアプラザで計10名 合計25名

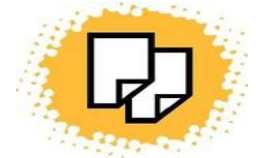
第1部会 テーマ「みんなに届くまちの情報」

「必要な人に必要な情報を」をモットーに活動します。

- ・代 表 : 赤堀 信夫（上郷西地区社協）
- ・メンバー : 小華和 紘記（福祉分科会）、鎌石 順三（広報分科会）
岩井 輝郎（広報分科会）、本田 桂子（広報分科会）

● 具体的な活動

- ① 支え合い連絡会と協力し同連絡会のホームページ（katuradai.com）を通じて、福祉保健情報を発信し、必要な人に情報が届けられるようにします。
これには各ボランティア団体に協力を得て推進します。
- ② 桂台ケアプラザで購入いただいたノート型パソコンを使って、パソコン講座を今年度からスタートします。これにより必要な情報を自分で入手できるようになります。
- ③ 退職等を機に地域に目を向けようとする方を対象に、地域活動版をまとめたハンドブックを作成します。今月には 地域活動版「食 編」を発行し、その後も「運動編」を編集、発行していきます。



第2部会 テーマ「地域交流の場の拡充と地域デビューのきっかけをつくろう」

「高齢者から幼児まで一緒に集うぬくもりの場」をモットーに活動します。

- ・代表：塚本 忠志（上郷西地区社協）
- ・メンバー：竹内 勝利（地区別計画策定メンバー）、石田 英夫（地区別計画策定メンバー）
宮地 和子（上郷西地区社協）、大森 真由美（ボランティア分科会）
渡辺 晶（ボランティア分科会）、古宇田 伸子（ヘルスマイト）

● 具体的な活動

「世代間交流サロン・ぬくもり」を立ち上げ、具体的に以下の2つの活動を行います。

- ① 高齢者から若い世代&子ども達まで、自由に楽しく交流する場づくりを目指し、みんなにやさしいぬくもりのある出会いでつなぎます。
- ② イベントを通じ世代間交流を進めます（地域に目を向けようと考えている方、大歓迎）。

第1回イベント テーマ <食と遊び>

～ 食事をしながら、高齢者から若い世代&子ども達まで、わいわいガヤガヤ ～

開催日時：6月19日（日） 11時～15時

開催場所：桂台ケアプラザ多目的ホール 他

なお、第2回以降についても、順次計画していきます。



第3部会 テーマ「災害に備えよう！」

東北地方太平洋沖大地震では被災地の皆さんには心よりお見舞い申し上げます。

ところで被災地を遠く離れた都市部において、買い占めによるものと思われる食料品、防災用品の不足が発生しています。災害に備え防災用品や3日程度の食糧の備蓄は平常時にも行っておくという当たり前のことが行われていないことに驚きを感じると同時に、被災者の皆さんのことを考え自重すべきと思います。

第3部会は、「防災対策の充実、見守りの充実、顔の見える関係づくり」をモットーに活動します。

- ・代表：新保 孝雄（上郷西連合町会 事務局長）
- ・メンバー：立花 正則（上郷西連合町会 副会長）
深草 伸一（上郷西連合町会 副会長）

● 具体的な活動

3つの活動項目の内、今回の災害でも重要であることが判った「見守りの充実」を最重要テーマと位置づけ、「災害時要援護者リスト」の作成から着手していきます。

既に各自治会・町内会で現状把握のためのアンケート調査を実施したところですが、この集計結果をもとに23年度以降の活動について、自治会・町内会長と意見交換していく予定です。



上記のとおり、3部会が各々のテーマに取り組んでおりますが、この連絡会の活動は6年間という長期に亘るもので、活動の継続性をいかに保つかも重要なことと思います。

「サロン・かめい」



2月24日に「サロン・かめい」を訪問しました。

左の写真のように2つのテーブルで和気あいあいと世間話に花を咲かせていました。当日は、新潟県の佐渡高校が春の選抜高校野球に21世紀枠で出場することになった話から、佐渡島全体のこと話が発展し、また亀井町北側の開発に関する話、更に政治はしっかりして欲しい、などなど話題になり、楽しい、また有益な楽しい2時間を過ごしました。



このサロンは、平成16年から7年間続けていますが、モットーは「自然体」と言うことで、特に気負った様子もなく皆さんが自然に集まり運営できているようです。

今回は、特にイベントはありませんでしたが、年間を通すと、食事会（ソーメン、豚汁、寿司など）も時期に合わせて催しているとのこと（記者もそういった時に訪問すればよかったと・・・また おじゃましてーす 広報・高山記）。

体の講座

動いてスッキリ！ 肩こり解消！



昨年10月開催したテーマ「防ぎたい 骨折 転倒」に続いて、2月28日には野七里ケアプラザで「肩こり解消」について、浜野美紀さんを講師に講座を開催しました。

「始終（しじゅう）痛いからしじゅう肩。四十肩、五十肩、年齢ではないのです」、と冗談まじりに始まり始まり！！

肩、首、背中に痛みやしびれはないか、内科的原因はないかなど、まずは「自己チェック」。



ストレス、筋肉疲労、血行不良による肩こりなら、適度な運動・ストレッチが筋肉をほぐし、予防・改善になるということはいよいよ開始。

先生の絶妙なトークと軽快な音楽にのってリズムカルに、椅子に腰かけたまま、肩を中心に腕の運動、更に足、身体を曲げたり伸ばしたり軽く叩いたりを約20分。

休憩時に水分補給をして再開。先生の掛け声に合わせて休みなく身体を動かす。「まだまだこれは準備、これからが本番」の先生の声に思わず「ええっ〜」。

先生曰く「笑顔でできるストレッチは長く続けられます」

・・・ごもっとも！ 自身の身体にあわせて、無理なく動かすことそして続けることが大事です。

心地よくほぐれた身体と達成感。最後にツボ押しのコツを教わり終了。こんなに楽しくできるなら、一回で終わらずシリーズでやりたいという声も多かったようです。



食の講座 免疫力をキープするために

昨年11月 食の講座 第1回で「免疫力を高めるために」と題したお話とお食事でしたが、3月7日は 同しく 講師・高橋美江子さんにより、更に「免疫力キープ」についてのお話しとお食事でした。 お話からわかったこと・・・

自律神経の
バランスを整える

⇒ 免疫力アップ ⇒

⇒ 自然治癒力アップ

何を食べるか：食事のポイント（4つ）

1. 良質の蛋白質で粘膜、免疫細胞のパワーアップ
2. 乳酸菌や食物繊維で腸を元気に
3. ビタミンAで粘膜を強く
4. イオウ化合物やビタミンC、Eで免疫細胞を活性化

旬でない時の野菜食は冷凍食品を上手に！！

どう食べるか：食事のヒント（3つ）

1. よく噛んで唾液を出そう（殺菌、自浄作用）
2. 朝食は必ず摂って、免疫お助け栄養素を補給（野菜ジュース、牛乳、納豆などを加える）
3. 食後はひと休みし、胃腸をいたわろう

体温1°Cアップで免疫力が、一時的に5~6倍になる。 ⇒ 運動や、体を温める食材で工夫を！

長芋、まぐろ、
アスパラのネギ炒め
⇒ 胃腸の粘膜保護、
動脈硬化予防

その他、モロヘイヤ、
アシタバ、おろし生姜など
⇒ 抗酸化、抗炎症、
粘膜を潤す



トリプル ファイバー サラダ
（糸寒天、ヒジキなど）
⇒ 食物繊維の宝庫

豆腐とチンゲン菜、
しいたけのスープ
⇒ 貝が沢山でカルシウムが
豊富、そして体を温める

平成23年度 第1回理事会 及び 総会 開催のお知らせ

- 理事会 5月15日（日）午前10時～
- 総会 5月22日（日）午前10時～

** 会場 連合犬山会館3階 **

理事及び総会の会員代表の方の
ご出席をお願いいたします。

編集後記



梅は満開。沈丁花が香り、木瓜がほころぶ。季節・自然は正直といつも思います。

3月11日金曜日の午後。週が明けたらおいしい魚と花を求めて房総へ行く予定でした。

突然の大きく長い揺れに、建物の4階にいた私は「まだ揺れている、また揺れ出した」と何度呟いたことか。外を見れば屋上の大きなあれはアンテナでしょうか。風に吹かれる樹のように揺れていました。携帯はつながりません。停電でエレベーターは止まり、信号が消え、帰る車の中でまたまた揺れを感じ、この悪夢のような現実はいつ終わるの、と思いながらやっと家に着いたのです。

揺れは終わるところか、その後続いた悲惨なできごとの始まりだったのです。この社協だよりが発行される頃、東北地方の桜のつぼみは膨らんでいるのでしょうか（宮地）