

上郷西地区 社会福祉協議会

第40号 社協だより

発行

平成25年 11月 1日

発行責任者

上郷西地区 社会福祉協議会

平岩 正安

045-895-2516

(編集者 高山 昭)

平成25年度 敬老の集い 中止によせて

例年、敬老の日の行事として、地区社協が主催し連合町会をはじめとした地域の各種団体のご協力により「敬老の集い」を開催してまいりました。本年も9月16日(月)に上郷中学校の体育館にて開催を予定し準備を進めてまいりました。式典に続き地元上郷小学校、上郷中学校の生徒さんの合唱やブラスバンド演奏などを予定しておりました。

残念ながら当日、台風18号の直撃を受け中止せざるをえなくなり、天災とは言え楽しみにご期待くださっていた方々には誠に申し訳なく深くお詫び申し上げます。

また来年度の開催をご期待いただきたいと思います。

上郷西地区社会福祉協議会 会長 平岩 正安

楽しかった!! 第22回 ふれあいスポーツ大会

去る10月13日(日)9時30分より、秋晴れの下、いの山東公園グラウンドで恒例の上郷西連合町会主催のふれあいスポーツ大会が開催されました。

出場者みな日頃の運動不足も何のその全力疾走していました。また子どもたちもパンやおみやげなど受け取り嬉しそうにしていました。そして自治会・町内会対抗では、尾月自治会が優勝でした。昨年優勝の亀井町自治会は残念ながら準優勝に終わりました。尾月の皆さん、おめでとうございます。

このスポーツ大会は、上郷西連合の最大行事で、**地区の皆さんのつながりを深めるために欠かせない行事**であることは疑いなしですね。



やったア 1等だー



うまく くわえてよー



すごい この小回り!



それーッ それーッ

優勝	尾月
準優勝	亀井町
3位	犬山町
4位	上之町
5位	港南台
	コートハウス
6位	西ヶ谷ハイツ
7位	西ヶ谷団地



最後の力を振り絞って—
よいしょ よいしょ!

そして優勝は
尾月の皆さん!



この人 インタビュー



今回、永年 福祉活動に取り組んでこられた方にインタビューしました。
お話を伺ったのはボランティアグループ『たんぽぽ』代表の大森真由美さん
(犬山町在住)です。大森さんは、平成元年から25年間、福祉ボランティアとして
各方面で活躍されて来られました。



大森真由美さん

活動に携わるようになったきっかけをお伺いしました。

栄区が発足して間もなく消費生活推進員を務めておりましたが、当時の保健所
と栄区社会福祉協議会が取り上げた看護教室に参加したのが始まりで、それが運
命の赤い糸だったのかな??

やがて、この看護教室を終了した仲間22名が集まり『たんぽぽ』を結
成しました。活動の第一歩は看護教室で身につけたことを活かし、当時の
地域リハビリ教室を応援しました。

その後、特養『上郷苑』の中に「たんぽぽ喫茶」を開くなど、いろいろ
な方に声を掛け、さらに活動範囲を広げてゆきました。その時、声をかけ
たほとんどのの方が快く活動に参加してくれた。本当にありがたかった。

一方では、栄区ボランティア連絡会に参加することで、他のグループや
福祉関係者と交流も進み、お蔭で視野を広げることができました。



本年6月
ぬくもりに出展

『たんぽぽ』の現況をお聞かせください

現在、『たんぽぽ』は活動メニュー（デイサービス等の自主活動、福祉施
設・団体等への協力活動）に添って地道な活動をしており、地域内に根ざしたボラ
ンティアグループとして栄区内にそれなりの地歩を築いてきた、と考えています。

永年続けてこられてきた力の源はどこにあったのでしょうか

訪問の家『朋』を知り、ボランティアだからこそできることをやろう、との思いを強くしました。
その活動のスタート時には、上郷中学校のPTA役員だった皆さんの協力が大きかった。

また、この25年間に福祉サービスは飛躍的に充実してきたが、要援護者の方の声を知ってもらい
たい、届けたい、と常に思っていてやってきました。そして現場をよく見て、よく知ることが大切です。

上郷西地区や地区社協についてのご感想をお聞かせください。

自分の住むこの上郷西地区をよりよい地域、住みやすい地域にしたいというのが基本です。ボラン
ティアとしては地区社協の活動を頼りにしているし、『ぬくもり』*を中心に良い活動ができてい
ると思う。

しかし、地域全体に高齢化が進んでおり、様々な課題があるはず。一方では、この地域には様々な
スキルや経験を持った人が住んでいらっしゃる。そうした人と人との繋がりを活かし、そのネット
ワークを広げ、情報交換しあって活動していくことが必要だと思います。それは地区社協も含め、私た
ちみんなの課題だと思っています。

本日はご多忙な中、貴重なお時間をいただきありがとうございました。

とても熱く語っていらっしゃいました。お話を伺って 情熱と行動力に感心させられました。

(聞き手 高山、宮地)

* 『ぬくもり』 上郷西つながるプランから生まれた世代間交流サロン

体の講座

去る9月27日 野七里地域ケアプラザで “骨盤体操で腰痛改善” の健康講座を開催しました。
体の不調が体の “ゆがみ” から来ていることがある、との講師（浜野美紀さん）話に ぷむぷむ。

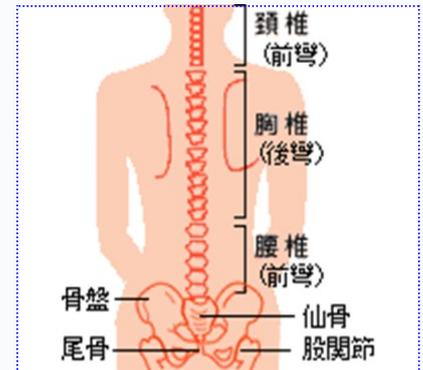
●では、ゆがみの原因は？

姿勢、足の組み方、荷物の持ち方、歯の噛み方 など
骨盤に影響を与えているということ。納得！！

●そして、ゆがみを少なくする運動を

延ばす : 背中、おしり、太ももの裏／外、首、肩
強くする : 腹筋、太ももの前／内、肩甲骨と背骨の間

- そして1日1回は姿勢チェックを（鏡に映して）
- また固くなりやすい筋肉は、疲れやすい筋肉ですよ、とのこと。それを頭に日頃のケアを。



これで いきいき生活を！



よこはま 健康ポイントラリー 対象事業



次回 12月6日 (金)

「筋トレとストレッチ」
で 肩・膝痛改善

の講座を 開催予定です。

乞うご期待。



食の講座

コレステロールが気になる方のために

- 日時 : 11月29日 (金) 10:00 ~ 12:00 (受付9:30 ~)
- 会場 : 野七里地域ケアプラザ 多目的ホール1
- 講師 : 鈴木 麻由さん (栄福祉保健センター 栄養士)
- 調理担当 : ヘルスマイトの皆さん
- 募集人員 : 30名
- 参加費 : 200円 (当日いただきます)
- 持ち物 : 筆記用具

お申し込みとお問い合わせは

原田 : ☎ 892-3065



先般発表された日本人の平均寿命は、女性が86.4歳、男性が79.9歳です。女性は世界一の長寿です。男性も第5位となっております。ご同慶の至りでございます。

この平均寿命のなかで、他人の介護を受けずに自立して日常生活を営むことができる状態を「健康寿命」というそうです。平均寿命を延ばすことと同時に健康寿命をおおいに延ばしていきたいものです。

7年後の2020年に東京オリンピックが開催されることが決定いたしました。1964年の東京オリンピックの青春時代を思い出される方も多いと存じます。

さあこれから7年後再び東京オリンピックを見ようではありませんか。 (平岩)