

# №118号 ふくしー里塚

学区の現状 12月1日現在  
 65歳～74歳 人口 2,287人  
 75歳以上 人口 1,769人  
 高齢化率 15.71% (市全体 20.84%)  
 発行：守山学区社会福祉協議会

## 先進地研修実施

11月15日、高島市今津地区ボランティアセンターを訪ね、先進地研修を実施しました。ボランティアセンターは、課題を抱えた人の居場所として、地域の情報やニーズが集まる場所となっています。単にボランティアの需要供給の調整に留まらず、行けば福祉的な意味のある活動に気楽に参加できる機会づくりも進めておられます。住民同士のつながりを深め「住み慣れた地域で自分らしく」という思いを大切に、ともに学びあう活動をされています。

皆さんが気負わず、楽しみながら活動されている様子が印象的でした。



## 福祉講座のお知らせ

日時 平成 29 年 1 月 24 日 (火)  
 午後 2 時から  
 場所 守山会館 大会議室  
 テーマ 認知症の理解と対応  
 ～住み慣れた地域で暮らし続けるために～  
 講師 医療法人 藤本クリニック  
 理事長 藤本 直規 さん

守山学区にお住まいの方ならどなたでもご参加いただけます。皆さまのご参加をお待ちしています。

《広報啓発部会》

エコキャップ運動にご協力いただき  
 ありがとうございます。

9・10・11月の回収量は  
 約 145.6 kg でした。  
 ポリオワクチン  
 約 73人分 になります。



\*キャップの洗浄をお願いします。  
 \*飲料水のペットボトルに限ります。  
 (醤油などの調味料類は入れないでください)

## 百歳体操

### 古高自治会

昨年の夏より、福祉協力員の活動の一つとして、百歳体操を始めました。まずは、講師に来て頂き4カ月ご指導を受けました。5カ月目からは、参加者の方々の協力を得て順調に回を重ねることができています。当初の目標は、百歳体操を紹介し多くの方々に知って頂くことでした。少しずつですが、参加される方が増えていき健康への高い関心を実感しました。今では参加者の皆さまが自主的に集まり週一回のペースで体操をされています。また体操だけでなくおしゃべりも楽しまれているように思います。

百歳体操で筋力アップをして、人との繋がりを持ちいつまでも健康で有意義な生活を送って頂きたいと心から願っています。



## ふれあいサロンの開催

### 本町自治会

11月29日、自治会館で開かれたサロンに役員を含め50人が参加。健康推進員の指導のもとアップル体操に始まり、続いて町内の方による「日舞」が披露されました。2度の衣装替えの間に、福祉協力員が椅子に座って出来る手足を伸ばす「身体の動きをよくするための体操」を取り入れ、リフレッシュ。

そして、お茶とお菓子タイムで談笑した後は「口呼吸は万病の元」のお話を皆さん真剣に聞かれ、深くうなずいておられました。口腔体操「あ・い・う・べー」で笑顔に!

最後は「琵琶湖周航の歌」で大合唱。自治会館いっぱいに歌声が響きわたりました。あっという間でしたが、楽しい時間を皆さんと一緒に過ごせたかと思えます。

