おづのふくし

発行　小津学区
社会福祉協議会
題字　会長
沢井進一

住民福祉講座開催報告

杉江自治会　杉江　昭治

さる９月５日午後、小津会館２階大会議室で、山賀在住の工芸作家、酒井榮一さんを迎えて「私の楽しい一生」の演題で開催されました。当日は小津学区から、多数の方が参加され、満員の盛況でした。

講師の酒井さんは、県下の公民館や学校の講師を歴任され、また、日展を初め数々の大賞を受賞されました。講演では、幼少時、小児麻痺に罹り歩行が困難であったが、自転車を練習し通学に利用したとの事でした。また、学校や寄宿生活などで、いじめがあり泣いた事もあったが、持ち前の明るさと好奇心、探究心で、自分の生きる道を前向きにとらえ対人関係も自分なりに対処していったとの事でした。講演の随所に、いろいろなエピソードを加えて、ユーモアに話されました。

刺繍など工芸部門に精通され、数々の芸術作品を創作されました。９６才にもかかわらず記憶力も良く、元気で積極的に、明るく楽しい人生を歩まれています。最後に「荒城の月」を４番まで歌われ、替え歌まで披露し、我々若輩者への心遣いが感じられました。

地域の風

小津学区では高齢化率が 27%以上の超高齢化社会を迎えています。

ご講演いただいた山賀の酒井さんは 96 歳です。いつも未来を見据え、毎日をポジティブにたくましくすごされています。

ご自身の努力はもとよりご家族や地域の人たちとの絆が、酒井さんの大きな支えになっています。

一人ひとりの高齢者が心豊かにいきいきとした生活を送ることはとても大切なことです。

これからの時代、家庭や地域の中で高齢者や子どもたちをはじめあらゆる世代の人々が互いに支え合い助け合って、明るく住みよい町にしていきましょう。

高齢者のつどい開催報告

金森山柿自治会　百田　淳

去る 9 月 30 日（水）すがすがしい秋晴れのもと、学区内 80 歳以上の方を対象とした「第 38 回高齢者のつどい」が、ラフォーレ琵琶湖で開催されました。

総勢 114 名がつどい、食事を楽しんだ後、滋賀県警音楽隊の演奏を十分に満喫し、県警ふれあいチームによる寸劇（詐欺防止、交通マナー）も爆笑して楽しみました。

日常と離れた環境での食事、演奏会、交流や親睦を通じて心身を爽快にし、元気と活力を充足していただけたと喜んでおります。

ご参加いただいたみなさま、準備等ご協力をいただいた役員のみなさま、本当にありがとうございました。

保健師さんからのアドバイス

先日、十五夜お月様を拝めたと思ったら、朝夕の冷え込みを感じる季節が巡ってきましたね。温かいお鍋をみんなでつついたり、みんなで火を囲み暖をとる季節でもありますね。「暖」をとるとは「団」をとる、「談」をとるとも言い換えることができ、寒い自然の厳しい季節こそ、人とのつながりや温もりを感じることができると思いを馳せた古人の言葉かもしれません。

認知症予防には**「三つのかく」**ことが大切だそうです。一つ目は**「汗をかく」**、運動をして血の巡りを良くして筋肉量の維持や柔軟性の維持をしておくこと、二つ目は**「字を書く」**、知的活動を継続すること、三つ目は**「恥をかく」**、新しいことに常に挑戦し人に出会うこと、外に出て自分の恥を笑い飛ばすことが良いのだそうです。

寒い冬こそ、人とのつながりを意識して、「だん」をとりながら「三つのかく」を意識して笑って過ごせると良いかもしれませんね。　（保健師　瀬川　裕美）

敬老会開催模様

森川原自治会

欲賀自治会

大林自治会

杉江自治会

金森自治会

三宅稲葉自治会

三宅自治会

山賀自治会

金森山柿自治会

平成 27 年度
≪ふれあいと福祉の心を育てるつどい≫

日　時：　平成 27 年 12 月 13 日(日)
午後1時～午後4時
場　所：　小津会館

≪小津学区　学区サロン≫

日　時：平成 27 年 12 月 16 日(水)
午前 11 時～午後3時
場　所：小津会館　1階　和室･会議室

≪在宅介護者のつどい≫

日　時：平成 28 年 2 月 6 日(土)
場　所：未定

掲　示　板

杉江町の「お茶飲み会」開催

毎月第２木曜日 10 時から 15 時、長刀祭保存館で、健康福祉部会が中心となり「楽しい居場所作り」をテーマで、100 円の入場料で飲物おかわり自由、お菓子食べ放題、みんな楽しく笑顔が絶えませんでした。

開催中は健康体操などの指導を受けたり、介護ケアや認知症予防など、１コマ説明などを入れ、近所のお友達とお喋りし楽しいひとときを過ごされました。

1