

おづのふくし



発行 小津学区
社会福祉協議会
広報啓発部会

サロンボランティア活動講座開催

(総務委員会主催事業)

8月19日(木) 10:00~11:30

小津会館 1階 会議室

サロンボランティア活動講座に参加して

欲賀自治会 池田 仁美



「小津学区のこれからについて考える」
講師: 山本香織所長・心山久美子さん



「みんなで進める地域づくり」
講師: 里内勝さん



今年始め、それまで元気だった高齢の家族が、腰を傷め入院しました。突然のことで慌てました。とりあえず南部地区地域包括支援センターに駆け込んだところ、介護保険の手続きや介護サービスの相談にのってくださり、病院の担当者とも連絡を取ってくださいました。おかげで退院までに、帰宅後の受け入れ準備ができ、とても助かりました。この経験があって、センターの方のお話を聞くと、普段から介護について最新の情報を知っておくのは、確かに大切だと思いました。

また、市社協の方からは、地域住民同士の見守り・支え合いがますます重要になっていることを聞きました。近隣では、高齢者だけの世帯が増えていて、遠くない将来、自分もその生活になると思います。難しいことはできませんが、まずは地域の集まりに参加して、顔のわかる間柄になっておくことが大切だと思いました。これからは、少しずつでも意識を高めていきたいと思います。

「ボランティア活動に関する啓発について」★★心豊かな生活をお手伝いします！！

♥ お話し相手ボランティア活動を利用しませんか

目 的	孤独を感じたり、抑うつ傾向になりがちな高齢者の不安を解消するため、お話し相手ボランティアがご自宅に訪問し、高齢者の心豊かな生活を支援します。
対 象	お話し相手を希望する高齢者
内 容	ボランティアがご自宅に訪問し、お話し相手を行います。直接身体に触れる介助、家事支援、金銭管理等は行ないません。
利用料	無料

♥ 外出支援ボランティア「はあ〜と」会員募集

内 容	高齢者を病院などへ送迎する運転ボランティア
対 象	70歳以下の人(活動は満75歳まで)
申 請	下記へ申し込み
その他	講習受講あり。月1回定例会があります。

お問い合わせは、
守山市社会福祉協議会
☎・有 (583-2923)





9月4日（土）に開催予定であった「住民福祉講座」は、新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が滋賀県下にも発令されたことを受け、やむなく中止となりました。

そこで当日お話しいただく予定であった内容を数回に分けて掲載いたします。

みなさんは「フレイル」についてご存じでしょうか？
今回は「フレイル」について多くの方に知っていただきたいと思い数回に分けてお伝えしていきたいと思います。

I. フレイルって何？



フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階です。しかし、**意識的に取り組むことで、健康な状態に戻る事ができる時期**でもあります。

II. フレイルかどうかチェックしてみよう！！

- ① 体重減少：1年で体重が4～5 kg減った（理由もなく）、半年に2～3 kg減った
 - ② 疲れやすい：何をしても面倒に感じる
 - ③ 歩行速度の低下：時間内に横断歩道が渡り切れない等
 - ④ 筋力（握力）低下：例えばペットボトルの蓋が開けにくくなった
 - ⑤ 身体活動量の低下：外出の機会が減った。何をしても億劫に感じる等
- ⇒ ・1～2項目あてはまる人：フレイルの前段階（プレフレイル）
・3項目以上あてはまる人：フレイルの疑いあり（守山市介護予防手帳より引用）



III. 筋肉量を手軽にチェック！！

手軽に筋肉量をチェックする方法として、「指輪っかテスト」があります。
自身の指を使う簡易のチェック方法です。

※サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することです。



Tanaka T et al.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

次回はフレイルに気を付けよう～Part 2～「フレイル予防（栄養編）」について掲載します！！

『いきいき健康プロジェクト IN 小津』

コロナ禍で外出の機会も減り、寒さから自宅に閉じこもりがちになっていませんか？
そんな今だからこそ、健康づくりに参加してみませんか！！

- 開催日時：R4 年 1 月 18 日・2 月 8 日・3 月 8 日
いずれも火曜日の午後 1 時 30 分～2 時 30 分
- 内容：脳トレ・守山プラス体操・ミニミニ健康講座
- 場所：小津会館 1 階大会議室
- 対象者：65 歳以上の小津在住の方
- 持ち物：飲み物・筆記用具・マスク※動きやすい服装でお越しください
- 定員：15 名（先着順）
- 参加費：無料
- 申し込み方法：電話または直接、南部地区地域包括支援センターにお申込みください。
受付期間：12 月 27 日（月）～※12/29～1/3 迄は年末年始でお休みをいただきます。



※新型コロナウイルスの影響で、教室の開催を中止または延期とさせていただきます。

守山市南部地区地域包括支援センター TEL 585-9201

小津学区 自治会行事報告

～ コロナ禍の自治会活動 ～

金森自治会



チャレンジ 金森クイズ

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックは青天の霹靂であり、マスクの着用・三密を避けソーシャルディスタンスを確保するなど、私たちの日常生活はこれまでにない変更を余儀なくされました。オンライン授業やテレワークで翻弄された方もおられ、収束の光は未だ見えない状況です。

蔓延防止等重点措置に続く緊急事態宣言下では自治会行事も中止せざるを得なく、市民活動部会が主となり例年開催されて来た「夏まつり」も、理事会において昨年に続き中止が決定されました。そのような中、三密を避けて多くの方々が参加できる催しとして《チャレンジ 金森クイズ》が企画されました。

クイズは金森や金神社の歴史・湧水公園・ホテル観察に加え、新型コロナウイルスと東京2020五輪のニュース性も取り入れて設問し、ヒントを参考に三択で回答してもらう問題を自治会員に配布。回収採点のうえ全問正答の会員にはパーフェクト賞、その他の会員には参加賞をお届けしました。

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| ① 金神社に祀られている神は？ | ④ 18歳まで金森で暮らし豊臣秀吉に仕えた金森長近はこの城主？ |
| ② ゲンジボタルの幼虫の餌は何？ | ⑤ 湧水池で飼育されているハリヨは何科に属する淡水魚ですか？ |
| ③ 新型コロナウイルスの正式病名は？ | ⑥ 東京2020オリンピック金メダル第1号の種目と選手名は？ |
- ※ クイズ問題は金森自治会HP (<https://www.eonet.ne.jp/~kanamoriichikai/>) のTOP 新着情報で！

* 答えは下にあります。

結果として反省点も生じましたが、多数参加いただけたこと、これまで気に留めなかったことに目を向け我が町を知る機会が得られたことなど、コロナ禍の部会活動として残せるものが多くあったと感じています。

パーフェクト賞

金森自治会

～ 福祉の豆知識 ～

「なぜ プルタブを集めるの？」

※ プルタブ = プルキャップ、プルトップ

アルミ製の車いすになり福祉施設へ寄贈できるからです。

アルミ缶はもちろん、スチール缶のフタとプルタブは、純度の高いアルミからできています。貴重な資源であるプルタブは保管しやすくリサイクルに適しています。

守山では、日本赤十字事業団がこの活動を行っております。

プルタブの外し方は、
プルタブ本体を
2～3回捻ると簡単に外れます。





令和3年度も「ふれあいと福祉の心を育てるつどい」は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、内容を変更して実施させていただきます。(詳細はチラシをご覧ください。)

開催期間：12月2日(木)～12月8日(水)

9:00～17:00

(小津会館 開館時間内)

開催場所：小津会館ロビー他

フォトアート

～みんなの笑顔で作しましょう～
小津会館の入口に1年間飾ります。
小津会館でご覧下さい

小津っ子姿展

小津小学校の児童の皆さん、小津こども園・すみれ保育園の園児の皆さんが書いた作品を展示しています。

ご協力!お願い!!

開催期間中、ペットボトルのキャップ・空缶のブルキャップ・新しいタオルを集めます。ご協力をお願いします。



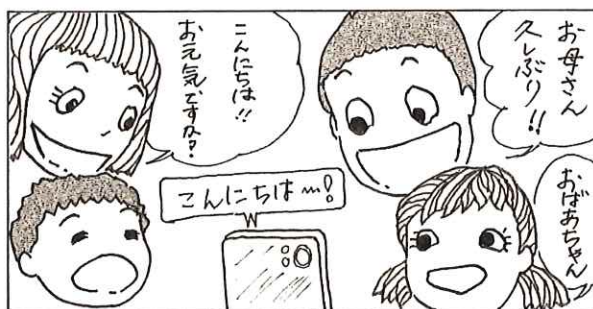
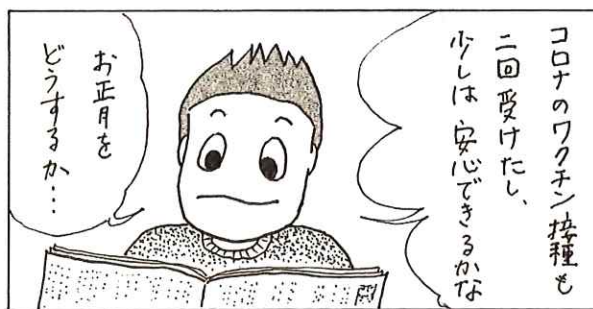
赤い羽根
共同募金運動に
ご協力をお願い
いたします。

赤い羽根共同募金 啓発活動

「赤い羽根共同募金」の啓発活動を民生委員児童委員、福祉協力員がそれぞれ行いました。

全国一斉、赤い羽根共同募金運動が展開されています。募金を通じて地域福祉の活動を促進するための運動です。

会いたい輪あ



小津学区福祉協力員

共同募金啓発活動実施

11月18日、午前・午後の2部制で行いました。



ご協力ありがとうございました。