

＝ 発行 ＝
速野学区
社会福祉
協議会

木浜自治会
のりたむねのり
乗田 宗法

さん(88歳)
題字・記事とも



父は、私と田畑仕事。三年生から、
は、うなぎを捕るし、掛けを沈
めた。漁に行くと、しじみが沢山
捕れた。その頃、しじみが捕れた
うなぎを食すのじじみで、
した。中学一年生の時、父が四十
二歳で亡くなり、親戚や近所の方
々、それに助けを捕る事を続けてき
田畑・魚を捕る事を続けてき
ました。小さい時から力仕事をして
きたので、明富中学二年生の時
時、つち俵かつぎ競技で、木
浜代表として出て、三位にな
りました。
十八歳から会社勤めをし、
忙しい毎日、過ごしました。
二十六歳の、幼い頃から知っ
ていた。同年の方と結婚を
し、幸せです。ペン習字を
勉強も好きで、

習い、段位を取り、親戚中の冠婚葬祭の書き物をし、喜ばれました。

六十四歳九ヶ月で退職し、七十歳頃ひざの手術をし、傷痕は残ってますが、上手に治していたいただき、以前のように田畑仕事や魚捕りができるので感謝しています。

母親が元気でしたので、家事・育児を助けてもらったおかげで、夫婦で長い間会社勤務もでき、感謝の毎日でした。

その母も九十九歳まで頑張ってきたくれましたが、平成二十一年に亡くなりました。

一年に亡くなりましたが、嫌でたえじつとしていたのが嫌でたえ、元気で孫・ひ孫の成長を楽しくみに、日々感謝を忘れずに過ごしていきたいと思つています。



今井 みつ子さん、平 久登さん、大塚 昇さん、山田 芳彰さん、北川 芳彦さん



はまひるがお (花言葉) きずな



地域の施設をたずねて～第6回～ ひかりの家

「ひかりの家」は、守山市水保町に2020年5月1日に開所した就労継続支援A型事業所です。

今年で開所5年目を迎えていて、現在13名の利用者さんがおられます。

作業内容としては、木浜町のトラック協会にある喫茶アルブレ・アから業務委託を受け、企業様向けのお弁当や高齢者弁当の作製、同じく業務委託を受け内職の梱包作業などを行っています。

10代から60代まで幅広い年齢層の障害のある方たちが協力して、日々お仕事を頑張っています。



「ひかりの家」とは、オーナーを「母」とした家族のような人間関係を築けるようにとの願いも込められています。

職員、利用者さん共にまだまだ募集しておりますので気になる方は是非、見学やご相談などお気軽にお問合せ下さい。

また、喫茶アルブレ・アのランチも美味しいので是非一度食べに来てください。

「ひかりの家」はこれから5年、10年と続くように協力し合って頑張ってまいりますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



福祉協力員館外研修

参加者 18 名

6月27日(木)

やまなみ工房は甲賀市にある障がい者の就労施設&アートセンターです。

利用者さんは現在75名で、自宅・グループホームから通所しています。

工房に到着して、まず、ギャラリーを見学しました。その後、施設の概要を聞き、工房での創作活動の様子を見学しました。

創作に取り組む姿勢は驚く程の集中力、持続力があり、個性的な発想やこだわりを発揮されていました。ひとつひとつ作り上げる粘土や絵画など

はどれも素晴らしいものでした。

作品はタレントの衣装になったり、カフェ等に飾られたりしているそうです。

創作活動をされている方のなかには、国内、海外で個展をされる人もおられるそうです。

最後に、あらためてギャラリーを見学してみると作品に向き合う姿勢が違うことに気付かされました。



速野学区 すこやかサロン

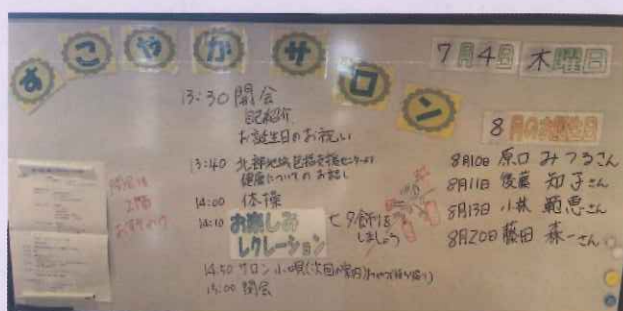
開会のあいさつの後、参加者の皆さんの自己紹介で、すこやかサロンが始まりました。

誕生日の紹介は、8月生まれの方4名でした。生まれてきたことを祝ってもらうのは、4人とも気恥ずかしさと嬉しさの入り混じったような面持ちだったように見えました。

北部地区地域包括支援センターの方から、健康についてのお話といすに座ってできる体操を教えてくださいました。今年は早くから暑い日が続き、特に熱中症対策などのお話を聞きました。

また、電話を使った特殊詐欺が守山市内でも増えているので、気を付けましょうというお話もありました。

最後に、もうすぐ七夕なので、七夕飾りを作り



参加者37名

7月4日(木)

ました。ある程度まで作っておいてくださった材料を仕上げていく作業でした。同じテーブルで作っておられた方同士は、早く出来た方が他の方を手伝っておられる姿が、あちこちで見られました。



福祉協力員全員研修

参加者97名

7月11日(木)

守山市民ホールで福祉協力員全員研修会が開催されました。

97名(速野学区15名)の福祉協力員が参加し、“地域ぐるみの見守りを考えよう”をテーマに研修を行いました。

日頃より、民生委員・児童委員をはじめ、地域の役員の皆様のご尽力により、見守り活動が実践されておりますが、これからは、もっと地域を巻き込んだ体制づくりが必要ではないかと考えます。

そのためには、日頃からの、お隣同士の繋がりが大切で、おたがいを気にかけること。そして、気になった事を地域全体で共有することで、孤立しない関係性を築けるという事を学びました。

これからも地域ぐるみの支え合いが円滑にできるよう私たちも、友愛訪問や、サロン活動に積極的に参加し、日常的な交流や信頼関係を深めていきたいと思ひます。

この研修会で、福祉協力員である私たちの役割を改めて考える良い機会となりました。



総務委員会の動き 令和6年 11 月 ～

◎第4回事務局会議	11月
◎第4回地域支援ネットワーク委員会	11月
◎第4回総務委員会	11月
◎第5回事務局会議	1月
◎第5回地域支援ネットワーク委員会	1月
◎第5回総務委員会	1月
◎総務委員会館外研修	1月

各部会等の今後の予定 令和6年10月～

・福祉協力員奉仕作業	10月	28日(月)
・すこやかサロン	11月	7日(木)
	1月	15日(水)
・ふれあいお楽しみ会	11月	14日(木)
・福祉体験講座	11月	20日(水)
・第4回啓発部会	11月	20日(水)
・第2回サロンボランティア活動講座	12月	11日(水)
・第3回ボランティア部会	12月	11日(水)
・在宅介護者のつどい	1月	22日(水)
・第4回地域福祉部会	1月	22日(水)
・福祉協力員館内研修	1月	
・ボランティアのつどい	2月	

みんなのリビングの今後の予定

日付： 令和 6 年 11 月～（毎週火曜日）

11月	5日	12日	19日	26日
12月	3日	10日	17日	24日
1月		14日	21日	28日
2月	4日		18日	25日

時間： 午前 10 時～午後 2 時

場所： 速野会館 和室

北部地区地域包括支援センター

『介護予防教室 未来の自分にワンステップ！』

7月4日(木)から全4回開催されました。

第3回は「口腔機能向上」「のぼそう健康寿命」について看護師、理学療法士の方からのお話とお勧め体操を教えてくださいました。

日頃からすきま時間にちょっと体を動かす習慣を身につけることが大切です。唾液腺マッサージ、パタカラ体操、もも上げ、かかと上げ、スクワットなど、皆さんもご存じの体操を自分の生活の中に取り入れて健康な毎日を過ごしましょう。



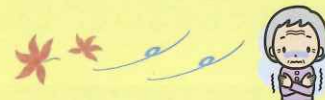
守山市北部地区地域包括支援センター便り

～季節の変わり目の体調管理のポイント～

季節の変わり目は、高気圧と低気圧の入れ替わりとなり、気温の高低差が大きくなることが多く、高齢者に限らず、体調を崩しやすくなります。

1日のうちの寒暖差が大きいと体温調節が難しいうえに、年齢を重ねると、その機能が低下していきます。

そのため、若い世代にはさほど影響しない寒暖差が、高齢者には負担になってしまうことがあります。



加齢による自律神経の働きが衰えることは仕方がないように思いますが、少しでも元気に季節の変わり目を乗り切るために、自律神経の乱れを予防する方法があります。

そのポイントは次の3つですが、いずれも毎日の生活の中に取り入れ予防にお役立てください。

①生活のリズムを整える

規則正しい食事、睡眠を心掛ける



②体を冷やさない

ゆっくりと入浴する、飲食物は、冷たいものは控えめにして温かいものを摂る



③適度に体を動かす

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を1日15分程度行う(激しい運動は逆効果です)



◆高齢者の場合、季節の変わり目のちょっとした不調が寝たきりのきっかけになってしまうことがあります。日頃から生活習慣を整えて、自律神経の乱れを予防して健やかに過ごしましょう。

包括



守山市北部地区地域包括支援センター

お問い合わせ

TEL 077(516)4160