

城北の福祉

ともに支え ともに生きる

第 62 号
2015, 3, 25
(平成27年)

編集・発行
城北地区
社会福祉
協議会

いつまでもお元気で

—ひとり暮らし高齢者をたずねて—

12月23日、城北地区民生児童委員と主任児童委員18人が、地区のひとり暮らし高齢者190人の方々が新年を晴れやかに迎えていただくようお餅とお菓子を配布する仕分け準備を地区公民館で行いました。

正月の新しい門出をお祝いし、暖かい雑煮を食べていたきたいと言う思いを込めて、お餅とぜんざい少量ではありますが甘いお菓子をお届けしたく民生児童委員全員で歳末中に一人一人にお配りいたしました。

おもちをなるべく小さくし、ゆっくり食べるようにとか、急な体調変化などの時は迷わず救急車を呼ぶなどお話しすると共に近況や健康管理などについてよく伺うことがで



よい正月をむかえられますように

き、貴重な訪問となりました。年末の恒例行事とはいえ、皆さん大変喜ばれ、みなさまの穏やかな顔を見られ事は、こちらまで新年を迎えられる安堵感でいっぱいになりました。

(敬老班 西村 仗行)

2月25日、地域福祉活動の向上を図る目的で合同研修会を実施しました。

鳥取中央地域包括支援センターの石田町子さんを講師に迎え「認知症になっても、ならなくてもみんなが安心して暮らせるま

ちを」をテーマに講演していただきました。

合同研修会

—民生委員・愛の訪問協力員・となり組福祉員—

近年時事問題としてもクローズアップされている認知症は私達の身近なものになっていきます。

認知症になっても安心して暮らせるやさしさのあふれる城北地区を目指すことを確認した研修会になりました。

また、認知症にならないための4カ条は次の通りです。



何事にも前向きに、生活しようで…

- ①生活習慣病を放置しない。
- ②適切な運動
- ③バランスの良い食生活
- ④日常生活を活発に（人と話す・頭を使う）

全体的には何事にも前向きに楽しく生活する事が大切です。

認知症になっても安心して暮らせるやさしさのあふれる城北地区を目指すことを確認した研修会になりました。

(厚生班 山部 美雪)

寄付のお礼

香典返し
 鳥取市田島 435
 大江 博臣 様
 (母 きよ子様ご逝去)

から香典返しとして多額のご寄付をいただきました。ご厚志に感謝しご冥福をお祈り申しあげます。

鳥取市松並町 2丁目 305
 田中 治敏 様
 (母 千代子様ご逝去)

鳥取市秋里 803-114
 木下 秀一 様
 (母 花枝様ご逝去)

城北地区社会福祉協議会
 会長 西村 健



眼光鋭く、火花散る盤上



新春囲碁・将棋大会

時々晴れ間も覗く寒い2月11日(水)城北地区公民館で、平成26年度新春囲碁・将棋大会が地区社協主催で開催されました。囲碁11人、将棋6人、合計17人の参加者でした。

前年度優勝者それぞれよりのトロフィー返還後、西村社福会長挨拶、上田隆司囲碁審判長と長春次郎将棋審判長のルール説明があり、囲碁は1人4局打ち将棋は平手戦の総当りの対局が始まりました。盤上では激しい火花飛ぶ戦いが繰り広げられました。

今回は囲碁も将棋も参加者が少なく、実力者揃いで大接戦が展開されました。



静かな中にも烈しさが

囲碁は無敗同士の優勝決定戦、3位も同点のため決定戦となりました。

また将棋の部には高校2年生の陶山さんが初優勝するなど若い新しい風が入り皆に刺激を与える大会となりました。

会場では、パチリ、パチリと碁石を置く音が心地よく響き、年に一度の大会で顔を合わせる人もおり、互いの元気な姿を確認しあつて和やかに大局する姿が見受けられました。

終了後は表彰式と懇親会が行われ囲碁・将棋談義に花を咲かしていました。

対戦結果は次の通りです。

囲碁

- 1位 羽田定義 (田島)
 - 2位 尾前敏明 (安長)
 - 3位 岩谷勝隆 (田園 4)
- 将棋
- 1位 陶山翔太 (青葉 3)
 - 2位 村松優作 (田島)
- 3位 長春次郎 (松並 1)
- 敬称は省略させていただきます。
- 優勝。入賞の皆さんおめでとうございます。
- (敬老班 西村仗行)

「避難行動要支援者支援制度」

に変わります

鳥取市では平成18年に「災害時要支援者支援制度」を創設し、ひとり暮らしの高齢者

なことから、大きな被害を受けやすいと言われていました。

や障がいのある方などの要支援者が、災害時に地域の共助により避難等の支援を受けられる体制づくりを推進していましたが、このたび、平成26年4月の災害対策基本法の改正により「災害時要支援者」という名称を「避難行動要支援者」に変更するようです。

この事業は平常時から要支援者の情報を地域と行政で共有することにより、要支援者が災害時における情報伝達・避難誘導・安否確認等を的確に受けることができる体制の整備を図り、災害時の安全・安心なまちづくりを目的としていくようです。

避難を伴う災害が発生したとき、高齢者や障がいのある方などのいわゆる「避難行動要支援者」といわれる方々は、自力で、スムーズに安全な場所へ避難することが困難

城北地区でも新たな調査を自治連を中心にもちづくり協議会・社会福祉協議会・民生児童委員会・となり組連絡会・愛の訪問連絡会・婦人会等と協議し進めていくようです。

ふれあいデイサービス

第8回 (通算147回)



美人バンドの演奏でクリスマス気分

12月20日(土)城北いこいの家で65名が参加しました。講師に県教委文化財専門員の伊藤康晴さんをお迎えして「大正昭和の鳥取の人々」の演題で講演を聞いた後、年末恒例の大ビンゴゲーム大会です。最初は静かだったのですがビンゴが出るたびに「あんたどんなものが当たった私は靴下が当たった」など

といった会話が飛び交い大変な盛況ぶりでした。昼食はお世話役の皆様手作りの温かい豚汁でおなかも満足。午後は、これもまた恒例の「城北ファミリーバンド」の演奏

です。美人揃いの若いママさんバンドの演奏を聞き「これで26年も気持ち良く越すことができるなあ」と一年を締めくくった年忘れ会でした。

第9回 (通算148回)

年が明けて1月7日(土)、51名の参加でした。いつもより少ない参加者でしたが、健康チェックの後、講師の田中美幸子さんの指導

による「ゆる体操」ゆるゆると体をゆるする動作に会場は大笑い楽しく体を動かすことが出来ました。午後は、鳥取大学落語研究会の皆様による「新春寄席」で初笑い、今年



ふれあいディー ゆるゆるゆる体操

は特別ゲストに桂文枝さんの弟子桂三段さんのプロの落語を堪能し新春から笑いでスタートすることが出来ました。

第10回 (通算149回)

3月は第3土曜日がお彼岸のため11日(水)にさせていただきます。

認知症の話ということで寒中58名という大勢の方の参加でした。健康チェックの後、鳥取中央包括支援センターの石田町子さんの講師で「今日から始める認知症予防」認知症にならないための「脳いきいき10

か条」を実行しながら毎日の心がけて予防できるというところで皆様熱心に聴いておられました。

午後は、映画鑑賞「天下の兄弟喧嘩」元県立図書館館長の森本良和監督に解説していただきました。

(ふれあいデイサービス班 橋本 京子)



幕末の鳥取藩について熱く語る 森本監督

認知症にならないための「脳いきいき10か条」



☆野菜と魚中心の食事をとる

「飲み物は緑茶」

☆腹八分目に抑え、よく噛んで食べる

☆軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする

☆歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る

☆誰かと1日1回以上、自分から話をする

☆指先や頭を使った趣味を楽しむ(何でもよいので楽し

いと思うことをする)

☆面白い物で暗算する

☆新聞から面白い記事を見つ

けて音読する

☆午後3時までに30分程度の昼寝をする(午後3時以降と1時間以上はだめよだめ)

☆リラックス体操でストレスを解消する

☆さあ今から実践しましょう。でも生活の中で困ることが増えてきたら認知症の可能性もあります。できるだけ早めに専門家やかかり医に相談しましょう。

(橋本 京子)

代表者会を開催

3月11日食事サービス事業代表者会を開催しました。26年度の反省と新年度の献立を21町内会代表と配食班で話し合いました。

限られた事業費の中で、担当になった町内の方はその時の季節、催事、価格等を考慮し献立の計画を提示されました。

「新鮮・安全・安心」を十分に配慮し1年間お願いします。

(配食班 橋中 悦子)



バランスの良いメニューをお願いします



平成27年度 食事サービス事業 (月別献立一覧表)

月日	献立内容	調理ボランティア担当	月日	献立内容	調理ボランティア担当
4/10 (金)	・黒豆ご飯 ・ごま豆腐 ・鶏肉とレーズンの赤ワイン煮 ・かぼちゃのサラダ ・ブロッコリーのおかか和え ・なます・果物	美咲町 秋里タウン西	11/13 (金)	・白ごはん ・豚肉の生姜焼き ・酢の物 ・ゆで卵 ・根菜の煮物 ・漬物・果物	松並2 松並3 南城北
4/24 (金)	・白ごはん ・魚のあんかけ ・中華風酢の物 ・野菜の煮物 ・漬物 ・果物	東秋里	11/27 (金)	・きのご飯 ・魚のフライ ・野菜の煮物 ・野菜の胡麻和え ・漬物 ・果物	青葉2-1 田園4東 北町
5/8 (金)	・竹の子ご飯 ★柏餅 ・煮魚 ・煮込みハンバーグ ・野菜の煮つけ ・野菜の辛し和え ・漬物・果物	松並2北	12/11 (金)	・むかごご飯 ・チキンピカタ ・春菊と里芋の白和え ・大根の佃煮 ・酢の物 ・果物	美咲町 秋里タウン西
5/22 (金)	・豆ごはん(グリーンピース) ・豚肉の生姜焼き ・高野豆腐と野菜の煮物 ・玉子焼き ・胡瓜とわかめの酢の物 ・漬物・果物	田島	12/18 (金)	・白ごはん ・鶏ミンチのハンバーグ ・マカロニサラダ ・かぼちゃの煮物 ・ブロッコリーの塩昆布和え ・漬物・果物	東秋里
6/12 (金)	・豆ご飯 ・アゴフライと夏野菜のソテー ・なすと唐辛子の炊き合わせ ・蛸と胡瓜の酢の物みょうが和え ・漬物 ・果物	田園3	1/8 (金)	・若松ご飯 ・鶏のから揚げ ・煮魚 ・筑前煮 ・かぼちゃのいとこ煮 ・漬物・果物	松並2北
6/26 (金)	・ゆかりご飯 ・魚料理 ・玉子料理 ・白和え(ほうれん草・人参等) ・高野豆腐の含め煮 ・漬物・果物	田園4	1/22 (金)	・白ごはん ・さばの塩焼き ・野菜の含め煮 ・玉子焼き ・ほうれん草とベーコンの炒め煮 ・漬物・果物	田島
9/11 (金)	・白ごはん ・魚料理 ・天ぷら(いろいろ) ・ほうれん草のゴマ和え ・玉子焼き ・漬物・果物	青葉1 丸山大星 丸山西	2/12 (金)	・いなりちらし ・豚肉の生姜焼きと野菜、ゆで玉子 ・がんもどきと野菜の煮物 ・おひたし ・漬物 ・果物	田園3
9/25 (金)	・わかめご飯 ・魚料理 ・ほうれん草としめじの和え物 ・マカロニサラダ ・なすとピーマンのみそ煮 ・漬物・果物	青葉2-2 青葉3	2/26 (金)	・栗ごはん ・肉料理 ・大根なます ・野菜の煮物 ・漬物 ・果物	田園4
10/9 (金)	・白ごはん ・和風ハンバーグ ・焼き魚 ・野菜の煮物 ・酢の物 ・漬物・果物	秋里	3/11 (金)	・白ごはん ・ヒレカツ ・ほうれん草の白和え ・切り干し大根 ・粉ふき芋 ・玉子焼き・漬物・果物	青葉1 丸山大星 丸山西
10/23 (金)	・栗ご飯 ・鶏の照り焼き ・野菜の炊き合わせ ・漬物 ・果物	松並1	3/25 (金)	・白ごはん ・ミートボールの酢豚風 ★桜餅 ・玉子焼き ・春雨サラダ ・かぼちゃのいとこ煮 ・漬物・果物	青葉2-2 青葉3

7. 8月を除く毎月2・4週金曜日但し、12月は2・3週金曜日