

### 地区活動

末恒地区社会福祉協議会  
会長 川本 修

「今年も町内会晩会者がありました。」  
月の町内会総会に於いて会長の発言でした。  
理由として、高齢の役員等が務まらない。  
特に近所付き合いも必要でない。メリットも  
ない。町内会加入は強制ではない。など領け  
る部分もありますが、それではだれが日常的  
に見守り、誰と共助しあうのでしょうか。都  
合のいい時だけ支援を求められても、早々に  
動くこともままならないでしょう。先ずはど  
なり近所（町内会）そして地区・地域で自  
助・共助を織り交ぜながら暮らすことがで  
きたら。そう思いながら、地区社協として  
数々の事業とか地区サロン、見守りを実施。  
活動をしております。  
今なせ、地域の活動が必要なのでしょう  
か？私達が暮らす地域には、様々な方が生活  
しています。近年では、地域における人間関  
係の希薄化により、孤独死や虐待など社会孤  
立の問題が発生しております。また、少子高  
齢化に伴い、単身高齢者や高齢夫婦世帯の増  
加など、支援を必要とされる方が増えていま  
す。身近な地域の中で、お互いのさりげない  
気遣いやちょっとした目配りで、様々な福祉  
課題を発見することができ、問題が深刻にな  
るのを防ぐことができます。誰もが住み慣れ  
た地域で安心して、自分らしく暮らせるよう  
地域住民の支えあい活動が求められていま  
す。  
そして二〇二五年問題…：少子高齢化と人  
口減少による社会構造の変化が、団塊の世代  
がすべて75歳以上の後期高齢者となるこ  
とにより、雇用や医療・福祉などの分野に大  
きな影響を与ることになります。国民の5  
人に一人が後期高齢者、超高齢化社会を迎  
えます。これからも老々、消滅可能自治体の  
可能性がある？

社会福祉協議会の事業として「食事  
サービス」があります。

食事サービス担当 田中 篤子

二月五日は「大寒波」の予報で、実  
施できるのか心配しましたが、調理配  
達のボランティアさんたちの熱意で無  
事利用者様にお弁当を届けることがで  
きました。ボランティアの皆さま、本  
当にお疲れさまでした。「食事サービ  
ス」開始当時から長年に渡り携わって  
いただいたりする方々も多く「高齢化」と  
なつてまいりました。近年六十代後半  
まで働く世の中になつてきています。  
退職すれば孫の世話・親の介護等で忙  
しい日々…：と同時に自分の老いに気  
づいたり…：。

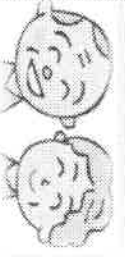
この頃「フレイル」（体や心の働き、  
社会的なつながりが弱くなった状態）  
という言葉を耳にされたことはありま  
せんか？。私もこの域に入っているよ  
うな気がします。「フレイル」予防の  
一つとして「社会参加」があります。  
地域のボランティア活動もその一つの  
選択肢ではないでしょうか。

「食事サービス」継続のため、また  
ご自分の健康のためにも少しでもお手  
伝いいただける方は、公民館にご連絡  
ください。今後とも皆さまのご協力よ  
ろしくお願いいたします。

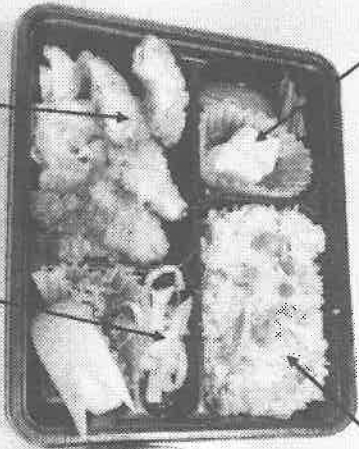
★調理担当は一班9人程で  
年に3回サイクルで行つてい  
ます。8時半から始まり10時  
半頃にはお弁当が完成します。  
後片付けをした後、反省会も  
含めた楽しい語らいをしまが  
らお茶をして昼には解散しま  
す。  
★配達担当は年に4回サイ  
クルで担当の町内をまわりま  
す。11時頃からおおよそ5軒ほ  
どのお宅へお弁当を届けます。

### 『社会参加』で元気に

高齢者の方の健康を考えた野菜中心メニューです。  
（なおご利用にあたっては一定の条件等があります。）




**高野豆腐とカボチャの煮込み**



チキンカツ      キンピラ

豚汁

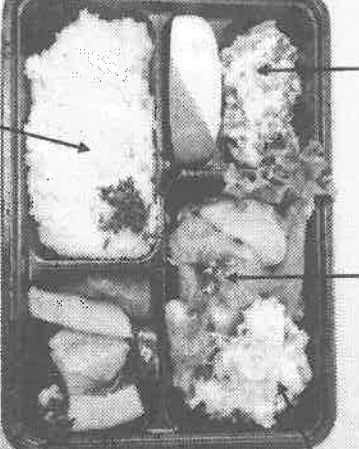
**ふきの味噌キンピラ**



豆ご飯

焼き豆腐の木の芽みそあえ      ごんにゃぐり辛いいため

**高野豆腐とカボチャの煮込み**

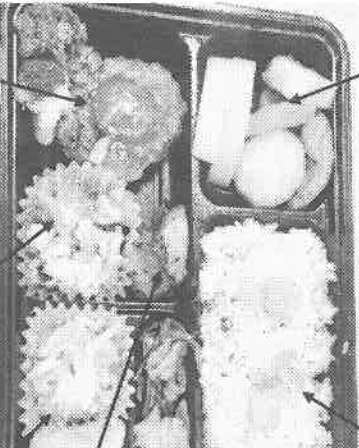


白和え      チキン南蛮

ポテトサラダ

しその実佃煮添えご飯      炊き合わせ

**野菜の煮しめ**

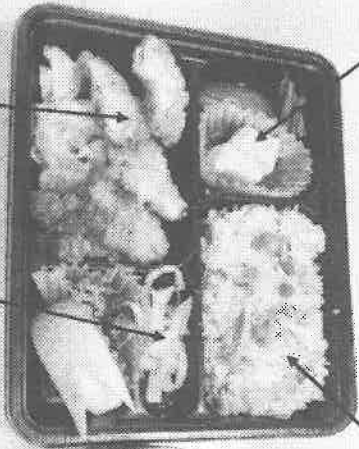


煮込みハンバーグ      ごま和え

酢の物      芋ご飯

大学芋


**高野豆腐とカボチャの煮込み**



チキンカツ      キンピラ

豚汁

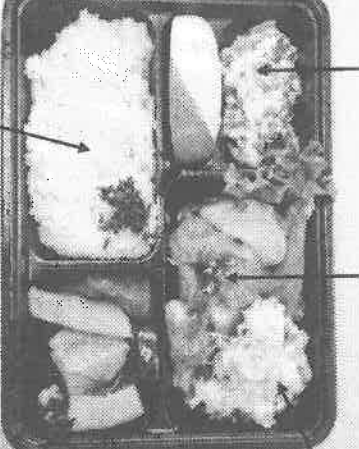
**ふきの味噌キンピラ**



豆ご飯

焼き豆腐の木の芽みそあえ      ごんにゃぐり辛いいため

**高野豆腐とカボチャの煮込み**




白和え      チキン南蛮

ポテトサラダ

しその実佃煮添えご飯      炊き合わせ

**野菜の煮しめ**



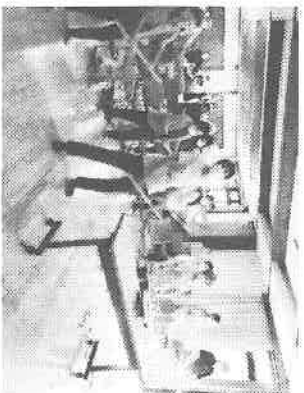
煮込みハンバーグ      ごま和え

酢の物      芋ご飯

大学芋

**ふれあいデイサービス** (高齢者を対象に、健康寿命を延ばす事業です。)

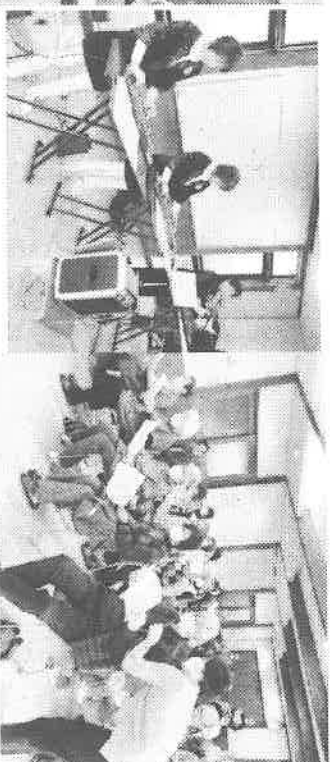
★介護保険に頼らず、住み慣れた所で自立した生活が出来ることを目標として、月に1回第3水曜日に地区公民館に集います。希望者には血圧測定をした後に皆でしゃんしゃん体操をして、毎回軽く体を動かします。月毎に健康についてのお話やゲーム、音楽鑑賞など幅広く皆さんに楽しんでいただける催しを考えています。その後に軽食を皆さんでいただきます。



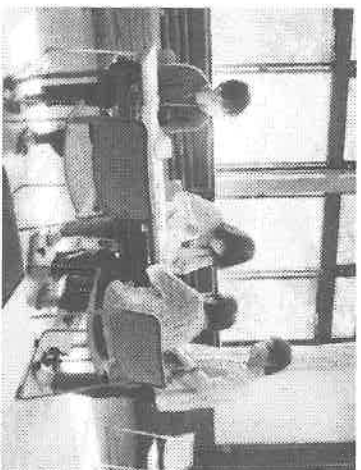
しゃんしゃん体操



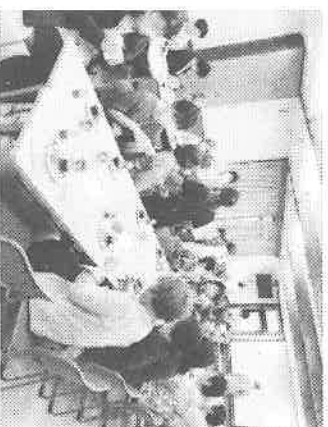
研修



Elka Trioの演奏に合わせてうたいましょう

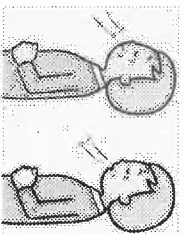


健康相談



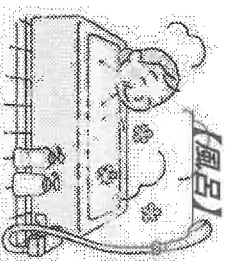
軽い体操

**少し体調を整えてみましょう**



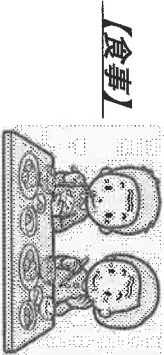
【呼吸】

★吐く方を2倍長くしてみます。10回程繰り返しますと少し落ち着いてきます。



【風呂】

★40度以下のおぬるめのお湯でゆつくりとつかりましょう。体温が1度上がると免疫力が5～6倍高まります  
浴槽で手足を突っ張って10秒かぞええると、6秒以上の負荷で筋肉の筋繊維数が増加します。



【食事】

★ビタミンB群 (赤身の魚 ヒシ肉ささみ バナナ ミカン) キウイ等)は自律神経の働きを正常に保つ効果があります。また食事は最低30回かむと脂肪燃焼の効果も期待されます。

【自律神経のバランス】

体力がない方は体力を温存・維持しながら少しずつ負荷をかけていき、日常で自分にとってちょうどだけキツイ動作を繰り返すと1か月位で回復して自律神経のバランスも戻ってきます。



**令和7年度社会福祉協議会 とたり組福祉員 (自治会より選出された地域福祉の推進役の方々) (敬称略)**

◆ **歳末助けあい運動の実施** ◆  
歳末助けあいとして、ひとり暮らしの高齢者の方々へ、各地区民生児童委員の協力を得て心ばかりの品物をお届けいたしました。

◆ **賛助会費・共同募金** ◆  
賛助会費 実績額 220,000円 共同募金(赤い羽根) 実績額 401,635円

◆ **ご香典かえしのお礼** ◆  
この度ご寄付をいただきました。ご厚志に感謝しますと共に地区住民の福祉活動へ大切に充てさせていただく所存です。心からご冥福をお祈り申し上げます。

伏野 令和6年8月 田中寿嗣 様(故母 道子 様)

**= ボランティア募まします**

★社会福祉協議会とは、地域の皆様と一緒に「同居よい町をめざす」民間の組織です。地域住民のニーズを把握し福祉活動の場づくり・仲間づくりの援助・福祉サービスの企画実施を行います。

★社会福祉協議会へのお問い合わせは  
末恒地区公民館 ☎ 59-1147

| 町区名. | 町区名    | 町区名    | 町区名    |
|------|--------|--------|--------|
| 代表   | 岸 寿光   | 美1丁目   | 大島 浩一  |
| 副代表  | 吉多 正乃  | 美2丁目   | 谷口 瞳   |
| 三 津  | 片山 伸司  | 美3丁目   | 森下 恵美子 |
|      | 田中 一幸  |        | 綾女 隆   |
| 中ノ茶屋 | 熊中 誠二  | 美4丁目   | 西村 博   |
|      | 馬林 千恵美 |        | 臼井 眞理子 |
| 砂 浜  | 堀尾 恵利子 | 美5丁目   | 栗岡 弘   |
|      | 田中 正枝  |        | 原島 知子  |
| 伏 野  | 田渕 明子  | 若草台    | 福本 弘一  |
|      | 鳥飼 勝之  |        | 恩田 佐代美 |
| 白 兎  | 三橋 千年  | タウンハウス | 山根 浩   |
|      | 小柴 文代  |        | 島谷 敏子  |
| 小沢見  | 小柴 有加  | 県 住    | 倉光 真由  |
| 内海中  | 佐々木 妙子 |        | 川元 裕子  |
| 御 熊  | 前田 絹江  |        |        |