

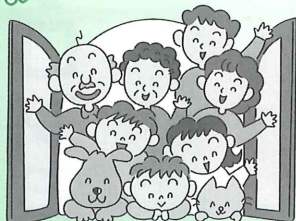
ひとりのため  
みんなのため



大洲市

2005年12月号

No.11



# 社協だより

編集・発行 社会福祉法人 大洲市社会福祉協議会 〒795-0064 大洲市東大洲270-1  
TEL 0893-23-0313/FAX 0893-23-0295

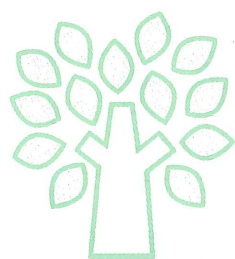
## 健康・文化フェスティバル

in 河辺

右  
松多クリニック医院長松  
多克紀先生による「心の健  
康」についての講演の様子



秋まつさかりの河辺で健康と文化に充実した一日を過ごそう！をテーマに、十月十六日（日）河辺において、健康・文化フェスティバルが開催されました。講演会や測定体験、バザー・お楽しみ抽選会など、たくさんの催し物が行われ、笑顔や笑い声の絶えない一日となりました。



児童や生徒さんによる作品展、もちまきの様子

平成十七年度

# サロンお世話人交流会開催

平成十七年十月二十五日(火)  
大洲市総合福祉センター 四階 多目的ホール

サロン活動を手伝って頂ける方への技術的な支援を目的に、今回は、健康運動実践指導者の路 智子先生をお招きして、健康体操についてご指導頂きました。介護保険制度の見直しが進み介護予防が重要視されている中、今回の体操を参考にして頂き、サロン活動においても介護予防効果を高める事ができればと期待しています。

ここで、今回ご指導頂いた体操の一部を紹介します。

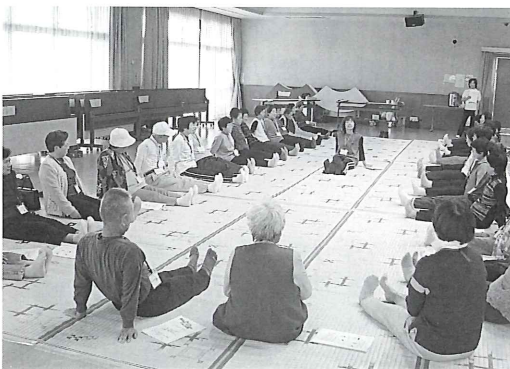
## ①転倒を予防しよう

筋力低下 ↓ つまづき ↓  
転倒 ↓ 骨折 ↓ 入院

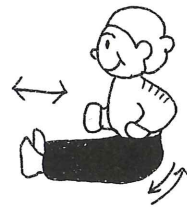
…寝たきりの原因となる。

このような流れを作らない為に、脚の筋力をできるだけ維持していくことが大切です。

## ～転倒予防のための体操(筋力運動)～



太ももの上げさげ  
(10回ずつ)

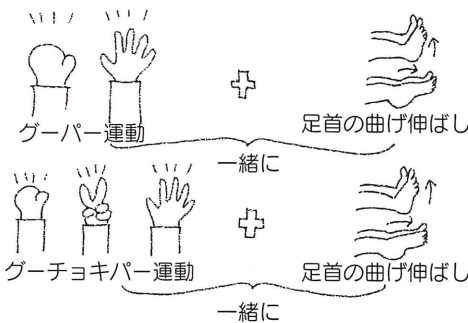


おしり歩き  
(前後に10回ずつ)

## ～認知症予防体操～



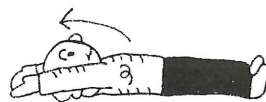
両手…両足…(頭)



～両手両足を両方動かしながら、歌も歌ってみましょう。～

②認知症の予防をしよう  
体を動かすと血流がよくなり、脳の活性化にもつながります。  
運動を日常生活の一部として取り入れる事は、新たな活力を生み出し、物事に対するやる気を引き出すきっかけとなり、認知症予防にも、効果があるといわれています。

## ～ストレッチ体操～



全身のストレッチ



腰のストレッチ



太ももの後側のストレッチ

③心と体をリラックスさせましょう  
加齢と共に、関節の動く範囲がどうしても狭くなりがちです。それと同時に、関節の痛みも出やすい状態になってきます。これらの症状をできるだけ緩和させる為に、ゆったりとしたストレッチを取り入れてみましょう。

## 第2回 サロンお世話人交流会のご案内

日時 平成18年1月19日(木)  
13:30～15:00

場所 総合福祉センター  
4階 多目的ホール

内容 健康体操・運動実践

第五十三回

# 『愛媛県社会福祉大会』開催

十月二十日(木)、愛媛県県民文化会館において、「第五十三回愛媛県社会福祉大会」(主催・愛媛県社会福祉協議会、愛媛県共同募金会、松山市社会福祉協議会)が開催されました。

県下各地から福祉・保健・医療その他の関係者約三千名が出席し、大洲市からも百八十三名の方が参加されました。

午前中は式典が行われ、午後からは、『こうすれば脳は若返る』『私流50歳からの新しい生き方の提案』と題し、作家・医学博士の米山公啓氏による記念講演が行われました。

社会福祉大会の式典にて表彰された方々は、次のとおりです。おめでとございました。

## 【愛媛県知事表彰】

増本 道子(訪問介護員/ホームヘルパー)

谷口ウメコ(共同募金従事者)

中野 善高(共同募金従事者)

## 【愛媛県社会福祉協議会会長表彰】

白石 榮男(民生委員・児童委員功労者)

山中 良子(民生委員・児童委員功労者)

森岡 善則(社会福祉施設功労者)

三間屋公代(社会福祉協議会・民間社会福祉団体功労者)

## 【愛媛県共同募金会会長表彰】

泉 美佐子(奉仕功労者)

上野 絹子(奉仕功労者)

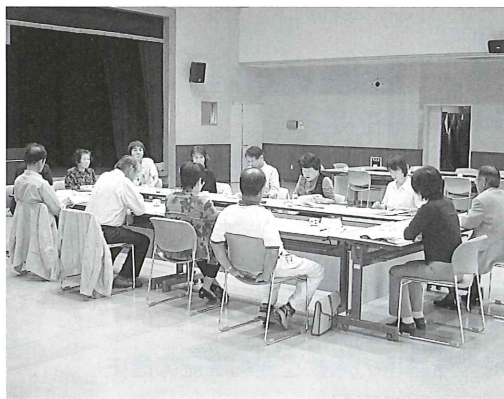
西尾 和子(奉仕功労者)

水本久美子(奉仕功労者)

## 在宅福祉推進員

## 連絡会開催

平成十七年十月十八日(火)  
総合福祉センター



十月十八日、福祉センターにおいて、在宅福祉推進員連絡会を行いました。社協事務局から福祉推進員の基本的な役割やこれまでのあゆみについて説明の後、二グループで分散会を行いました。

地域コミュニティづくりを実践している地区社協での配食弁当や介護者のつどい事業、サロン活動等の具体的な取り組みのなかでの福祉推進員の役割と、福祉相談を通して民生児童委員との連携、協

## 大洲耳よりの集い

日時 12月10日(土) 午前10時~12時  
場所 大洲市総合福祉センター  
内容 耳のこと何でも相談  
聴力測定・補聴器点検調整

主催/お問い合わせ: NPO法人愛媛難聴者協会  
TEL089-927-1135 FAX089-927-1133

※当日は要約筆記サークル「オリーブ大洲」の皆さんが会話をサポートいたします。お気軽にどうぞ。

力体制の事例紹介があり、活発に意見交換が行なわれました。  
今後の課題として若い世代の協力会員(登録ボランティア)の募集、介護キップ制度やボランティアを必要としている方のニーズの発掘をどのようにすすめるかといった問題提起もあり、福祉推進員同士、関連機関との情報交換の重要性を再確認されました。

まづつろのおくりもの

九月二十一日

十月二十日まで（敬称略）

金銭の部（一般分）

森本 幸衛 藤 縄

（指定分）

柳沢地区社協へ

篠原 喜英 柳 沢

山内 茂久 柳 沢

森本 幸衛 藤 縄

横久保 猛 柳 沢

川田タマコ 柳 沢

新谷地区社協へ

森野 正澄 喜多山

平野 省三 広島市

川東福壽会へ

平野 省三 広島市

池田 義喜 予子林（藤野原）

菅田地区社協へ

富永 都治 菅田町

八多喜地区社協へ

楠野 八千代 八多喜町

祖母井典子 八多喜町

南久米地区社協へ

平塚 優 野佐来

上須戒地区社協へ

上岡 常敏 上須戒

三善地区社協へ

長見 恒治 春 賀

あたたかい善意をありがとうございます。  
ございました。感謝をこめて掲載させていただきます。

## 要約筆記ボランティア養成講座（初級）

平成17年度

受講生募集!!

耳の聞こえにくい方が困っていたらどうしますか??紙とペンがあればその場ですぐに『会話』を『文字』にかえて伝えることができます。

誰でもできて一番よくわかる方法です。

これを『要約筆記』といいます。あなたもサポートの仕方を学びませんか?

日 程 平成18年1月14日(土)～平成18年3月11日(土) 午前10時～12時

会 場 大洲市総合福祉センター（2階研修室）

講 師 要約筆記サークルオリーブ大洲

参 加 費 1,000円

協力団体 NPO法人 愛媛難聴者協会 大洲支部

主 催 大洲市社会福祉協議会

申 込 先 大洲市社会福祉協議会 地域福祉係(担当:服部) 電話0893-23-0313



|          |                                        |          |                         |
|----------|----------------------------------------|----------|-------------------------|
| 1月14日(土) | 開講式 講義/聴覚障害者とコミュニケーション<br>実技/要約筆記の基礎知識 | 2月18日(土) | 講義/日本語の特徴<br>実技/読みやすい表記 |
| 1月21日(土) | 講義/聴覚障害者の基礎知識<br>実技/要約筆記の表現            | 2月25日(土) | 実技/話し言葉の要約              |
| 1月28日(土) | 講義/聴覚障害者の活動と要約筆記の歴史<br>実技/要約筆記の表記      | 3月4日(土)  | 実技/チームワークによる方法          |
| 2月4日(土)  | 講義/聴覚障害者の福祉<br>実技/読みやすい表記              | 3月11日(土) | 現場実習 閉講式・交流会            |

## 心配ごと相談所案内

|                                                                |                                                      |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 大洲市社会福祉協議会（本所）                                                 | 毎週月・水（一般相談） 火・木（法律相談） 金（介護相談）<br>大洲市総合福祉センター 10時～16時 |
| 長 浜 支 所                                                        | 12月16日（金） 大洲市長浜体育館 9時～15時                            |
| 肱 川 支 所                                                        | 12月5日（月） 大洲市肱川公民館 13時30分～16時30分                      |
| 河 辺 支 所                                                        | 12月12日（月） 大洲市河辺老人福祉センター 9時～12時                       |
| お問合せ先 本所 TEL 23-0313（代表）※相談室直通 TEL 23-5629                     |                                                      |
| 長浜支所 TEL 52-1111（大洲市役所長浜支所内） 肱川支所 TEL 34-2312 河辺支所 TEL 39-2510 |                                                      |