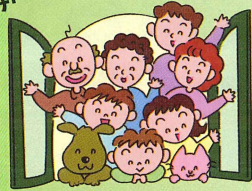


ひとりのため
みんなのため



大洲市

No.126 2015年 7月号

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

ホームページ <http://www.ozushakyo.jp>
大洲市社協 検索



地域福祉推進のため 「社協会員制会費制度」にご協力を



「社協会員制会費」は、拠出していただいた方（＝社協会員）がお住まいの地域の地区社会福祉協議会（略して地区社協）に全額還元され、地域の福祉活動や在宅福祉推進活動のために使われています。

市社協・地区社協は、今後も地域の福祉課題を捉え、誰もが安心して住み続けられる地域づくりのため一層努力していきたくと思っています。会員制度設置の趣旨をご理解いただき本年度も会費拠出にご協力をお願い申し上げます。あわせて、区長さん、組長さんには「集金・納入」についてご迷惑をおかけ致しますが、よろしくお願い申し上げます。

地区社協とは

「住民同士が支え合う地域」を目指して、地域住民自身が福祉の担い手となり様々な活動を展開している任意の団体です。大洲市全体を 17 地区に分け、その全てに地区社協が設置されています。

地区社協一覧	
肱南地区社会福祉協議会	柳沢地区社会福祉協議会
久米地区社会福祉協議会	新谷地区社会福祉協議会
肱北地区社会福祉協議会	三善地区社会福祉協議会
喜多地区社会福祉協議会	八多喜地区社会福祉協議会
平地区社会福祉協議会	上須戒地区社会福祉協議会
平野地区社会福祉協議会	長浜地区社会福祉協議会
南久米地区社会福祉協議会	肱川地区社会福祉協議会
菅田地区社会福祉協議会	河辺地区社会福祉協議会
大川保健福祉協議会	合計 17 地区社協

独居高齢者の
つどいの様子



地区社協で行われている事業例

小学生と高齢者の
交流事業の様子



<地区社協の構成>

会費を納入された地域の皆さんが会員です。その地区の代表として、民生児童委員、在宅福祉推進員、自治会、婦人会、老人クラブ、公共施設関係者、その他地域の様々な団体などを中心に運営されています。様々なネットワーク（連携）を生かして、地域内の福祉問題の把握と解決に向けて、地域福祉活動に取り組む団体です。大洲市社協は地区社協活動に対し、助成や事業費配分等を行い、地域住民グループによる自発的なボランティア活動を支援しています。

<地区社協の活動とは>

地域ふれあい事業、独居高齢者のつどい、独居高齢者料理教室、配食サービスなど様々な事業を実施しています。なお、地区社協はそれぞれ独立した団体であり、事業の内容は画一的ではなく地域の実情に合わせて独自に展開しています。また、対象となる方も、高齢者に限らず、子どもたち、障がいを持っておられる方、赤ちゃん子育て中のお母さんほか様々です。

聞こえのこと何でも相談のお知らせ

～補聴器相談会開催～

聞こえて
いますか？
無料
日 時：平成27年7月12日(日)

午前10時～午後3時
場 所：大洲市総合福祉センター 2階 研修室

●補聴器認定技師がお待ちしています

- ・「テレビの音が大きいよ」と言われませんか？
- ・話し声が聞き取りにくいと感じませんか？

●聴力検査や補聴器の体験ができます

- ・お手持ちの補聴器をご持参頂いた方、点検・調整など致します ※要約筆記者が通訳します

<お問い合わせ・連絡先>

●要約筆記サークル オリーブ大洲(中居敏子)

電話 23-4126

●大洲市社会福祉協議会

電話 23-0313

主 催：要約筆記サークル オリーブ大洲

協 賛：NPO 法人 愛媛難聴者協会

後 援：大洲市社会福祉協議会

大洲市ボランティア連絡協議会

平成二十七年度 フックキャンプ 開催のお知らせ

大洲市内の中学生・高校生を対象としたフックキャンプ(福祉体験学習)事業を今年も左記日程にて開催します。

今年は、大洲市内の福祉・保健施設、児童館の協力を得て、施設でのレクリエーション活動や食事介助などの介護体験を通して、施設でのボランティア体験活動について学びます。

福祉体験で**今年の夏休み**を充実したものにしてみませんか？みなさんの参加をお待ちしています！

日 程

平成二十七年七月二十一日(火)～八月二十二日(土)の期間で協力施設にて二泊三日または三日間の通所で活動

参加対象

市内中学生・高校生

場 所

大洲市内の福祉・保健施設
及び大洲市喜多児童館

【問い合わせ先】

大洲市社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 23-0313



地区社協 地区福祉懇談会 が始まりました

五月十六日(土)、平地区社会福祉協議会を皮切りに地区福祉懇談会が始まりました。

懇談会は地域の方々の参集を得て、毎年または隔年で市内十七地区社会福祉協議会主催で行われ、地域の中で持てる力を生かしながら暮らし続けられる、地域づくりの推進を目的としています。市の関係機関(福祉事務所、保健センター、地域包括支援センター)や在宅介護支援センター、市社会福祉協議会等の福祉関係者が出席し、保健・福祉に関する情報交換や地域福祉活動等についての意見交換が行われます。

今後、八月下旬頃まで続きますので、関係者の皆様のご出席をよろしくお願いいたします。

平地区福祉懇談会のようす (平公民館)



まごころのおくりもの 4月分

金銭の部（一般分）

笹田 悟 様 五 郎
篠崎 桔 梗 様 中 村

（指定分）

《久米地区社協へ》

井上 隆 志 様 阿 蔵

《肱北地区社協へ》

篠崎 桔 梗 様 中 村

《平野地区社協へ》

梶原 善 秀 様 尼崎市

《南久米地区社協へ》

尾崎 啓 子 様 北 只

《柳沢地区社協へ》

大川 秋 子 様 柳 沢

《三善地区社協へ》

岡本 昭 一 様 春 賀

《八多喜地区社協へ》

後藤 裕 一 様 八多喜町

白石 敏 也 様 八多喜町

《肱川地区社協へ》

松下 明 様 肱川町

《特別養護老人ホーム

かわかみ荘様へ》

草莽の 一 蛭 様 大洲市

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

皆様からいただきました芳志につきましては、地区社会福祉協議会、市社会福祉協議会、その他用途についてご指定いただけます。各地区社協や市社協等において、社会福祉活動の財源として、活用させていただいております。



ふれあいいきいきサロン お出かけ特別プラン 〜大洲編〜

サロン参加者・関係者の皆様、いかがお過ごしですか。ここではサロンでのお出かけにお勧めの情報を紹介します。

この度、大洲市観光協会のご協力により、市内のサロンを対象とした「川下りプラン」が完成しました。

大洲に住んでいるけれど、屋形舟に乗ったことがない方・久しぶりに乗りたいという方も、ぜひこの機会に、川下りをしながら昼食をとり、大洲城の絶景を眺めて談笑しませんか。

また川下り以外にも、見学が出



12名利用で舟代は1人当たり467円ですが、食事代や、乗降場所までの交通費等は含まれていません。その他詳しくは大洲市社会福祉協議会 本所 地域福祉係（電話23-0313）までお問い合わせください。

来る臥龍山荘や赤レンガ館の街並みを散策することが出来ます。身近でありながら、まだまだ素敵な見どころがたくさんの大洲にお出かけされてみてはいかがでしょうか。



内 容	川下り ※「昼うかい」ではありません。
時 間	10:00～14:00の間で、1時間程度。
コース	肱川 ※乗降場についてはご相談ください。
定 員	12名
舟 代	5,600円（税込）
昼 食	持ち込み可。または、料理屋に注文（別途負担）

※天候により、中止になる場合もあります。

俳句ひろば

うららかや百歳の母類染めて

小池 良子

評

おだやかなお母様の日常がしのばれます。何もかも受けとめて、おおらかに百年の月日を過して来られたでしょう。

■このコーナーは、白岩チツ子先生に担当していただいております。一般・施設・学生さんからの応募、大歓迎です。みなさんからの便りお待ちしております。

お問い合わせは、

大洲市社会福祉協議会

地域福祉係まで

笑いヨガ クラブ笑姫おおず
リーダー 白石 敬子



写真左から笑いヨガ クラブ「笑姫おおず」リーダーの河野氏、白石氏、仲尾氏、木邑氏です。この日初めて青空の下、城山二の丸において笑いヨガを行いました。

《笑いヨガとは》

誰でもできる笑いの体操であり、ユーモアや冗談がなくても、体操として笑う健康法です。一九九五年にインドの医学博士マダン・カタリアによって考案され、現在百か国以上で取り組まれています。「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせるので「笑いヨガ」と言います。ヨガの呼吸法を組み合わせることで、酸素をより多く体内に取り入れることができます。体操として笑っても、おかしくて笑っても、身体や脳は区別がでず、健康への効果は同じだと科学的に実証されており、「口角を上げる」だけでも「笑っている」と脳に伝達されます。

《発足とあゆみ》

生きていけば、誰しも悩み苦しみ、前向きになることができないことがあります。私も笑うことが難しい時期があり、そんな時に笑いヨガに出会いました。最初は「何でこんなことで笑えるんだろう」と思いましたが、続けて笑うことで、気の持ち方や考え方が前向きになり、心が救われるようになっていきました。

その後二〇一四年二月に、リーダーの認定資格を取得し、六月には宇和島の仲間と一緒にクラブ「笑姫」を立ち上げました。最初は活動の拠点が宇和島市でしたが、今年二月から大洲市でも活動を始めました。

《どんな団体・活動ですか》

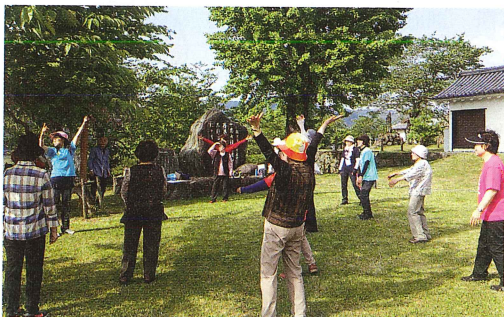
笑いヨガのクラブは全国に多数あり、笑いヨガのティーチャーやリーダーが、笑いのエクスササイズ・深呼吸・ストレッチなどをリードしながら行います。

現在、クラブ「笑姫おおず」のメンバーは二十二名で、そのうち四名は認定リーダーとして活動しています。

毎月三回の定期的な活動と月二回程度の施設訪問に加え、今年度より、地域のサロンや公民館に出向いて活動をしています。

《笑いヨガの楽しみ・魅力》

最初は体操として笑います。みんなが集まって、アイコンタクト



5月1日この日は、宇和の「せいの笑いクラブ JOY」の宇都宮富美子氏（笑いヨガティーチャー）からも、ご指導をいただきました。風がそよぐ中、笑い声が響いていました。

《今後の目標・メッセージ》

を取りながら笑っていると笑いの伝染が起こり、次第に無理なく笑えるようになります。大勢で笑うと、より大きな喜びを得られます。笑いの効果としては、ストレスを軽減しリラックスできたり、免疫力のアップ、そして横隔膜を鍛えることで肺の強化にもなります。

私はリーダーとして活動していますが、その時に会う人たちの笑いから、いつも元気をもらっています。笑うことにより、一人でも多くの方が心身ともに元気になっていくこと、笑い・笑顔が子どもから大人まで順々に伝わり、広がっていくことを願っています。興味のある方は、ぜひ一度体験してみてください。

心 配 ご と 相 談 所 案 内

大洲市社会福祉協議会 (本所)	【一般相談】毎週月・水 【介護相談】毎週金 【弁護士法律相談※要電話予約】毎月第1・3火（7月7日と21日） 【司法書士等法律相談】毎月第2・4・5火および毎週木 大洲市総合福祉センター 午前10時～午後4時（弁護士法律相談は正午まで）※祝日を除く ※4月より相談室の場所が変更しておりますので、詳しくは社会福祉協議会本所までお問い合わせください。
長 浜 支 所	7月24日（金）大洲市長浜体育館 午後1時～午後4時
肱 川 支 所	7月6日（月）大洲市肱川公民館 午後1時30分～午後4時30分
河 辺 支 所	7月10日（金）大洲市河辺老人福祉センター 午前9時～正午
問い合わせ先 本所 TEL23-0313（代表、弁護士相談予約） TEL23-5629（相談室直通） 長浜支所 TEL52-1194 肱川支所 TEL34-2312 河辺支所 TEL39-2510	