福祉部だより

令和7年3月27日(木)
御山越町内会福祉部

「講話とひなまつり会」報告

３月１日(土)に行われた「ひな祭り」。まずは、市の保健師さんによる「『たのしく健脚で』健康寿命をのばそう！」講演です。“長生きの秘訣は社会参加＝人とのつながりから”という内容は、とても有益でした。運動も大切、禁煙も肥満予防も健康寿命には欠かせない要素ではありますが、何より人とのコミュニケーションは、人がより良く生きるうえで最も必要な心の栄養素だということでしょうか。

そういう意味では、“ももりん体操”は身体を動かすだけでなく歌も歌い、月１度は“お茶会”というお喋り大会もあり、心と脳の運動も加わってまさにこれ全身運動となっています。

さて、その健康寿命を支えるのも基本は足です。健脚をつくるのは普段からの心掛け。ちなみに７５歳以上は一日 5000 歩以上歩くこと。そこで「チェッカー君」の登場。これは足趾力（足指の力）の測定器です。日頃足指を細めに動かしている人と足指になど関心を持っていない人とでは大きな差が出て、その意識の有無がきっちり数値化されてしまいました。

当日配布資料等はこちらから

お話のあとは、、本日のメインエベント「ひな祭り」。♫灯りをつけましょボンボリに……。皆で童心に帰り歌いました。ひな祭特製弁当とケーキをいただきながら久方ぶりのお喋り大会。これが何よりのストレス解消とばかり、いつもより長く賑やかな時を過ごしました。（YH）

「しろぶかしづくり・反省会」報告

３月 16 日(日)１１時から今年度の反省会を開きました。それに先立って「作ってみたい人」が福祉部きっての料理名人丹野良子さんにお願いして「白蒸かし」教室を開きました。赤飯は何かにつけて食されますが、「白蒸かし」は基本的に不祝儀の時の食事。今日では家庭において作るということはなかなかないと思われます。

丹野料理長によれば、作り方の最大ポイントは豆選び。白花豆は何といっても大きくてつやのあるもの。料理長自らあちこちのスーパーや八百屋さん巡りをして厳選した花豆はさすがの美しさでした。前日から浸しておいたこの豆を一度煮こぼしたあと、もう一度１時間ほどコトコト煮ます。薄く味付けした豆を炊きあげたおこわに混ぜ合わせたら「白蒸かし」の出来上がり。ホント美味しかった！その他キンピラや各種漬物等をいただきながらお口の体操が止まりません。おかげで肝心の反省会は全然盛り上がらずじまい。４月の花見の場所はケ・セラ・セラ…。

ともかく折角「コグニサイズ」（脳の活性化運動）を覚えたのですから新年度からは電話連絡網の活用を心掛けて参りましょう。ともあれ皆で一緒に何かすることは楽しいことだと再認識した一年だったのではないでしょうか。

４月から福祉部も新年度を迎えます。『ひきこもり』は、今日大きな社会問題です。袖すり合うも他所(生)の縁。まして広くもない町内会です。老若男女問わず、まずはももりん体操に参加しませんか。身体を動かすことはきっと心を動かすことでもあります。心が動けば見えないものも眼に映ることもあるでしょうし、軽やかな音も聞こえてくるかもしれません。どうぞお試しあれ……。（ＹＨ）

●年間行事

月	令和６年度実績		令和７年度予定
４	１１(木)	施設見学とお花見 老人ホームピュアート、川俣町	お花見 施設見学
５			
６	８(土)	ちまき作り　集会所　会費 500 円	ちまき作り
７	１１(木)	出前講座　集会所 「認知症予防講座＋コグニサイズ」	認知症予防などの学習会
８			
９	２８(土)	町内会秋祭り	町内イベントに参加・協力
１０	６(日) １９(土)	御山地区大運動会　御山小学校 福祉部前期反省会　集会所　会費 500 円	御山地区運動会に参加・協力 福祉部前期の反省と懇親会
１１	１０(日) １６(土)	いも煮会　集会所 シャンソンのしらべ鑑賞会　こむこむ館 認知症予防レクリェーション　集会所 集会所　大金ゲット	いも煮会 鑑賞会など
１２	２１(土)	クリスマス会　集会所　会費 1,000 円	クリスマス会など
１	１３(月)	餅つき大会・新年会　集会所	新年会・もちつき
２	１(土)	学習会　テーブルマナー 風の谷　会費 2,000 円	食文化を学ぶ会 外食体験
３	１(日) ９(日) １６(日)	健康講座とひなまつり会 コールかしま創立 50 周年記念演奏会鑑賞 南相馬市 郷土料理作りと年間反省会	年間の反省会

福祉部に入って、一緒に活動してみませんか!

福祉部の活動内容は、「町内会のお年寄りの福祉に関することを行う。」（御山越町内会規約第１４条第１項第８号）とされています。

具体的には、

①一人暮らし高齢者等見守りマップの更新と見守り活動
　併せて、防災部と協力し避難行動要支援者への地域支援者としての支援

②上記年間行事に記載の独自事業の開催

③お茶会（３～１２月最終木曜日）

④「マイタウンおやまごし」（※）との共催事業
　（３～１２月毎週木曜日・月４回）
　・いきいきももりん体操、おロのももももりん体操
　・歌の会、スマホの使い方勉強会（お茶会開催の日はお休み）

⑤福島市社会福祉協議会鎌田協議会への協力
　・鎌田地区敬老会（９月・会の運営及び喜寿祝い品配付）
　・７５歳以上のひとり暮らし高齢者事業（１１月・食事会欠席者への訪問活動）

⑥高齢者住宅用火災警報器給付事業への取り組み
　令和５年度５戸、６年度１９戸へ設置　　等を行っています。

(※)「マイタウンおやまごし」は、身近な地域を拠点に、地域住民が主体となって運営するふれあいの場＝地域サロン（市補助事業）のひとつです。歴史は古く、福祉部創設の平成 22 年以前から活動しているボランティアグループです。
　発足にあたっては、市から補助を受けられますが、現在は市社会福祉協議会鎌田協議会から補助を受けています。

多くの皆さんが、仲間に加わっていただくことを切に願っています。