

# 日吉台の福祉

発行 日吉台学区社会福祉協議会

ホームページ <http://www.geocities.jp/hiyoshidainohukushi>

## ——「日吉台ささえあいの会」の活動について——

日吉台学区は高齢化率が32パーセントと大津市で上位になっており、5年後には45パーセント程度まで高くなる事が見込まれております。この現状を踏まえ、自治連合会及び学区諸団体のご支援をいただき、「日吉台ささえあいの会」を立ち上げ、平成23年8月より活動しております。

本事業は、日吉台において高齢者がお互いに助け合い、支え合う活動を行うことにより、住民相互の交流が深まり安心、安全な町になることを願い開始しました。

「日吉台ささえあいの会」がスタートして7ヶ月が過ぎ、少しずつですがささえあいの輪が広がってきております。11月には依頼される方のご希望を考慮し、活動項目を追加しました。皆様にご満足いただけるよう、知恵を出し合い取り組みたいと考えております。日常生活にお困りの事がございましたら、お気軽にサポート受付にお電話・ご相談ください。



◆サポート受付の電話番号は



080-1459-7026 (携帯) です

※受付時間は平日10時～12時です



サポート依頼された方の声を一部ご紹介いたします。

- ・長期不在でしたが、安心して出かける事が出来、助かりました。
- ・一人では出来ない事を助けて貰える。ご近所の人だから尚更心強い。
- ・「ささえあいの会」が有ることを知らなかった、ご近所の方に教えて貰い依頼した。
- ・丁寧に作業をしてくださり有り難かった。
- ・日吉台に住んでいてよかった。



「日吉台ささえあいの会」は、これからも住民同士が「ちょっと助けて」と言えるような、共に生きる“ふれあいの町日吉台”を目指し、関係者一同努力してまいります。しかしより重要なのは、一人でも多くの方からお力をお貸しいただけることです。サポート活動にご協力いただける方は申込書が市民センターにございますので、ぜひお申し込みください。皆様の更なるご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 福祉のまちづくり講座の結果報告

去る2月19日（日）13時30分より日吉台市民センター大会議室において、日吉台学区自主防災会と日吉台学区社会福祉協議会が共催し、大津市消防局管理監 池田勝三氏、大津市社会福祉協議会主任 高山邦久氏を講師に招き、「東日本大震災から学ぶ～被災直後の消防支援と災害ボランティア支援」と題した防災講演会を80名の参加者を得て開催しました。

19,137人もこの地上より奪い去った東日本大震災が発生してから、早や1年の月日が流れました。

この時期に震災の現地に向かわれ、消防救援やボランティア支援で活躍されました講師の方々から、生々しい映像と貴重な体験を通してのお話を伺うことができました。日頃に向こう三軒両隣の仲間意識や、助けてと言いやすい顔見知りの大切さを再認識したところです。

この講座を機会に日頃の支え合い、助け合いを大切にして、各町自主防災会が多くの方々の参加によって、活発になることを期待しております。

## “ふれあいサロン日吉台” 活動報告とご案内

《2月の結果》

### ◆ふれあいサロン

◎2月22日（水） “ニュースポーツ「ディスクン」をやってみよう”

「ディスクン」とは、ディスクとコントロールをかけてディスクンと呼び、老若男女だれでも楽しめる日本生まれのスポーツです。赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近いかが競い合います。

76名が参加され、お昼はふれあいランチをご用意しました。



◆おでかけサロン 1月、2月は寒い時期なのでお休みにしました。

《3月の予定》

### ◆ふれあいサロン

◎3月28日（水） 12時～14時30分 夕扇会の新舞踊

昼食は、ちらし寿司の予定。

### ◆おでかけサロン

◎3月16日（金） ～早春の京都～ 北野天満宮から千本へ

参加申し込みが必要です。参加費4,000円

## ふれあい農園の活動報告

日吉台小学校の授業の一環として、体育館横の畑でふれあい農園と子供たちで野菜作りをしています。作る野菜の種類は学年により様々ですが、種まきや苗の植え付けを農園のメンバーが指導しながら作っています。秋の収穫祭では、畑で採れたじゃがいもや玉ねぎを使い、子供たちと一緒にカレーを作り会食をしました。子供たちはたくさん参加して、賑やかな会になりました。また大根の収穫の時は、大きな大根を引き抜き、おおはしゃぎでした。

「昔の遊び」の授業では、竹とんぼやこま回し等を子供たちとして遊びました。「昔の生活」の授業では、七輪で炭のおこし方と洗濯板を使った昔の洗濯の仕方を指導しました。また、メンバーの小さい頃の生活がどのようなだったかを話しました。特に戦後間もない頃の話には、子供たちは目を輝かせ真剣に耳を傾け、幾つもの質問が出ました。農園のメンバーも昔を思い出し、楽しいひと時でした。

以上のように、私ども微力では有りますが、年間を通じ子供たちとふれあう事が出来ましたことは幸せでした。



## 地域福祉懇談会のお知らせ

平成23年度の地域福祉懇談会（ケア会議）は、「健康づくりで老化を遅らせよう」（アンチエイジング）をテーマに、いつまでも元気に過ごすにはどうしたら良いかについて、4回の講座を開催しました。

第1回： 8月6日（土）「体の仕組みを理解し、運動機能改善に取り組もう」

岡嶋クリニック岡嶋院長より腰痛、膝痛の原因と予防について学習しました。

第2回： 10月5日（水）「バランスの摂れた食事で、生活習慣病の予防」

美濃部管理栄養士より食事内容と改善について指導を受けました。

第3回： 12月7日（水）「介護予防体操を体験しよう」

すこやか相談所の木本所長より準備体操、筋力運動、整理体操などを学び、毎日続けることにより、転倒防止や、老化を遅らせることを学習しました。

第4回： 2月2日（木）「レクリエーション講座、楽しく身体を動かして健康づくり」

講座の締めくくりに西條インストラクターの指導で、頭の体操やゲーム形式で身体を動かして楽しみました。

以上の講座に合計150名の方々が参加され、老化を遅らせ、元気で楽しく生活していくためには、適度な運動とバランスの摂れた食事が最も大切であることをご理解いただけたと

思います。

「自分の健康は自分で守る」という思いを強く持って、講座で学んだことを日常生活に生かしてくだされば幸いです。これからも健康に役立つ講座を検討してまいりますので、ご参加をお待ちしております。