

み た ち

みんなで たすけあう ちいきづくり



第3号
令和6年
8月20日

令和6年度総会開催

ますます「温かい地域」をめざして!



4月28日(金)11時から永昌町公民館において、年に一度の御館山校区社会福祉協議会総会が、役員、理事、福祉協力員のほぼ全員の参加で開催されました。

主な議事内容は、令和5年度の事業報告・収支決算報告、令和6年度の事業計画・収支予算案です。令和5年度は、いきいきサロンが年間合計94回、子育てサロンが12回開催されました。高齢者、子育て中の保護者が地域とのつながりをもつことができ、温かい地域づくりにつながっていることを確認することができました。また、「ふれあい食事サービス」、「ひとり暮らし高齢者の集い」は、コロナ禍を経て4年ぶりの実施でしたが、どちらも参加者に好評だったこと、6年度は一層の工夫を凝らして対象者の方々に喜んでいただける内容にしていくことを確認しました。さらに昨年度の実績として、この広報紙「みたち」の創刊も大きな歩みでした。各方面からお褒めの言葉をいただき、広報部員も更なる充実を図りたいと意欲を新たにしています。

そして、道越会長より、15名の福祉協力員の方々に、今年度から2年間の委嘱状が交付されました。うち、13名の方々は継続委嘱、2名が新規委嘱の方です。他に、副会長1名が新規選任され、新役員は以下のとおりです。

- *副会長 森 誠 さん(栄田町自治会長)
- *福祉協力員 龍田 いつえ さん(栄田町)
- *福祉協力員 林 法子 さん(栄田町)



令和5年度収支決算

収入の部

前年度繰り越し	664,741
社協会費	243,500 (4町2,035世帯+町負担金)
市社協助成金	822,850 (運営費、活動費)
その他	75,005 (寄付金、預金利息)
合計	1,806,096

支出の部

会議費・総会費	92,757 (地区会長会議他)
事業費・報酬費	1,034,355 (いきいきサロン他)
負担金	203,500 (市社協へ)
慶弔費	40,000
事務・通信費	26,543
交通費	13,000 (研修会時)
合計	1,410,155
次年度繰り越し	395,941



令和6年度収支予算

収入の部

前年度繰り越し	395,941
社協会費	244,000 (4町 2,440世帯)
市社協助成金	875,300 (運営費、活動費)
その他	1,009 (寄付金・預金利息)
合計	1,516,250

支出の部

会議費・総会費	99,000 (地区会長会議他)
事業費・報酬費	1,031,700 (いきいきサロン他)
負担金	244,000 (市社協へ)
慶弔費	40,000
事務・通信費	25,000
交通費・雑費	15,000 (研修会時)
予備費	61,550
合計	1,516,250



西栄田町 ふれあいいいきいきサロン訪問！ 私のねがい天まで届け！！

西栄田町のいきいきサロンは、毎月第4月曜日の10時から12時まで、楽しく活動しています。例年6月は七夕飾りを作っています。今年も6月24日のプログラムには、ラジオ体操、パタカラ(お口の体操)、脳トレ、熱中症予防についてのお話のあと、七夕飾り作りが組み込まれていました。折り紙を使ってきれいな飾りを作り、短冊に願い事をたくさん書いて飾りました。みなさんが書かれた短冊には「家族がみんな健康で過ごせますように」、「孫たちが元気に大きくなりますように」など健康を願うものが多くあり



ました。今年も、みなさんの願いごとが叶いますように！！

さて、各町のいきいきサロンでは、一緒に活動に参加して下さる方々をお待ちしています。コロナが5類になったとはいえ、この夏も大流行の兆しがあり、熱中症の心配もあるため、どうしても家で過ごしがちですが、体調が悪くなければ、ぜひお出かけください。

健康体操やゲームに参加することはもちろん、おしゃべりするだけでも心も体もリフレッシュできますよ！



シリーズ

わが町の元気さん 第1回

永昌東町の半田真一さん(85歳)です！

とてもこの年齢とは思えないお元気な半田さん、5年前に金婚式を迎えられ、ご夫婦ともにお元気で仲のよいお二人です。

昨年、ハウステンボスに冬季限定でオープンしたスケートリンクに興味を持たれ、年間パスポートを購入して、何度となく通われてスケートを楽しまれたとか！他にも、週1回は必ずなさっているのがボウリングとグラウンドゴルフで、ウォーキングに至っては毎日の日課だそうです。

アウトドアだけでなく、週1回のカラオケ、お家ではパソコンも楽しまれていて、文書作成はもちろん、ネットを使ってライブチケットやホテル、交通機関の予約まで多岐にわたって利用されています。

半田さんにお元気の秘訣をお伺いしたところ、10年前から健康寿命を

意識し、いろいろな趣味に積極的に取り組んで、健康維持を心がけておられるそうです。同時に、認知症にもならないように生活全般に気を配っておられるとのこと。

いつも笑顔で、周囲にも温かい気配りされている素敵な紳士、半田真一さんでした。今後ますますのご健康とご活躍を祈念いたします。



*このコーナーでご紹介できる方を募集します！御館山校区在住の方、自薦・他薦どちらでも結構ですが、他薦の場合は、ご本人の承諾が条件です。永昌町公民館までお知らせください。

地域の保健師さんを訪問しました



こんにちは！御館山小学校区(明峰中学校区)の地区担当の保健師、坂下です。赤ちゃん訪問や、乳幼児健診、生活習慣病の予防に向けた支援、健康づくり、心の相談など、地域の皆様の健康を支える仕事をしています。お気軽にご相談ください。

諫早市健康推進課(真津山出張所内) ☎26-3444

今日は骨粗しょう症の予防について、くわしく教えてください！

※保健師さんには、お顔が分かるよう撮影時のみマスクを外してもらいました。



骨粗しょう症には**女性ホルモン**が大きく関係しています。40歳代くらいまでは骨量を維持できていますが、**40代後半から50歳代くらい**の間に減少し始めます。

将来的に骨がもろくなると転倒骨折するなど場合によっては介護に関わってくる場合があります。

令和4年度の健診・医療・介護データから、御館山小学校区の介護認定を受けている方のうち、**骨折の治療**をしている方の割合は、**市や国の同様の割合よりも高い**ということがわかっています。

知る

骨粗しょう症検診 は、5年おきの節目の検診です。

対象年齢にあたる年度は、負担も少なく受診できるチャンスです。

タイミングを逃さないように受けましょう。骨粗しょう症かどうかを見つけるというよりも、自分の骨量を知り、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、将来骨粗しょう症にならないよう、若いうちから予防に取り組みましょう。

対象者:下記の年齢に該当する **女性** ※年齢はR7.3.31現在の年齢です。

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

実施医療機関については、諫早市ホームページをご覧ください。

検診の内容 : 問診、骨量測定 等

実施期間 : 令和6年4月1日～令和7年3月31日

受診者負担金:400円



がん検診は保険の種類に関係なく、受診の機会がない方は受診できます。併せてがん検診も受けましょう！

生活習慣を見直す

食事

カルシウムをとって骨を健康に！

ウォーキングは老若男女問わず行え、骨を強くすることができます。

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」→



ウォーキングの正しい姿勢



長崎県理学療法士会・長崎県作成パンフレット「運動でイキイキ、骨折予防」より抜粋

カルシウムは主に骨に蓄えられ、血液中にも存在します。血中カルシウムは、体を維持するために重要で、足りない時は骨から溶け出します。カルシウム不足が長期間続くと骨粗しょう症や骨折になったり、血圧の上昇や血管の老化も招きます。

ポイント

乳製品を中心に丈夫な骨を作る食材を毎日食べましょう。



カルシウム骨の材料



ビタミンDカルシウムの吸収を高める



ビタミンK骨への沈着を助ける

長崎県後期高齢者医療広域連合作成リーフレット「高齢者のためのフレイル予防・改善」より抜粋



校区の民生委員・児童委員を紹介します



氏名	担当区域	氏名	担当区域	氏名	担当区域
木下 末子	永昌東町	開 幸代	永昌町	窪田 良則	永昌町
島谷 宏	永昌町	上田 まり子	永昌町	古賀 セイ子	栄田町
村瀬 弘幸	栄田町	村田 博	栄田町	山崎 貢	栄田町
西村 寛子	栄田町	野口 謙一	栄田町	川原 みゆき	西栄田町
宮川 孝則	西栄田町	中村 邦洋	大さこ町		
主任児童委員		松藤 千鶴	御小校区	道越 貴代美	御小校区

民生委員・児童委員は、自らも地域の一員として、担当区域において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子どもたちへの声かけなどを行っています。医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談に応じます。相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関とのつなぎ役になります。

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当しています。御小校区全体を対象に、区域担当の民生委員・児童委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

私たちには法に基づく守秘義務があり、秘密は固く守ります。身近な相談役として、困ったことなど、気軽に相談してください。



こんなことがありました…地域住民の声から地域環境の改善に！

おかげでバス待ちが楽になりました。



民生委員が訪問時に、世間話の中で「破籠井入口のバス停にベンチがあればねー？高齢者は走れんから10分前には行って、バスが来るまで立って待ってるのがつらかとよ！」という声を聞きました。腰や膝が痛くて通院している人にとっては、わずかな時間でも辛いものです。

このことを西栄田町の白川自治会長へ相談したところ、すぐに市役所、バス会社や地主など関係機関に迅速な対応をしていただき、あっという間に真新しい栗色のベンチがバス停に設置されました。ベンチを寄贈してくれる事業所につながることができたのです。

情報掲示板

- ◇8月24日午後5時、永昌町(公民館前広場)、31日午後5時半、栄田町(栄田公園)の夏祭りが開催されます。多数ご参加ください。
- ◇9月14日に市役所前広場で行われる「のんのこ諫早まつり」の12時からのオープニングで、永昌町が踊り町として「島人ぬ宝しまんちゆ」をエイサーで踊ります。2歳から93歳まで三世代・四世代交流の出し物です。皆さん応援よろしくお願いします。

編集後記

昨年誕生した「みたち」が満1歳を迎えました。試行錯誤で編集に携わってきましたが、いろいろな方から「いい広報紙ができましたね」と励ましのお言葉をいただき、部員一同、がんばってよかったと実感しています。

今回、新しいシリーズ「わが町の元気さん」を取材したり、地域の保健師さんにご尽力いただいたり、広報部も人の輪が広がっています。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

連絡先：事務局 永昌町公民館 TEL 26-3803