



角野 社協だより

令和5年7月1日発行
第168号
社会福祉協議会
角野支部

5年度支部総会(5月17日)

令和5年度支部活動・予算方針

令和5年度事業方針

新型コロナウイルスの感染拡大によつて3年間及ぶ制約が続きました。その中で、日常生活の環境も変化し、人との繋がりが少なくなつた日々が続きました。その中で新型コロナウイルス感染の収束と普通の生活を取り戻そうと動き始めています。

「共に生きる豊かな地域社会」の基本理念で、社協角野支部においても高齢者福祉事業、子育て支援事業、関係団体助成、コロナ感染対策に油断せず、安心安全に配慮をしながら可能な限り事業に取り組んでゆく所存です。本年度も引き続き地域の皆さんのご理解と協力を得ながら関係機関、団体などと連携・協働し、高齢者福祉・児童福祉に軸足を置いた一層の福祉活動を推進し、より良い地域作りを目指します。

1 福祉のまちづくり推進

○「すみの見守り」・SOSネットワーク協議会「角野防災会」との協働・支援

○各種団体の地域活性化・福祉活動の推進助成及び連携強化

2 高齢者福祉対策の推進

○独居高齢者の見守り活動推進

○「高齢者生き生きサロン」の開催

○75歳以上の独居高齢者に「福祉赤飯」の配食

○金婚夫婦に記念品贈呈

○角野校区老人クラブ連合会活動(敬老会など)の支援

3 児童福祉対策の推進

○子育てサロン「すみの♡ランド」の開催(年10回)

○新生児宅に「赤ちゃん用ウツトテイス」配布

○「すみのミニテイススクール」の協働・支援

4 校区行事等への参加・協力

○「すみの親子ウォークラリー」参加

○角野公民館夏祭り参加

○角野校区文化祭に参加

○「あかがねマシソン」に協力・支援

○その他「とどろき」など校区行事への参加・支援

5 支部組織の強化と運営体制の充実

○角野校区関係機関・諸団体との連携強化

○県・市関係機関等の大会の参加、研修

○見守り推進員、支部理事の先進地研修の実施

○季刊(年4回)社協だよりの発行

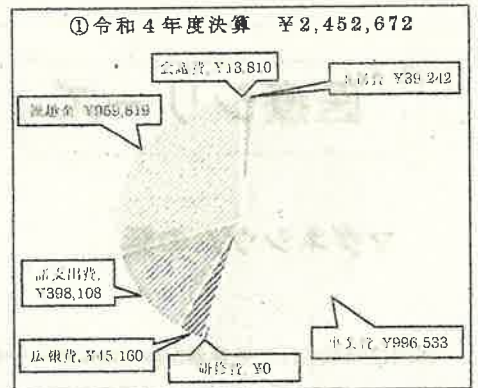
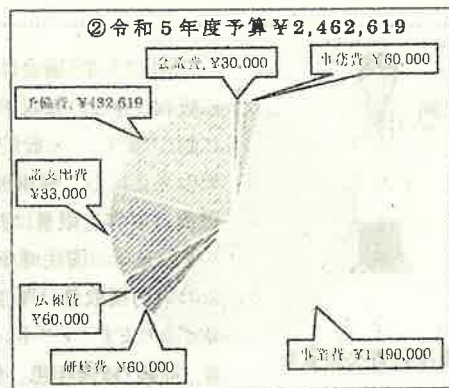
特別会員加入のお願い

校区の皆様には社協角野支部活動にひとかたならぬご理解・ご賛成を賜り厚く御礼申し上げます。この特別会員会費(一口千円)は、いったん新居浜市社協に納入された後、全額各支部に返還され地域の様々な福祉活動の重要な財源として使わせて頂いております。皆様におかれましては、今年度も引き続き継続加入および新規加入を切にお願い申し上げます。

塵も積もれば角野のパワー コミュニティー

御芳志を何卒よろしく願います。

役員一同



令和5年度

役員・理事・監査・顧問

社協角野支部役員改選があり以下の通り承認決定しました。役員・理事・監査・顧問を紹介致します。
(新は新任、敬称略、順不同)

〈役員〉

支部長 鴻上 伸一

支部長代行 横山 泰茂

事務局長 伊藤 幸一

事務局次長 市原 智明

副支部長 荻山 陽志

副支部長 福田 浩志

副支部長 曾我部美由紀

会計部長 本田 郁代

児童福祉部長 高橋 益美

女性部長 近藤満子(新)

女性副部長 近藤恵美子

女性副部長 中西 ルミ

女性副部長 今村知代子(新)

女性副部長 伊藤 のぶ

会計監査 渡辺優津子(新)

会計監査 杉本 真泉

顧問 大條 雅久

〈理事〉

中嶋 啓

丸金 葉子

山中真由美

伊東日出子

宇都宮初代

曾我部康志(新)

山中 貢

池上 尚広

戸田 正安

寺村 伸治(新)

直野真寿美

山崎 淑之(新)

見守り推進員

次の皆さんが地域の独居高齢者の方々の見守り活動をされております。宜しくお願い致します。
(順不同、敬称略)

瀧本 教生(立川町)

伊藤しのぶ(角野新田)

石川 京子(角野新田)

曾我部満恵(北内町)

木村 佳子(北内町)

原 健介(喜光地町)

今村知代子(中西町)

白石久美子(北内町)

酒井ミサヲ(北内町)

佐々木 縁(吉岡町)

宇都宮初代(中西町)

直野 鈴香(中筋町)

石川 直(中筋町)

渡部 環(中筋町)

宝田 早苗(宮原町)

河上 繁(土橋)

高石 浩章(西連寺町)

藤田ユキエ(西連寺町)

池田 ヨ子(西連寺町)

高橋 益美(西連寺町)

日野 玲子(篠場町)

岡部 恵子(篠場町)

高橋あゆみ(篠場町)

伊東 日出子(山田町)

伊藤 茂利(中村)

真鍋 美香(御蔵町)

(以上26名)

「すみのっこランド」始まったよ!!

子育て中のお母さん、保護者の皆様、お子様たちと一緒におもちゃ遊び、工作、体操などを楽しみながら子育て、交流を深めましょう!今年度は5月9日(火)にスタートしました。対象は角野校区の未就学児と親子です。お茶やお土産グッズやおやつなども用意しています。毎月第2火曜日の10:00~11:30、角野公民館(10月は上部児童センター)です。参加費不要、申込み不要です。お誘い合わせてお気軽にご参加ください!飛び入り歓迎!

予定がやむなく変更せざるを得ないこともありますが、ご了承願います。その時は「社協だより」や「角野公民館だより」を通じてご連絡させていただきます。

(月 日)	(内 容)	(場 所)
7月11日(火)	プールで遊ぼう(水着タオル持参)	角野公民館
9月12日(火)	親子で作ろう(敬老の日プレゼント)	角野公民館
10月〇日(未定)	3支部(中萩・大生院)と合同運動会	上部児童センター
11月14日(火)	角野保育園の砂場で遊ぼう	角野公民館
12月12日(火)	クリスマス会	角野公民館
1月 9日(火)	上部児童センターの先生と楽しく	角野公民館
2月13日(火)	作って遊ぼう!お雛様	角野公民館
3月12日(火)	思い出作り(スナップ写真持参)	角野公民館

独居高齢者生き生きサロンもスタート

	実施曜日	場 所	時 間
1	11月 4日(土)	角野公民館	10:00~11:30
2	11月18日(土)	角野公民館	10:00~11:30

今年度は上記のとおり2回(東部、西部)に分けて、午前中の開催予定となりました。健康体操、懐かしい歌声など予定しています。また、送迎など詳しい要領、日程、スケジュールなどは時期が近づきましたら追ってお知らせいたします。

なお、新型コロナウイルスや天候などの影響で予定変更の場合もありますが、その時は再度、連絡致します。多数の皆様のご参加をお待ちしています。関係者の皆様、宜しくお願い致します。



「6月13日(火)積み木で遊ぼう」

医療シリーズ



マグネシウムの話

体内に吸収された栄養素からエネルギーや身体に必要な物質を作ることを代謝と言います。マグネシウムは、リンやカルシウムとともに骨の形成に関わるほか、生命維持に必要な多くの代謝に関わる成分です。

人体にとって必要なことが明らかになっている必須ミネラルにはマグネシウムのほかナトリウム、カリウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンなど16種類があります。マグネシウムは300種類以上の酵素を活性化する性質をもっています。酵素とは、摂取した食べ物を消化したり吸収したり、そこからエネルギーや身体に必要な物質を作り出したいといった、身体の中で起こる化学反応になくはならない物質です。数多くの酵素を活性化するマグネシウムは、体内の重要な働きが多くに関わっていると言えます。

体内のマグネシウムの6割は骨や歯に存在し、骨の形成に関わり、残りは筋肉や脳、神経などにあり、筋肉収縮や神経伝達、血圧や体温の調節などに関わっています。マグネシウムは通常の食事をしている限り過不足はほとんど無いと言われていた栄養成分ですがさまざまな要因により過剰になったり不足したりすることもあります。

もし過剰摂取してしまった場合、健康な人なら腎臓から排泄されます。ただし、サプリメントや薬などでマグネシウムを摂りすぎると下痢などの症状が出るため、注意が必要です。

不足してしまう場合は、摂取量の不足の場合の他、腸から正常に吸収できない吸収不良や、腎臓からの排泄量が増加した場合に起こります。一般的な食生活においてマグネシウムの過剰摂取は考えにくく、健康被害も報告されないため、通常の食品から摂取に耐容上限量は設定されていません。

令和元年の国民健康・栄養調査によると、日本人のマグネシウムの平均摂取量は厚生労働省の推奨量には達していないという現状があります。マグネシウムの摂取不足は骨の形成不全、骨粗鬆症、神経・精神疾患、不整脈や心疾患、筋肉のけいれんなどを引き起こします。

では、どのような食品を摂ればよいのでしょうか。まず、肉類より魚類の方がマグネシウムの含有量が多いので魚介類を食べる頻度を増やしてみましょう。また、わかめや海苔などの海藻類も多いので、意識して取りましょう。

次に、穀類では、ほうれん草や枝豆に多く含まれています。さらに、アーモンドなどのナッツ類にも含まれているので、積極的に取り入れてみましょう。

田坂外科医院長 田坂 理

