

元船木団地サロン紹介

長寿会会長：石川 政久

6月12日(月)に元船木団地自治会に於いて、多発する高齢者の交通事故防止の為、新居浜警察署、新居浜市危機管理課、安全協会船木支部の方々にお願ひして交通安全講習会を開催しました。新居浜警察署交通課課長様からは、県内と新居浜市の交通事故発生状況と対策について、危機管理課様からは船木地区の危険箇所についてお話を伺ひ、DVD「高齢者の交通安全教室」を鑑賞しました。

団地サロンはPPK体操を中心にテーマを決めてサロンの充実を図っています。また、秋には福祉バスを利用してのリンゴ狩りも計画しています。



夏の弱ったカラダを襲う「秋バテ」

朝晩過ごしやすい季節になってきたのに、朝起きるとだるい、食事をしていてもだるい、天気が曇りだと余計にだるい、など体の不調を感じてしまう…。これって「秋バテ」かもしれません。

★夏から秋にかけての季節は、朝晩の気温は下がるのに日中は真夏日になるほど暑い。この気温変化が自律神経のバランスを乱すと、秋バテの症状が現れてしまうのです。

～まだまだある秋バテのサイン～

めまい・便秘や下痢・頭痛・食欲がない・朝起きられない

秋バテ解消対策

☆1番目の対策は「カラダを冷やさない事」

ジャガイモやニンジン等の根菜類には体を温める効果があります。
具だくさんの豚汁や味噌汁で心もカラダもほっかほか。

☆2番目の対策は「軽い運動でカラダを動かすこと」

軽い運動で汗をかくと、体温調節機能を高めることができる。
ウォーキングやラジオ体操など、無理のない範囲でおこなう。

☆3番目の対策は「入浴は湯舟につかること」

38～39度ぐらいの、ぬるめのお湯に入ってカラダを温めましょう。

ふなき社協だより

市社協特別会員加入の報告とお礼

6月26日(月)に連合自治会の席で、市社協関係者から特別会員加入促進の説明をさせていただきました。各自治会長と自治会関係者の皆様、加入促進のご協力をいただきありがとうございます。今回の加入促進の結果、下記の通り報告させていただきます。

| | | |
|-----------------|------|----------|
| ☆ 19自治会・1個人(匿名) | 839口 | |
| ☆ 昨年比 | -72口 | |
| ☆ 特別継続会員 | 831口 | |
| ☆ 新規加入会員 | 8口 | |
| ☆ 合計 | 839口 | 839,000円 |

※ご協力頂いた寄付金は船木校区の各種団体の援助及び校区諸行事に使わせて頂きます。

※ご協力頂いた会費は、8月10日に市社協へ全額納金致しました。

船木校区発展の為、今後とも努力して参ります。ありがとうございました。

金婚式表彰状伝達式

この度、金婚式を迎えられたご夫婦には、誠におめでとうございます。

本年度は船木校区で過去最多の21組の該当ご夫婦がおり、表彰状は社会福祉協議会船木支部より記念品を添えて9月30日に自治会長を通じて本人にお渡ししました。

**今後ともお互い支え合って
赤糸くお幸せにお過ごし下さい。**

この度は おめでとうございます。

福祉講演会の開催

8月31日(木)市社協・包括支援センター関係者、民生児童委員、船木支部会員が参加しての、福祉講演会を開催しました。当日は市消費者センターの田中良子様、稲田貴子様をお願いして、『悪質商法・振り込め詐欺にご用心』のテーマで講演をお願いしました。

新聞・テレビなどで毎日の様に取り上げられる問題です。被害者は年をとり、騙す詐欺者は若返り、手口・手法も進化して、手を変え品を変え多種多様になっています。特殊詐欺には、悪質商法（リフォーム商法、点検商法、送りつけ商法、内職商法、マルチ商法など）、振り込め詐欺（架空請求詐欺商法、オレオレ詐欺、還付金詐欺、代引き配達詐欺、フィッシング詐欺など）があり、被害者全体の約6割が高齢者となっています。



市消費者センターとは

お店（業者）とお客（消費者）間トラブルのお客専用の相談窓口です。
相談員が問題解決のための助言や手助けを行います。秘密は厳守します。

場所：市役所2階南側 TEL：0897-65-1206

曜日：月曜日～金曜日(祝日を除く)

時間：8:30～17:00

2022年度 共同募金の結果報告

2022年度に県内で集まった共同募金の寄付額は2億2826万4544円です。目標額の3億3126万1千円には届きませんでした。この寄付金は県内20市町の社会福祉協議会などに配分されます。その内、新居浜市には3,395千円が配分され、広域配分（電気、電気製品、進学、就職等支度金、災害見舞金など）、地域配分（団体助成金、ボランティアセンター運営など）、運動推進費（事務費、広報資材など）としてそれぞれ配分が計画されています。

令和5年度の船木校区では赤十字募金が501,220円、歳末助け合い募金が194,360円、共同募金が454,420円の合計1,150,000円の寄付金を納めています。

以上、共同募金の集計結果報告です。募金運動（含む赤十字募金）にご協力頂いた方々に厚くお礼申し上げます。

社会福祉協議会船木支部 支部長 星加 勝一

『船木校区総合防災訓練』

世界的に起きている異常現象は、異常では無く日常的に発生しています。

国内に於いても、7月度は九州地方を襲った、大雨線状降水帯による豪雨・洪水被害。8月度は鳥取・東北・北陸を中心とした線状降水帯による集中豪雨災害。『災害は忘れない内にやって来る』『時と場所を選びません』 私たちも平成16年に発生した、新居浜市台風災害の記憶も薄れてきました。甚大な災害に備える為、船木校区総合防災訓練を9月3日に実施しました。

当日は新居浜消防署、船木分団、婦人防火クラブにご指導を頂き、初期消火・土嚢作り・応急救命訓練・煙体験を小学生の児童も参加で実施しました。

最後に新居浜消防署のドローンのデモ飛行を目の前に見て感動しました。

『備えあれば憂いなし』

『転ばぬ先の杖』



高齢者の自動車運転

近年高齢者による交通事故のニュースが頻繁に取り上げられるため、運転免許証の更新時に75歳以上の高齢者には認知症技能検査が義務づけられるようになりました。

高齢者の運転は危険だからといって運転免許証を返納する人もいますが、運転は続けられる限り続けるべきだと考える人も居ます。運転免許証を返納してしまうと活動が減り、認知症になるリスクが高くなる恐れがあります。特に新居浜市ではデマンドタクシーはありますが、公共機関がまだまだ不便で車が無いと外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになります。

そこで、運転免許証を手放せない高齢者には下記のようなマイルールを作って実践してみてもいかがでしょうか。

『いま 必要ですか その運転』

1. 長時間の運転はしない。
2. 夜間運転はしない。
3. 雨天時は運転しない。
4. 少々遠回りになっても右折は避ける。
5. バックする運転は極力避ける。