

4 月



角野 社協だより

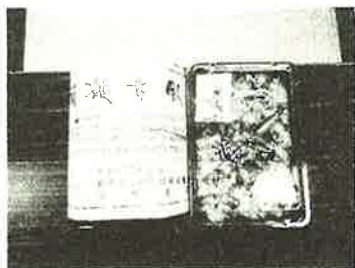
令和7年4月1日発行
第 175 号
社会福祉協議会
角野支部
(4、7、10、1月発行)

新年度ごあいさつ

別子嶺の雪も解け、菜の花そして桜の花便りが届き、何やら心がウキウキする好季節となりました。皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶びを申し上げます。そして、令和6年度は社会福祉協議会角野支部への過分なご支援ご協力をありがとうございました。年度計画に沿って、サロン活動（生き生きサロン、子育てサロン「すみのっこランド」）、独居高齢者見守り、福祉赤飯のお届け、金婚式夫婦茶碗贈呈、公民館行事への参加、各種団体助成などを大過なく実施することができました。これも皆様のご協力のおかげと深く感謝を申し上げます。令和7年度も、皆様と共に支部活動を実施していきたいと思ひます。ご支援、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

社会福祉協議会角野支部 役員一同

ひな祭り・桃花・健康「福祉赤飯」



福祉赤飯

益々のご健勝を願って今年は3月1日(昨年2月3日)に、校区の75歳以上の独居高齢者の皆様に恒例の「福祉赤飯」を配らせて頂きました。2月は立春とはいえ例年寒い日が続いていましたので、今年は3月のお届けとなりました。午前9時頃、出来立てほくほくにパック詰めされた赤飯が角野公民館に届き、自治会世話係様、民生児童委員様や見守り推進員様、社協角野役員らが手分けをしてお届けしました。宅配は 福祉赤飯 ひな祭り
昭和100年 生涯青春、益々のご多幸お祈りしています。



仕分け作業

子育てサロン「すみのっこランド」

作ってあそぼ (1月14日)

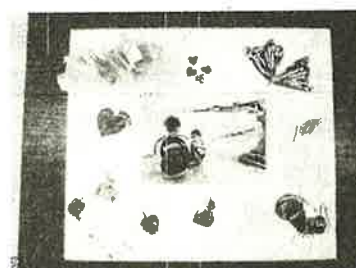


兜山の頂は薄化粧、少し寒い日でしたが、6人のすみのっここと5人の保護者(母)の皆さんの参加のサロンでした。寒さに負けない健やかな皆さんでした。紙芝居では近くまで行って指さしたり、話しかけたりしていました。またお母さんと二人組でリズム体操をしました。全身運動でだんだん動きが活発になりました。親子のハグの場面と歓声が印象的でした。次には新聞紙を破って作ろう「長い紐(蛇:今年の干支)」「比べ」お母さんと合作で4メートルになりました。続いて「新聞紙花びらと雪玉づくり」でした。新聞紙花びらを頭からかぶり又歓声を上げていました。

最終回「思い出作り(記念色紙)」3月11日(火)

令和6年度最後(10回目)の子育てサロン「すみのっこランド」を3月11日(火)すみのっこ5人と母親4人と社協角野と児童センターのスタッフで「思い出作り(足形色紙)」を実施しました。親子で寄り添って作る姿が印象的でした。色紙が出来上がる頃、思い出話に盛り上がり、すみのっこのみんなの益々健やかな成長を祈念し6年度の「すみのっランド」を修了しました。*7年度も5月を皮切りに子育てサロン「すみのっこランド」を予定しています。対象は角野校区の未就園児と保護者です。毎月第2火曜日午前10:00~11:30を予定しています。参加費不要、いつからでも参加OKです。事前申し込みも必要ありません。詳細は後日お知らせします。関係者一同、参加をお待ちしています。♡♡

〈問合せ先〉社協角野支部事務局(角野公民館内) ☎ 41-6224



記念色紙



出席簿

令和6年度大口募金の御礼

◎地域大口共同募金者

えにごに募かでつ
さご厚皆納金ら大き令
せ芳志様付会温幅ま和
て名に方さ新か減し6
頂(敬深のせ居いとて年
き(称く地て浜ごなは度
ま略感謝)域頂市支り、の
す。をい角まかをしは地
記た野た。県きが44名域
載し)発共愛沢山昨同
しま発同媛の年募
御す展募県の金
礼とを募金共方76金
にと思金共方76金
代もう会同々名に

曾我部美由紀
鎌倉文子
伊藤幸一
高橋咲恵
村上みどり
直野新吾
渡邊時子
丸金葉子
曾我部弘
垂水恵子
田中加代
田中恵子
鈴木康資
鈴木直史
三谷和子
島田雅之
小野雅之
宇治川博文
武智真由美
村上三子
本庄浩美
森岡秀夫
松本修
宇佐美和子
村上紀子
越智泰子
竹内朋子

近藤扶左子
ヘアーズZERO
今村知代子
市原智明
鴻上伸一
竹内忠雄
竹内睦子
石川内科
松村クリニック
直野孝則
福田栄一
近藤満子
中西ルミ
本田郁代
高橋益美
渡邊優津子
横山泰茂
杉本真泉
(順不動)

*以上44名、
*ご芳名の誤記、記入漏
れなどは社協角野(公民
館)までご連絡ください

医療シリーズ



「握力低下の話」

握力とは、言葉通り手でものを握る力です。前腕部と上腕部の筋肉より発揮される力のことを言います。そんな日常生活で何気なく使っている握力ですが、もしも握力が極端に低下したら、食事も、書くこともできません。そんな重要な握力が、スポーツ庁の調査で、すべての年代で低下していることがわかったことは、大きな問題なのです。握力の平均値は一般的には男子は35～39歳、女子は40～44歳でピークに達し、その後加齢に伴い低下します。

腕のごく一部の筋肉の強さをあらわしているに過ぎない握力ですが、厚生労働省の研究班によると、加齢に伴う握力の低下が大きいほど、総死亡、脳卒中・心筋梗塞といった循環器系の死亡、およびその他の死亡のいずれも、死亡リスクが上昇することが分かっています。

握力は、死亡リスクだけでなく認知症にも影響を及ぼします。2016年国立長寿医療研究センターの発表では、握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満の人は、そうでない人に比べると、認知症のリスクが2.1倍も高かったのです。男性の75～79歳の握力平均値は35.07kg、女性でも22.49kgですので、認知症のリスクの高まる人の握力はかなり低い値といえます。

全身の大きな筋肉を継続して動かすと、体内で筋肉を合成する物質が作られます。そうした物質がたくさん分泌されていれば、握力もアップします。逆に、全身の筋肉を動かさずに、筋肉を合成する物質ができないと、握力だけ鍛えることは難しいため、握力は上がりません。つまり、握力から、全身の筋肉量を推し量ることができるのです。

握力は、とても簡単に測定することができます。そのため、定期的に握力を測定することで、急激に低下した場合は、早急に対策を打つことができるのです。

握力を鍛えるのは難しいのでしょうか？ 何も特別な運動は必要ありません。日常の家事を見直しましょう。掃除、洗濯、料理、どれも握力を使います。昔ながらに、雑巾を絞っての拭き掃除などは、握力だけでなく全身運動にもなります。女性が男性よりも長生きなのは、いくつになっても家事を行っているからかもしれません。

手をひたすらグーパーすることも有効です。場所や時間を気にせずに、どこでも行えます。ただグーパーするだけですが、100回近く行くと結構な負荷になります。ただ、100という回数にとらわれず、自分のできる範囲内で無理せずに行うのが長続きするコツだと思います。