

ふれあい・いきいきサロン紹介

「元船木長寿会 五月会」

元船木五月会 会長：神野 伸二

元船木長寿会サロン五月会は、毎週火曜日に、PPK体操を主体にグランドゴルフや持ち寄りのお菓子を食べながら楽しく雑談し、和気あいあいに活動しています。

今回は、11月15日(火)に、多発する高齢者交通事故防止を目的に、交通安全協会船木支部にご協力をお願いして、交通安全教室を実施しました。

DVD鑑賞「人生の達人 いきいき安全運転」に続き、新居浜市内での交通事故や、横断歩道での「大人でも手を挙げて渡ろう横断歩道」の説明を受けました。

また、警察署から詐欺・地域に起きやすい小さな詐欺についての説明がありました。



「高齢者のふれあい生き生き健康増進」

池田長寿会：鴻上 勝美

1月24日(火)、PPK体操の後に最近多発している高齢者の交通事故について、新居浜市危機管理課と交通安全協会船木支部にお願いし、交通安全教室を開催致しました。

愛媛県下と新居浜市内の交通事故状況及び対策の説明がありました。その後DVD「65歳以上の交通安全教室」を鑑賞し、高齢者の交通事故あるあるを学び、なぞトレーニングで認知症を予防しました。



「林下原サロン なかよしクラブ」

林下原なかよしクラブ代表：伊藤 勝美

林下原長寿会サロンは毎週火曜日に、PPK体操を主体にテーマを決めて活動しています。

又、お菓子を持ち寄り食べながらの雑談や、井戸端会議が主流の時もあり、笑いの絶えない一日になる事もあります。

今回は高齢者の交通事故防止と交通加害者や交通被害者にならない為に、交通安全教室をお願いしました。



ふなき社協だより

ビデオ学習

『新しい認知症観・希望を持って暮らせる社会へ』

令和7年2月28日(木)の2月度の事業部会では、「新しい認知症観」についてのビデオ学習会を実施しました。

現在、国内の認知症患者と軽度認知障害を加えると、推計で1,000万人超になります。こうした人達に対する「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、一人一人が個人としてできること、やりたい事があり、住み慣れた地域で仲間等とつながりを持ち、希望を持って自分らしく暮らしを続けられることを基本計画にしています。



認知症当事者が生きる自信を失ったり、社会的に孤立することのないように、その人の状態に応じた工夫を一緒に考えてあげることが大切です。

また、介護する家族が地域の人とつながることができず、自分しかいないと抱え込み、負担が増してしまう…、その悪環境をくり返さないように地域でカバーしてあげることが家族を负担から解放する事に繋がります。場合によっては、自治会（地域包括センター等）に相談し、アドバイスを受けることも考えておいて下さい。

船木小学校6年生から独居高齢者にプレゼント

令和7年3月10日(月)に、船木小学校の校長室にて、卒業生による記念品のプレゼント贈呈式が行われました。小学校からは校長先生、教頭先生、卒業生代表2名が出席し、地域からは民生児童委員3名が出席し、手作りの人権カレンダーが送られました。

今年の船木小学校の卒業生は61名で、船木校区に住む85歳以上の独居高齢者は91名です。以前は75歳以上の方を対象にしていたが、少子高齢化の影響で卒業生の負担が大きくなった為、85歳以上に変更しました。

手作りのカレンダーには卒業生1人1人の心が込められています。地域の方々に温かい思いを届けてくれた卒業生の皆さんに、心より感謝申し上げます。

卒業生の皆さん、優しい心を持って羽ばたけ！



独居高齢者への配食活動

3月9日(日)、独居高齢者の方々に對して、恒例の配食行事を実施しました。

民生児童委員主体で、赤飯、菓子パンを75歳以上の独居高齢者の方を対象に、船木校区内275名の方々にお届けしました。

皆様からありがとうございます、と御礼の言葉を頂きました。



『フレイルってなあに？』

フレイル(虚弱)を日常の工夫で防ごう

最近「フレイル(虚弱)」という言葉聞くことがあると思います。フレイルとは年を取って身心の活力が低下した要介護の手前の状態を言い、下記の①～⑤の、3つ以上に当てはまる状態を指します。

フレイル予防には「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3本柱が大切です。

栄養に関しては、1日3食欠かさず、そのうち2回以上は主食、主菜、副食を組み合わせた食事をとること。

身体活動の項目では、掃除や庭仕事、買い物といった生活の中での運動量を増やし、ウォーキングなど有酸素運動と筋トレを取り入れるよう促す。

社会参加も大切で、趣味や学習など文化活動、ボランティア活動、就労への挑戦を提案する。

この3本柱は三位一体で生活に少しずつ足して取り組んで下さい。(愛媛新聞参照)



- ①半年間に意図しないで2キロ以上の体重が減少
- ②筋力低下
- ③直近2週間の理由のない疲労感
- ④歩く速度の低下
- ⑤身体活動低下

子育てサロン「ふなっ子」のお誘い

世話人代表：河野 洋子

未就学児童と保護者の思い出・お友達作りをしませんか

日 時：毎月第2火曜日 10:00～11:30(※日時変更することもあり)

場 所：船木公民館1階和室

活動内容：集団遊び、自由遊び、季節遊び、紙芝居…など。

月	内 容	備 考
4	はじめまして	
5	春風あそび	
6	七夕まつり遊び	ささかざり
7	水あそび	バケツ、水鉄砲
8	プールあそび	プール水遊び道具
9	おもちゃあそび	
10	お祭りあそび	ミルク缶太鼓、お祭り音楽
11	おもちゃあそび	
12	クリスマス会	サンタクロース、トナカイも来るよ
1	お正月あそび	こま、羽子板
2	自由あそび	運動系、おもちゃ
3	思い出の会	

※参加料は無料です。気軽に参加して下さい。

お申込は『船木公民館：0897-41-6003』まで。

ふれあい・いきいきサロン紹介

「上原サロン活動報告」

上原サロン代表者：鴻上 照美

10月1日(火)に上原自治会館に於いて、高齢者むけの交通安全教室を開催しました。当日は交通安全協会船木支部に協力要請し、新居浜市危機管理課の方に講師をお願いしました。令和6年度の市内での交通事故発生状況や死亡事故の概況説明、原因、対策を教えて頂きました。

上原自治会サロン活動は、毎週火曜日にPPK体操を主体に、人権講座、脳トレ、お茶菓子を囲んでの井戸端会議(?), 菖蒲祭り、クリスマス会を開催しています。また、1月21日には福祉バスを利用して、琴平の中野うどん学校でのうどん作り体験もしました。

