

ふれ愛・いきいきサロン紹介

元船木サロン五月会紹介

会長：神野 伸二

私たち長寿会サロン五月会は、毎週火曜日にPPK体操で体を動かす、人と話す、美味しい物を食べて笑う事を目的にサロンを楽しんでいます。日頃は、外ではグラウンドゴルフ、室内では輪投げなど、和気あいあいと楽しんでいます。

令和7年度の敬老の集いは、9月13日に元船木集会所で会員28名で交通安全協会船木支部さんのご協力を頂き、交通安全教室を開催しました。

DVD鑑賞は三遊亭小遊三『高齢者の交通安全』を鑑賞し、愛媛県下と新居浜市の交通事故状況を学び、情報交換では船木地区の事故多発地区の事故・トラブルを話し合い、他地区の熱中症問題を学びました。最後は『高齢者が狙われる老後資金』で詐欺の手口・状況を聞きました。

昼食会では、ご馳走を前に全員笑顔で楽しい一日でした。



林之端団地サロン紹介

会長：星加 勝一

本年度の林之端団地サロンは、従来の「脳トレ」と「テレビ体操」に加えて、「出前講座」と「ビデオ学習」にも取り組んでいます。

出前講座では5/29に「交通安全教室」、6/12に「悪質商法にご用心」、7/17に「別子銅山の歴史」、8/21に「傾聴ボランティア」を。ビデオ学習では9/4に「マイナ保険証への切り替え」、9/11に「南海トラフ巨大地震」、の勉強会を実施しました。

7/10には、東予国民休暇村へ昼食会に行ってきました。

メンバーが少しずつ減る中でも、皆んな楽しみにしていて、仲良く過ごしています。



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25日(水)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頂きました。その後、各自治会長と自治会関係者から加入促進にご協力をお願い致しましたところ、多数の方々のご協力を頂きました。今回の加入促進の結果を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)	778口
☆ 昨年比	-30口
☆ 特別継続会員	758口
☆ 新規加入会員	20口
☆ 合計	778口 778,000円

※ご協力頂いた会費は全額、新居浜市社会福祉協議会に全額納金致しました。

後日船木支部に還元され、未就学児童、小・中学校・高齢者等、船木校区の皆様への安全・安心の為に使わせて頂きます。皆様のご協力に感謝致します。誠にありがとうございました。

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13組の該当ご夫婦がありました。表彰状は社会福祉協議会船木支部より記念品を添えて、8月25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
永ら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。

出前講座「はじめよう！フレイル予防」

6月26日に新居浜市地域包括支援センターにて、管理栄養士の伊藤朝美さんと、健康長寿コーディネーターの山中真由美さんをお迎えして「フレイル予防」について講演をお願いしました。

フレイルとは、加齢に伴って身心の活力が低下し、要介護状態に陥りやすくなる状態を指します。「健康」と「要介護」の中間にあたる段階とされ、早期に気づき対策をとれば改善できる可能性があります。

■フレイルの主な要素

- 1.身体的フレイル：筋力の低下、歩行速度の低下、栄養不足
- 2.精神・心理的フレイル：認知機能の低下、うつ傾向
- 3.社会的フレイル：独居や閉じこもり、人との交流が減ること

ことで身心の活動が低下



健康

フレイル

要介護

■フレイルのチェック項目

- ・体重が半年で2～3キロ以上減った。
- ・歩く速度が遅くなった。
- ・握力が弱くなった
- ・疲れやすいと感じる
- ・外出の回数が減った

■フレイル予防のポイント

- 1.栄養：タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）を意識して摂取。バランスの良い食事。
- 2.運動：筋トレ スクワット、かかと上げなど、有酸素運動（ウォーキングなど）。
- 3.社会参加：地域活動やサークル、ボランティアに参加。家族や友人との交流。

※フレイルは「早めに気づいて対処すれば回復できる段階」です。

出前講座「後期高齢者の医療制度の仕組み」

8月28日に新居浜市役所国保課の藤田真紀さんと、川上真宙さんをお迎えして「後期高齢者の医療制度について講演をお願いしました。

現在使用している健康保険証は7月31日で期限が切れます。8月1日からは従来の健康保険証に代わるものとして「資格確認書」が市役所から送付されていますので、この「資格確認書」を健康保険証として使用することになります。

一方、薬局では、既にマイナンバーカードが「マイナ保険証」として使用されていますが、いずれは医療機関でも「資格確認書」を廃止して、「マイナ保険証」に切り替わるものと思います。「マイナ保険証」の登録はパソコンのマイナポータルでできますが、医療機関等でも登録をしてもらえます。

また、7月31日で期限が切れた健康保険証は、来年3月までは保険を適用してくれます。

マイナ保険証の相談は、マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178、へご連絡下さい。



『船木校区総合防災訓練』

「災害は忘れた頃にやってくる」から、「災害は忘れる間もなくやってくる」と言われている中で、9月7日(日)に、船木校区総合防災訓練が実施されました。

当日は35℃を越える猛暑日となり、船木連合自治会の田坂亮司新会長による開会の挨拶でも、熱中症対策も訓練の一つとして取り入れるようにと付け加えられました。

訓練は船木分団、婦人防火クラブ、そしてペット防災担当者の指導のもと、校区9ブロックと小中学生が加わり、土のう作り、救急救命・応急処置、煙体験、初期消火、ペット防災を実施しました。

今回の訓練での参加者は自治会員177名、小中学生21名、スタッフ59名の合計236名でした。猛暑にもかかわらずこのように多数の参加者があり、熱中症にかかった人も居らず、無事終えることが出来ました。



あなたの大切な老後の資金が狙われています！

昔から口の上質な「寸借詐欺」から、オレオレ詐欺、リフォーム詐欺、訪問販売、点検詐欺、初回限定詐欺等の色々な詐欺の手口がありますが、最近は還付金詐欺、自動音声の電話から始まる詐欺、住宅詐欺、「元金保証・絶対に損しない・値上がり確実」と囁いてくる投資詐欺、ロマンス詐欺などが増えてきています。

それらの手口は電話を始め、メールやSNS、インターネット広告等です。甘い言葉、優しい言葉、おいしい話にはくれぐれも気をつけましょう。

また、「劇場型詐欺」と呼ばれる、警察官や弁護士、検察官、裁判官等の複数の人物が「〇〇県警(他県の警察署)です。あなた名義の貯金通帳(口座)やキャッシュカード、携帯電話等が不正に使用されている。」や「口座のお金を調べる必要があるので、今から言う口座に振り込んで欲しい。」といったシナリオに沿って登場し、次々と電話をかけ、被害者を信じ込ませてからお金をだまし取る詐欺も増えてきています。

今年に入っての被害総額も、6月までの半年間で約762億円とも言われています。

☆知らない電話に出ない。(固定電話は留守電に。)

☆知らない人は家に入れない。(一人に対応しない。)

☆お金の話や契約は即決しない。(家族、信用できる人に相談。)

『まず相談。』

取られるものか！騙されるものか！！

私のお金、老後資金。

『ひと言、されどひと言』

NHK朝ドラの「あんぱん」を毎日楽しみにしている。ドラマの最後に度々登場する「ほいたらね」のひと言が大好きです。新居浜弁だと「ほんだらの～」[またこうわい]と、よく別れ際に言う言葉に近いと思います。

私の友達ですが、約60年前に養子に行き、仕事から帰ると義母が、「お疲れ様、お帰り。」と優しく迎えてくれ、必ず焼き芋を食べて、サトウキビを食べてと優しく迎えてくれ、友達も良いところに来たと大変喜んでいました。しかしある時、義父母の話し声が耳に入り、「ああして、お芋やキビを食わしておけば、夕食のご飯の量が減ると聞き、義父母に対する感謝の気持ちが根本的に変わったと、後日悲しそうに話していた。

ひと言、されどひと言である。

私たち高齢者はお互い『可愛いじいじ』・『可愛いばあば』になりましょう。

ほいたらね。