社協だより（令和４年７月１日号）

ゆう

55号
2022.7.1

発行／岩国市社会福祉協議会由宇支部
岩国市由宇町中央1-8-35　☎63-3022
印刷／松井印刷株式会社 岩国市美和町渋前446-3

社協だよりは、赤い羽根共同募金の助成金により作成しています。

ここに来れば、
あなたに会える。

“14”

これは、由宇町にある“ふれあいいきいきサロン”の数です。

そのすべてが、公民館と自治会の集会所での開催。始まりの時間が近づくにつれて、一人、また一人と会場に向かう人の姿が見えはじめます。待ち合わせはしていないけれど、道の途中で自然と出会い、その道のりはたちまちおしゃべりの時間に変わります。聞くと、「ご近所でも、会う機会がなければ、なかなか会えない」のだとか。

ふれあいいきいきサロンは、身近な住民同士の仲間づくりや出会いの場づくりを進める活動です。住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、交流を通じて「楽しく」「気軽に」「無理なく」過ごせる地域の憩いの場です。多くのサロンが月に1回は開催して、その数以上のたくさんの新しい出会いとお久しぶりの再会をつくっています。

今年の5月、神東の原地区にも新しいサロンが生まれました。サロンでの過ごし方は、お茶したり、おしゃべりしたり、体操したり、遊んだり、学んだり。自由な発想で企画して、自主的に運営されています。

今回は、その自由な発想から由宇町で活躍する方々とのコラボレーションを実現したサロン活動をご紹介します。

目次

① ここに来れば、あなたに会える　②③ ふれあいいきいきサロン×○○
④ 老いも若きもゆうあい子ども食堂・中学生ボランティア活動REPORT
⑤ 赤い羽根共同募金 助成プログラム　⑥ 善意のご芳志、フードドライブ～寄付のカタチ～、福祉相談日程

「寄付」というカタチの地域貢献。

～皆さまの想いを福祉のまちづくりへ～

善意銀行

善意のご芳志

皆さまのご芳志に対し、
紙上より厚くお礼申し上げます。

令和4年3月1日～令和4年5月31日受付分　（ご了解を頂いた方のみ掲載しております）

一般寄付

（天神）　N.H 様
匿名希望 様　1名

香典返し

（笠塚）松尾　良壽 様
御尊父　松尾　多喜男 様

物品寄付

はがき、切手　匿名希望 様　3名
砂糖　匿名希望 様　2名

くらし自立センターいわくにへのご支援、ありがとうございました。

食材の寄付

カップ麺、パックご飯
山近　肇 様

ゆうあい子ども食堂へのご支援、ありがとうございました。

食材の寄付

- お米　匿名希望 様　1名
- お肉　（株）ミコー食品
- お野菜等（たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、黒豆）
  （公門所）林　正典 様
  匿名希望 様　2名

「もったいない」を「ありがとう」へ

フードドライブ

～ 寄付のカタチ ～

フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を学校や職場などへ持ち寄り、地域の福祉団体や施設などに寄付し、困窮家庭や子育て家庭など、生活支援を必要とする個人や施設等で活用してもらう活動のことです。
ご自宅、学校、職場、地域イベント等、いつでもどこでも参加できるボランティア活動のひとつです。

ご家庭で余っている食品をお持ちください。 ▶ 子ども食堂や福祉施設等へお渡しします。 ▶ 生活支援を必要とする人や施設を利用されている人達へお届けします。 ▶ 食品ロス削減につながります。

寄付の対象となる食品

- お米、乾麺
- 食用油、醤油、味噌などの調味料
- インスタント、レトルト食品
- 缶詰、お菓子　など

これまでにいただいた食品の主な活用先

- 老いも若きもゆうあい子ども食堂（子ども食堂）
- くらし自立応援センターいわくに
  （生活困窮者自立相談支援機関）
- 社会福祉法人はるか　ライクホームはるか
  （児童養護施設）
- NPO法人とりで（子ども食堂／自立援助ホーム）

ご確認ください

- ✓ 未開封で包装や外装が破損していませんか
- ✓ 賞味期限は3ヶ月以上の余裕がありますか
- ✓ 常温保存が可能なものですか（お米、野菜は除く）

※お米は、保冷庫の空き容量により受け入れができない場合があります。

「頂いたけど量が多くて食べきれない」、「買いすぎて余ってしまった」など、お譲りいただける食品がありましたら、岩国市社会福祉協議会由宇支部までご相談ください。

福祉相談のご案内

〈相談料〉無料

【お問合わせ・ご予約】
岩国市社会福祉協議会
由宇支部 ☎63-3022

会場／岩国市社会福祉協議会由宇支部

心配ごと相談
10:00～12:00
［相談日］
7月12日（火）
8月　9日（火）

弁護士無料法律相談
（要事前予約）
10:00～12:00
［相談日］7月26日（火）
9月27日（火）

補聴器相談
9:30～12:00
［相談日］
9月　6日（火）

会場／由宇文化会館

人権・心配ごと・行政相談
9:30～12:00
［相談日］
9月 6日（火）

岑清（ごうせい）サロン × 健康運動実践指導者

「塩(エン)ビ体操ですか?」という質問に、
「いいえ、正式には“延美(えんび)体操”です。でも、塩ビ体操でもありますね。なぜなら、体操で使うのは水道管や土木管などで使われる建築資材のあの“塩(エン)ビパイプ”ですから。」と笑いながら答えるのは、この延美体操を考案した一般社団法人ハイブリットパーソナルトレーナー協会の脇先生。

塩ビパイプを採用した理由には、「プラスチック製品なので落としてもけがをしにくく、空洞になっているから重さがちょうど良いんです」と話されます。しかも、安価で手に入りやすく、サイズの種類も豊富だから、一人ひとりの手の大きさにも合わせやすいのだとか。「安全に楽しく健康体操ができますよ!」と体操とは無縁の塩ビパイプを持ちながら屈託のない笑顔で話す脇先生の姿からワクワク感が伝わってきます。

本来は、1時間弱で約50種目もある延美体操。一人ひとりの様子を見て、優しく声をかけながら進めていきます。難しい動きはなく、種目を重ねていくと体がポカポカ、じんわりと汗を感じはじめます。塩ビパイプを持つことで、左右のバランスや体のブレもわかりやすい。足が不自由な方でも、塩ビパイプを支えにしたり、椅子に座ったまま体操したり。今回は初めてということもあって、休憩を挟みながら約40分間の延美体操となりました。

塩ビパイプで体操する参加者

参加者 Voice

★塩ビパイプを使うところがおもしろい
★いつもは動かさないところをストレッチできて気持ちが良かった
★これなら自宅でも続けられそうです

高齢者が転倒する主な原因として挙げられる「筋力の低下」。体操をすることで加齢による筋力低下を防ぐことはもちろん、介護予防や認知症の予防など、さまざまな効果が期待できます。

いつもの体操とは違う、塩ビパイプを使った延美体操。新しいことにみんなでチャレンジできるところも、ふれあいいきいきサロンの魅力の一つです。

「健康」と一言でいっても、“体力面”と“精神面”があります。身体的な健康には「体操」や「運動」が必要ですが、精神的な健康のためには、サロンのような「交流」がとても重要です。
交流しながら、体操や運動もできるふれあいいきいきサロンは健康づくりとしても、とても良い機会ですね。

一般社団法人
ハイブリットパーソナルトレーナー協会 脇（わき） 雅美（まさみ） 先生

南沖（みなみおき）なかよしサロン × グラウンド・ゴルフ

ふれあいいきいきサロンには、こんな効果が期待されています。
●介護予防、認知症予防 ●健康増進 ●孤立、閉じこもりの防止
●仲間づくり ●生きがいづくり　など

実は、グラウンド・ゴルフでも同じなんです。

誰でも気軽に無理なく参加できる“ふれあいいきいきサロン”、年齢や経験年数は関係なく誰もが楽しめる “グラウンド・ゴルフ”というように、運営面でもとても相性のいい関係にあります。

6月13日(月)、南沖なかよしサロンでは、初めてグラウンド・ゴルフに挑戦することにしました。グラウンド・ゴルフといえば、青空の下、広い場所で、というイメージ。しかし、暑くなってきたこの季節、開催時刻は気温が最も高くなるお昼から。そこで、今回は室内での開催となりました。

「えっ!?室内でもできるの?」という驚きに対して、
「どこでもできます!」と胸を張って答えるのは、NPO法人ゆうスポーツクラブ グラウンド・ゴルフ部 代表の貞弘先生。会場の広さに合わせてコースを作ることができ、建物の壁や床を傷つけないようにテニスボールを使用することもできます。この自由さと柔軟さもグラウンド・ゴルフの魅力です。

ボールの行方を見守る参加者

この日は、“グラウンド・ゴルフを体感する”をテーマに、短いコースを2本設置。コースが短くても、少なくても、一打一打に一喜一憂し、自然と声を掛け合い、互いに応援し、仲間と共に楽しむ光景がありました。

日本グラウンド・ゴルフ協会では、「『グラウンド・ゴルフ』が健康に及ぼす効果について」調査した結果を発表しています。そこでは、生涯を通じてグラウンド・ゴルフを楽しむことによってロコモティブシンドローム*3の予防や転倒の予防に繋がる可能性が高いことを明らかにしています。*4

場所、広さ、人数に制限はなく、ルールもシンプル。子どもから高齢者まで参加できて、プレイしながら自然と健康づくりにもなる。地域のあらゆる場面で活躍できるスポーツです。

*3 「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。
*4 [引用]公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会「『グラウンド・ゴルフ』が健康に及ぼす効果について」、平成27年度

ふれあいいきいきサロン × ○○

―由宇町の社会資源とのコラボ企画―

遊♡愛（ゆうあい）サロン × 歯科医師

「歯の寿命を延ばそう」と題して講演される仲座先生

人生100年時代を迎える今、健康寿命*1への注目は高まり、バランスのとれた食事、適度な運動、良質な睡眠、規則正しい生活など、健康に対する意識も高まっています。

では、お口の健康はどうでしょうか。

2021年11月、日本歯科医師会が発表した全国の20代～60代男女1万人に聞いた「デンタルIQに関する意識と実態調査」によると、人生100年時代に大切な部位として「歯・お口」は、1位の「頭・脳」に次いで2位に挙げられています。お口の健康が重要になると認識されている方が多いことがわかります。しかし、歯科医院での定期チェックの受診状況では、定期的にチェックを受けていると答えた人は、全体の半数*2となっていました。

5月25日(水)、遊♡愛サロン(会場:南町研修センター)に、つきおか歯科の仲座 海希先生と仲座 由希絵先生を講師としてお招きしました。

「口腔機能の低下がみられる人は、しっかりと噛んで食事ができる人に比べて、認知症や要介護状態、死亡率リスクが2倍以上の差がある」という衝撃の事実から始まり、それを裏付けるデータを確認しながら、残っている歯の数との認知症の関係、歯周病がもたらす生活習慣病等の発生リスクの上昇、残存歯数と医療費・歯周病と医療費の関係など、口の中の健康が生活に大きな影響を与えることを話されました。

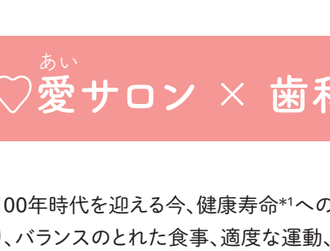
一言も漏らすまいと熱心にメモを取られる方、身を乗り出して先生の話に聴きいっている方、参加者のそんな姿から関心の高さが伝わってきます。会場からは、日々実践している口腔ケアの正否の確認や上の歯と下の歯の喪失するリスクの違いなど、口腔ケアの意識が高いからこその質問も。

「健康は健口から、幸福は口福から」

仲座先生の講演の締めくくりの言葉に、その大切さが込められています。

痛みや腫れの症状がなくても、お口の中の定期的なチェックが大切です。早期発見は、早期治療につながります。

食後のうがいや歯みがきはとても重要です。歯みがきは、歯の表面だけでなく、歯と歯の間をみがくことがお口の健康にはより効果的ですね。



つきおか歯科
仲座 海希（なかざ みき） 先生　仲座 由希絵（なかざ ゆきえ） 先生

熱心に先生の話を聴く参加者

参加者 Voice

★運動や食事は気にしていましたが、口の中のケアまでは考えていませんでした
★“なんとなく”で知っていた「歯周病」が、しっかりと理解できました

*1 健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。
*2 [引用]公益社団法人日本歯科医師会
全国の20代～60代男女1万人に聞く「デンタルIQに関する意識と実態調査」、2021年11月

NPO法人ゆうスポーツクラブ
グラウンド・ゴルフ部　代表 貞弘（さだひろ） 伸悦（のぶえつ） 先生

健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり、始める理由は人それぞれですが、一番大事なことは“みんなで楽しくプレイする”ことです。すると、どの目的でもすべて叶いますよ。平日は毎日、由宇グラウンドでプレイしています。
初めての方でも道具はご用意できますから、気軽に遊びに来てください。私たちと一緒に楽しんでくれる仲間をいつでもお待ちしています。今回のように出張もできますよ!

参加者 Voice

★室内でもできるとは、驚きでした
★シンプルなルールでも奥深い

“自由な発想で企画、みんなで運営、誰でも参加OK”が「ふれあいいきいきサロン」の魅力。
今回は、3つのサロンの企画をご紹介しました。
それぞれにテーマは違いますが、共通しているのは由宇町にある社会資源とのコラボレーション。由宇町ならではの企画でした。
ふれあいいきいきサロンに参加したい人、つくりたい人、コラボレーションしたい人は、ぜひ岩国市社会福祉協議会由宇支部へご相談ください。

老いも若きも
ゆうあいこども食堂

中学生ボランティア 活動REPORT
ゆうあい子ども食堂のカレーライスができるまで。

由宇中の生徒がボランティアとして初参加!

これまであまりお見せしていない“子ども食堂”の裏側を中学生ボランティアの活動REPORTとしてご紹介します。

START!
子ども食堂の受付は11時30分からスタート。
その約3時間前から調理ボランティアの活動は始まります。

行程① 消毒(調理の準備)

まずは、大量のお湯を沸かします。包丁、まな板だけじゃなくて、調理に使う全ての器具を煮沸消毒していきます。

行程② 切る

食材を食べやすいように一口サイズにカット。均等に火がとおるようにして、調理時間を短縮するためでもあります。

行程③ 炒める

鍋底に具材がたまって焦げつかないように、ず〜っと混ぜ続けるんです。

行程④ 煮る+ルゥを入れる

溶けやすいようにルゥを小さく切っていきます。コクが出るように甘口と中辛をバランスよく入れるのがおいしさの秘訣だとか!ルゥを溶かしたら、とろみが出るまでゆっくりと混ぜていきます。

行程⑤ 仕上げる(盛り付け)

ルゥがお皿の縁につかないように注意してよそいます。

行程⑥ 片付ける

180人分のカレーライスを作るために使った調理器具。たくさんあるけど、片付けも大事な仕事。
最後までしっかりとします。

初めて会う人ばかりだったけど、すぐに話しかけてくれて、楽しくボランティアができました。ゆうあい子ども食堂のカレーライスには、工程の一つひとつに“工夫”や“こだわり”があって、美味しいカレーを作ろう!喜んでもらいたい!と想う気持ちがたくさん入っていました。

［活動日］毎月第4土曜日　※月によって変わる場合があります。
［時　間］9時〜13時位の間で活動できる時間
詳しくは、岩国市社会福祉協議会由宇支部まで　TEL (0827)63-3022

［　赤い羽根共同募金 助成プログラム　］

由宇の町を“良くする活動”に助成します!

じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金

【申請期間】　令和4年 7月1日(金)〜8月31日(水)必着

由宇地区共同募金委員会では、地域に暮らす方々がたすけあい、安心して生活を送れるような地域社会づくりを目指して、地域や社会を少しでも良くしようと頑張っているボランティアグループやNPO、地域団体の“活動(事業)”に対し助成を行います。

Q 助成金を申請できる団体は?

A 由宇町に活動の拠点があり、定期的かつ恒常的に活動する以下のいずれかの団体です。

①地域団体・ボランティア団体
②社会福祉法人、特定非営利活動法人、更正保護法人
※②は2年以上の活動実績が必要です。

Q 助成金の金額は?

A 活動に必要とされる経費総額(100%)とし、1団体あたり概ね10万円を上限とします。
予算の範囲内で助成の可否・金額は、審査委員会にて審査し、決定します。

Q 申請するにはどうすればいいの?

A 申請期間内に必要事項を記入した申請書と添付書類を窓口持参または郵送にて提出してください。

Q どんな活動(事業)が対象になるの?

A 令和4年度もしくは令和5年度に由宇町で取り組む次の活動(事業)であれば対象になります。

(1)子どもの生活と子育てを支援するための活動
(2)障害者の地域生活を支えるための活動
(3)高齢者の地域生活を支えるための活動
(4)災害対策のための活動
(5)更生保護を目的にした活動
(6)その他、地域福祉を推進するための活動

こんな事業は対象になりません。

- 政治、宗教、組合の運動の手段として行う事業や営利のために行う事業
- 総会など団体の運営に要する経費や福祉を目的としない事業　など

**申請に関する
ご相談、お問い合わせはこちらまで**

由宇地区共同募金委員会
［ 岩国市社会福祉協議会 由宇支部内 ］
〒740-1428 岩国市由宇町中央一丁目8-35
63-3022 月〜金曜日(祝日を除く)
yuusibu@iwasha.jp
※申請書等のワードデータが必要な場合は、上記メールアドレスへご連絡ください。