佐世かわこだより

第３６号
平成２８年３月３１日
発行：佐世地区振興協議会
TEL&FAX（0854）43 - 2110
E-mail:sase- c @hotaru.yoitoko.jp

第2回「認知症サポーター養成講座」開催

２月７日（日）認知症を正しく理解し、地域で支え見守ることができる地域づくりを目指して、今年度第２回「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

「認知症を学び地域で支えよう」と題して、雲南市社会福祉協議会地域福祉部長遠藤勇二さんにご講演いただきました。

５５名の方が出席され、なかにはリピーターの方もいらっしゃり関心の高さを感じました。

出席された方からのアンケートでは、”高齢化に伴い、もはや認知症は他人事ではなく、身近な問題として捉えている””認知症のことを隠してしまいがちだった以前とは違い、最近は病気として受け止められるようになってきた”などの意見が多く、地域で見守って支えていこうとする意識が膨らんできているように感じました。講習の後、受講された皆さんには、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」が渡されました。

なかには、何回も受講され、「首輪にするほどあるよ」という人もおられます。本当に、繰り返し受講する必要があるように思います。

福祉部では、認知症の人や家族を温かく見守り支えるサポーターにあふれ、誰もが安心して住みやすい佐世地域となるよう、今後も認知症に関する研修会を続けていきたいと考えています。

健康体操　生涯学習部

２月１３日（土）佐世交流センターで、健康体操を開催しました。昨年度に引き続き、アクティブヨーガインストラクター倉田里美さんを講師に招き、脳トレも兼ねて１時間半運動を行いました。

２組に分かれ、指示に従ってボールを右に左に回す運動では、あれ？ボールが渋滞している！という場面もありましたが、できなくても“あれ？”と思う時こそ脳が動いているということでした。柔らかいボールやウエーブリングを使って、肩、腰や足など全身をほぐすと、思わず「きさんじぃわ」という声も出るなど、寒さで硬くなっている体も少しはほぐされたように感じました。手や足の指を動かすことが大事で、家庭にあるタオルを足の指でつまみあげる運動をするとよいと教えていただきました。運動が体に良いことはわかっていても、なかなかできないのが実際です。こうした集まりの中で、いろいろな方と一緒にしてみてはいかがでしょうか。

有機農業講習会開催

地域振興部

２月１１日（木）佐世交流センターにおいて、島根県東部農林振興センター雲南事務所　農業普及部　飯南地域振興課長　浜崎修司さんによる、「地域と家族を守る有機農業」講習会を開催し、３０名の参加があり、熱心に耳を傾けられました。

参加者からは、有機に関して実践的な話をもう少し聞きたい、第２弾として現地で実証圃場作りとか、有機仲間づくりに持っていけたらよいなどの有機農業に対する関心の高さを示す意見がありました。

「有機農業って、良質な堆肥を使って健康な土を作り、農薬や化学肥料のかわりに自然の力を生かして米や野菜を生産する農業らしいよ。」

「堆肥や落ち葉などを土に投入することで土中の微生物を豊かにし、作物への栄養の橋渡しをするとともに、病害から作物を守るらしいよ。」

生涯学習部

佐世のびのび体操

３月から佐世のびのび体操～３分間体操～を週末に放送していますが、皆さん「のびのび体操」をされていますか？聞いてもやり方がわからないという方は、以前各家庭にお配りしましたパンフレットをご覧になってください。

また、佐世交流センターでは佐世のびのび体操の CD の販売も行っています。CD１枚２００円です。ご希望の方は、直接佐世交流センターに申し込んでください。パンフレットもご希望の方はご連絡ください。

①背のび

②肩のびのび

③胸のびのび

福祉懇談会の開催

福祉部

西阿用・大ケ谷・下佐世・上佐世の各寿朗会では、毎年新年会に併せて、佐世地区振興協議会福祉部主催で「福祉懇談会」を各々の会場で開催しています。今年は、１月２０日の大ケ谷寿朗会をスタートに、２２日は西阿用寿朗会、２５日は下佐世寿朗会、２６日は上佐世寿朗会で開催しました。

寒波襲来で、どの日もとても寒い日でしたが、たくさんの方が出席され、にぎやかな新年の会となりました。

福祉部長から、「見守り活動」「ふれあい・いきいきサロン」「認知症の方や家族の支え合い」など佐世地区の福祉活動について報告しました。次に、福祉推進員から認知症・介護予防体操を取り入れたレクリェーションをしながら、「住みやすい地域づくり」と題して、まず佐世の実情について、併せて振興協議会の仕組みについて話をしました。皆さんからは「なるほど、わかっていそうで知らなかったね」と感想もあり、楽しみながら時間を共有できたようでした。

昔なつかしい唱歌「富士山」の手話ソングでは、覚えやすい振りつけだったので、すぐにマスターされみんなで楽しく手話で歌うことができました。

年々高齢化率がアップする中で、地域づくりでは高齢者の方の力はとても大きく、これからもいろいろな地域の活動に楽しく参加していただきたいと思います。

福祉懇談会の後は、お楽しみの新年会。お酒を注ぎ合いながら、「元気だったかね？」「今年もまめでがんばらや。」と笑い声の絶えない会となりました。

佐世ボランティアクラブ四葉会の皆さんによる　配食サービス

佐世ボランティアクラブ四葉会では、３月８日（火）７５歳以上の一人暮らしの方と、８０歳以上で高齢者２人暮らしの方を対象に、今年度２回目の配食サービスを行い、２７名の方へ手づくり弁当をお届けしました。ちらし寿司、鯵のオリーブオイル焼き、鶏むね肉の甘煮、煮しめ、かぼちゃのサラダ、白菜の味噌和え、黒豆の甘煮など春を感じさせる彩りの良いお弁当が手際よくできあがりました。

そして、民生児童委員の方と一緒に各家庭へお届けしました。

玄関先で待ちわびる方や、感謝の気持ちを手紙にしたためて手渡す方など「いつもおいしくいただいております。ありがとうございます。」と感謝の気持ちを伝えられ、会員一同“この次も…！”との思いを強くしました。

4月の行事予定

4月

４日(月)　地域振興部監査（地域振興部）
９日(土)　体育部総会（体育部）
１２日(火)　地域振興部総会（地域振興部）
１３日(水)　福祉部総会（福祉部）
１４日(木)　子育てサロンぽっぽ（福祉部）
１４日(木)　総務部総会（総務部）
１５日(金)　佐世小児童と青パト隊員の対面式
１５日(金)　生涯学習部総会（生涯学習部）
１８日(月)　大東町地域自主組織連絡協議会〔総務部〕
１８日(月)　理事会（総務部）
２３日(土)　平成２８年度佐世地区振興協議会総会
２５日(月)　部長会（総務部）
２６日(火)　大東町自治会長会議（総務部）
２８日(木)　地域振興部総会（地域振興部）

職員体制について

職員全員が任期満了に伴い、３月２４日の理事会で新職員が次のとおり承認されましたのでよろしくお願いいたします。

○事務局長・生涯学習推進員	大坂浩二
○主事	安部利昭
○集落支援員	森山　拡
○福祉推進員	川島朝子
○主事補	庄司明美
○主事補	田中喜美代

任期:平成２８年４月１日～平成３０年３月３１日

※役員も任期満了となりますので、総会で承認後報告いたします。

体育部から

お知らせ

第４４回佐世地区卓球大会の結果

開催日：平成２８年２月７日(日)
会　場：佐世小学校　体育館
参加チーム：　１３チーム

・男子団体戦　優　勝　免別自治会Ａ
　準優勝　狩山自治会
　第３位　原口自治会
　〃　城山自治会
・女子団体戦　優　勝　後谷自治会
　準優勝　城山自治会
・男子シングルスＡクラス
　優勝　大坂浩二（免別自治会）
・男子シングルスＢクラス
　優勝　竹下浩二（狩山自治会）
・男子シングルスＣクラス
　優勝　細木政利（宮上自治会）
・女子シングルスＡクラス
　優勝　野々村純子（後谷自治会）
・女子シングルスＢクラス
　優勝　野々村さえ子（後谷自治会）
・ラージボール卓球
　優勝　細木政利（宮上自治会）

原口地内の川津桜です。３月 15 日撮影

善意に感謝します

〔香典返し〕
栗間　浩彰　様（城山）
兒玉　薫一　様（中筋）
宇山　隆之　様（宮上）

〔見舞返し〕
上代　君好　様（表佐世）

ありがとうございました

ブログを立ち上げました。インターネットで検索してみてください。検索方法は、次の通りです。

○佐世地区振興協議会 - にほんブログ村　：　http://sase.take-uma.net/

○佐世地区振興協議会 - YouTube　：　https://www.youtube.com/channel/UC_-Gar6z_6_aG2E0A7g_PPw