



日増しに、春らしくなってきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、社協では、子育てがひと段落した方や定年退職を迎えた方を対象に、安心して暮らせるまちづくりと一緒に考え、つながりを深めながら、地域で活躍していただくきっかけづくりとして、2月から6回シリーズの講座を開講しています。

今回は、この講座についてご紹介します。



地域で安心して暮らすためのヒントを！

第1回 2月1日

目指すは「ちょっと助けて」と言えるまちづくり

「支える」から「支えあい」へ…
～時代の変化と地域福祉の在り方、地域で心豊かに暮らすこととは～

●講師 広島県社協 地域福祉課 課長 上田 正之氏



「いざというとき、助けてあげたいと思いますか」という参加者への質問に、たくさんの手が挙がりました。しかし、「いざというとき、助けてほしいと言えますか？」という質問に、挙がった手は、わずか。

誰もが地域の一員であり、交流する機会を増やし、お互いのことを気に掛け合える関係づくりが大切だということを教えていただきました。

福祉活動とは…やさしさを具体的な形にしたものいざというときに「助けてほしい」と言い合える雰囲気、組織的に作ることで、地域での大きな安心の材料になるということ学び、第1回を終了しました。



第2回 2月5日

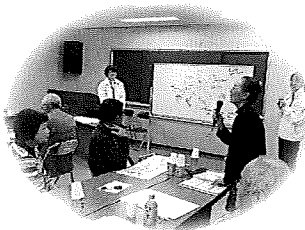
“相談窓口”分かっていたらいつでも安心!

「いざというとき、利用できるのは…」

●講師 安芸津町商工会 安芸津地域包括支援センター 社協

それぞれの事業説明のあと、身近な事例をもとに、困りごとの解決方法についてグループワークを行いました。

まずは、民生委員さんや社協、地域包括支援センターに相談。ストレスや一人暮らしの淋しさを解決できるのは、地域のみなさんの声掛け! みなさん、真剣に、楽しくお話をされていました。



お知らせ

災害現場に駆けつける第一線の活動者が語る 災害に強いまちづくり 講演会

申込み不要・参加費無料



石井 布紀子氏

～自分たちの命は、自分たちで守る!～

社協とあきつの福祉をすすめる会が共催し、講演会を開催します。減災・防災のための日頃の備えについて、皆さんと一緒に考えてみませんか? 多数のご参加をお待ちしております。

- 日時 3月4日(月) 14:00～16:00
- 場所 安芸津生涯学習センター 大集会場
- 内容 いざというときに大切なこと～災害に強いまちづくりを目指して～(仮題)
- 講師 NPO法人さくらネット 代表理事 石井 布紀子氏
阪神・淡路大震災で被災された経験を活かして、被災地に駆けつけ、支援をしながら、全国で災害に強い地域づくりに取り組んでいらしゃいます。

※この講演会は、地域デビュー講座 in あきつ第5回を兼ねますが、講座を受講されていない方も、ご参加いただけます。

第3回 2月12日

元気の秘訣は健康寿命を延ばすこと!

「まずは健康づくりから…」

●講師 県立安芸津病院 (株)コーポレーションパルスター 介護老人保健施設ゆさか

自分の体の状態を、測定機器で確認しました。指で量る方法で、食品の1日の摂取量の少なさはびっくり! 元気に地域で活動するためには、健康寿命(介護を必要としないで、日常生活ができる期間)を延ばすことが大切です。



第4回 2月22日

「災害から学ぶ」～東日本大震災等の取り組みから～

●講師 広島県社協 地域福祉課 主任 吉野 篤史氏

被災地支援の経験をもとに、被災地の現状を踏まえながら、いざという時に大切な日頃のつながりづくりについてお話をさせていただきます。

地域デビュー講座 in あきつ第1回では、ぜひ多くの人に聞いていただきたいと声をかけ、本当にたくさんの方に参加していただきました。ありがとうございました。社協は、この講座にご参加いただいたみなさんとのつながりを大切に、安心して暮らせる地域づくりを目指して、頑張っていきたいと思っております。

第6回 3月21日

交流会

実際に安芸津町で活躍されている方と一緒に、来年度の活動に向けて情報交換を行います。



3月

社協カレンダー

大切な行事が
ひと目でわかる
行事カレンダー

- ひだまりの家開設日
月曜～金曜(祝祭日を除く)午前8時30分～午後5時
月2・第4土曜(祝祭日を除く)午前9時～午後2時
(げんき会)
- 自立支援センターつばさ開設日
月曜～金曜(祝祭日を除く)午前9時30分～午後4時

*デイサービスは、文化福祉センターにて月曜～土曜午前9時30分～午後3時00分、ホームヘルプサービスは、365日(午前8時30分～午後5時15分)、ただし時間外の要請があれば対応実施しています。

4月

日	曜	内 容	と ころ	時 間
1	金	心配ごと・人権相談	安芸津文化福祉センター	13:00～16:00
2	土	言語友の会	安芸津文化福祉センター	
3	日			
4	月	さわらび定例会 災害に強いまちづくり講演会 ひだまり盆踊りクラブ	安芸津文化福祉センター 安芸津生涯学習センター ひだまりの家	9:00～12:00 14:00～16:00
5	火	はるかぜの家サロン 子育てサロンおもちゃの家 ぬくもりの里サロン	風早東集会所 ひだまりの家(仮設2階) 西の谷集会所	10:00～14:00 10:30～12:00 10:30～14:00
6	水	横町サロン ひだまり大正琴クラブ カラオケサロン	個人宅 ひだまりの家 クリーンセンター	9:00～16:00
7	木	下の谷サロン	郷会館	10:00～14:00
8	金	つばさ小町サロン	つばさ	
9	土	げんき会 言語友の会	ひだまりの家 安芸津文化福祉センター	9:00～14:00
10	日			
11	月	寄り道サロン ひだまり盆踊りクラブ 三鼓サロン	個人宅 ひだまりの家 郷会館	13:00～16:00
12	火	はるかぜの家サロン 風早幼稚園交流会 サロン小春日和 子育てサロンおもちゃの家 どんぐりくらぶ	風早東集会所 個人宅 ひだまりの家(仮設2階) ひだまりの家(仮設2階)	10:00～14:00 10:00～14:00 10:30～12:00 10:00～12:00
13	水	なかよしサロン ひだまり大正琴クラブ	風早西集会所 ひだまりの家	10:00～15:00
14	木	家族介護教室 びわの駅	あきつ現代交流センター 風早東集会所	10:00～14:00 13:00～15:00
15	金	椿原・白坂サロン 心配ごと・行政相談	大田集会所 安芸津文化福祉センター	9:00～15:00 13:00～16:00
16	土	言語友の会	安芸津文化福祉センター	
17	日			
18	月	ひだまり盆踊りクラブ はるかぜの家サロン 中の村ちよこつとサロン	ひだまりの家 風早東集会所 中の村集会所	10:00～14:00 10:00～14:00
19	火	子育てサロンおもちゃの家 ぬくもりの里サロン つばさ買物ツアー	ひだまりの家(仮設2階) 西の谷集会所	10:30～12:00 10:30～14:00
20	水	防地サロン 山中会サロン ひだまり大正琴クラブ	郷会館 個人宅 ひだまりの家	9:00～12:00 13:00～16:00
21	木	大芝サロン(夜の部)	海辺の里	19:00～21:00
22	金			
23	土	げんき会 言語友の会	ひだまりの家 安芸津文化福祉センター	9:00～14:00
24	日			
25	月	つばさ誕生会 ひだまり盆踊りクラブ	つばさ ひだまりの家	
26	火	思いやる会 はるかぜの家サロン サロン小春日和 子育てサロンおもちゃの家 つばさ買物ツアー	人権センター 風早東集会所 個人宅 ひだまりの家(仮設2階)	10:00～13:00 10:00～14:00 10:00～14:00 10:30～12:00
27	水	ひだまり大正琴クラブ あきつ福祉をすすめる会	ひだまりの家 安芸津文化福祉センター	19:00～21:00
28	木	みなみサロン びわの駅	風早南集会所 風早東集会所	10:00～14:00 13:00～15:00
29	金	ひだまりお誕生会	ひだまりの家	
30	土	言語友の会	安芸津文化福祉センター	
31	日			

※神楽会サロン(神谷集会所)・新宮会サロン(木谷地域センター)・本江の会(赤崎集会所)・本谷・矢の浦サロン(加工センター) 大芝サロン(夜の部) 海辺の里)・致無サロン(致無会館)も開催予定(日程は未定)

日	曜	内 容	と ころ	時 間
1	月	さわらび定例会 ひだまり盆踊りクラブ	安芸津文化福祉センター ひだまりの家	9:00～12:00
2	火	はるかぜの家サロン 子育てサロンおもちゃの家 ぬくもりの里サロン	風早東集会所 ひだまりの家(仮設2階) 西の谷集会所	10:00～14:00 10:30～12:00 10:30～14:00
3	水	横町サロン ひだまり大正琴クラブ	個人宅 ひだまりの家	9:00～16:00
4	木	下の谷サロン	郷会館	10:00～14:00
5	金			
6	土	言語友の会	安芸津文化福祉センター	
7	日			
8	月	寄り道サロン ひだまり盆踊りクラブ 三鼓サロン	個人宅 ひだまりの家 郷会館	13:00～16:00
9	火	はるかぜの家サロン サロン小春日和 子育てサロンおもちゃの家 つばさお花見	風早東集会所 個人宅 ひだまりの家(仮設2階) つばさ	10:00～14:00 10:00～14:00 10:30～12:00
10	水	なかよしサロン ひだまり大正琴クラブ	風早西集会所 ひだまりの家	10:00～15:00
11	木	びわの駅	風早東集会所	13:00～15:00
12	金	つばさ・つばさ小町サロンお花見	つばさ	
13	土	げんき会 思いやる会 言語友の会	ひだまりの家 人権センター 安芸津文化福祉センター	9:00～14:00 10:00～13:00
14	日			
15	月	椿原・白坂サロン ひだまり盆踊りクラブ はるかぜの家サロン	大田集会所 ひだまりの家 風早東集会所	9:00～15:00 10:00～14:00
16	火	中の村ちよこつとサロン 子育てサロンおもちゃの家 ぬくもりの里サロン	中の村集会所 ひだまりの家(仮設2階) 西の谷集会所	10:00～14:00 10:30～12:00 10:30～14:00
17	水	防地サロン ひだまり大正琴クラブ	郷会館 ひだまりの家	9:00～12:00
18	木	大芝サロン(夜の部)	海辺の里	19:00～21:00
19	金	心配ごと・行政・人権相談	安芸津文化福祉センター	13:00～16:00
20	土	言語友の会	安芸津文化福祉センター	
21	日			
22	月	ひだまり盆踊りクラブ つばさ誕生会	ひだまりの家 つばさ	
23	火	はるかぜの家サロン サロン小春日和 子育てサロンおもちゃの家	風早東集会所 個人宅 ひだまりの家(仮設2階)	10:00～14:00 10:00～14:00 10:30～12:00
24	水	ひだまり大正琴クラブ あきつ福祉をすすめる会	ひだまりの家 安芸津文化福祉センター	19:00～21:00
25	木	みなみサロン びわの駅	風早南集会所 風早東集会所	10:00～14:00 13:00～15:00
26	金			
27	土	げんき会 やよいの会サロン 言語友の会	ひだまりの家 安芸津文化福祉センター 安芸津文化福祉センター	9:00～14:00 13:30～15:00
28	日			
29	月	ひだまり盆踊りクラブ 子育てサロンおもちゃの家	ひだまりの家 ひだまりの家(仮設2階)	10:30～12:00
30	火	ひだまりお誕生会	ひだまりの家	

※神楽会サロン(神谷集会所)・大芝サロン(夜の部)も開催の予定(日程は未定)

県立安芸津病院

第40回

あこやがだよ



…糖尿病に関するよもやま話… 第4回…シックディールとは!!

正福寺の桜のつばみの開花が、「今か、今か」とまちどおしい季節となりましたが、安芸津町の皆様はいかがお過ごしでしょうか?

今回は、糖尿病の薬物療法について、お話しましたが、ご理解いただけでしょうか?薬物療法の中には、低血糖症状という副作用がありました。今回は、低血糖症状や高血糖症状を起こすもう一つの要因についてお話します。

糖尿病以外の病気になる時を「シックデイ」といいます。発熱・嘔吐・下痢・食欲不振などで体調を崩すことをいい、この様な糖尿病以外の病気になる時、血糖コントロールが乱れ低血糖になったり、反対に高血糖になります。「軽い病気で命に危険が及ぶことがしばしばあります」

では、体調が不良になった時はどのような注意や対処が必要なのでしょうか?この対処方法を「シックディール」といいます。いくつかの「シックディール」についてお話します。

- 1) 暖かくして安静にしましょう。体力の消耗を防ぐだけでなく抵抗力も高めます。どのような病気になった時も効果がある基本的な対処法です。
- 2) 消化の良い糖質(うどんやおかゆ)を中心に食事を少しづつ食べましょう。
- 3) 水分もしっかり取りましょう。発熱・下痢・嘔吐などで水分が失われると脱水状態になります。味噌汁やスープ・果汁などを温かくして、100～200cc程度こまめにゆ

くり飲みましょう。
4) インスリン注射や飲み薬については、病状や個人によって違うので「シックデイ」になった場合、医療機関を受診し主治医に相談しましょう。

5) 病状や薬の内服について記録しましょう。体調が崩れ、しんどいとは思いますが、自分の病状を記録に残しておくこと、今後の治療方針につながるのでできるだけ記録しましょう。

6) 病院を受診が必要な場合は、
* 38.0℃以上の熱が2日以上続く時
* 水分や食事が取れない時
* 下痢や嘔吐・腹痛が続く時 * 高血糖や低血糖の時
* 内服やインスリンの量が自分で判断できない時

7) 他の医療機関を受診する時(歯科や眼科など)は、「糖尿病である」と伝える事。いつでもどこでも薬手帳を持参しましょう!!

- 日常生活のポイント…
- ①十分睡眠を取りストレスを貯めないこと
 - ②決められた食事量や運動をしましょう
 - ③身体を清潔にしましょう。うがい手洗いをしましょう
 - ④定期受診をしましょう
- 「シックディール」については以上ですが、不明な点やお困り事は安芸津病院までご連絡下さい。
- 県立安芸津病院 糖尿病教室運営委員会

予告 東広島熟年大学

パソコン基礎講座 受講生募集

パソコンを使っているいろいろな文章が
もっとかっこよくできればいいな!
そんな方はぜひご参加下さい!!



- 日 程 平成25年5月～平成26年3月
水曜日
13:30～15:30(年間20回)
- 会 場 安芸津文化福祉センター
- 内 容 パソコンでWordを使った初歩的な操作
- 受講料・資料代・友の会費費…6,000円(年間)

- 〈申し込みのお約束〉
- 東広島市内在住で60歳以上の方
- ノートパソコン(windows XP以上)を持参できる方

講座の詳細・申込方法は、広報「ふれあい」4月号に掲載します。
【お問い合わせ】/東広島市社協 安芸津支所 ☎45-0201

地域のつながりを大切に

～風早小学校～

1月23日、あったかい絵手紙を飾った手作りの額縁を、地域の方と6年生が77歳以上の高齢者64件のお宅に届けました。「お元気で!」と声を掛ける児童に対し、受け取られた方はとても素敵な笑顔でした。

1月30日、風早小学校1年生が、地域のみなさん8名と神明づくりを行いました。楽しみながら地域の伝統行事を学び、子どもたちに受け継がれていきます。



神明作り 手際よく作業が進みます

絵手紙ありがとう、大切にしますよ!

風早地域まるごと福祉教育から始まったこの活動は、学校が統廃合されたあと、小学校区全体へと広がっています。