

あったか笑顔の

まちづくり

通信

第303号

（ふれあいこうち 社協短信） 社会福祉法人東広島市社会福祉協議会 河内支所 TEL（420-7011）



◆ 令和4年度 家族介護教室のご案内

第1回 8月17日（水）

13:30～15:30

『教えて！オムツの選び方・

福祉用具の使い方』

講師：日本基準寝具(株)エコール事業部

オムツアドバイザー 山尾玲子 氏

福祉用具専門相談員 植野雅晴 氏

第2回 9月6日（火）

13:30～15:30

『癒しのひと時を過ごしませんか？』

～ミュージックケア～

講師：社会福祉法人 平成会

相談支援センターこだま

相談支援専門員 梶川響子 氏

ところ：河内保健福祉センター 1階 多目的室

人数：各回20名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

対象：東広島市にお住まいで、在宅で高齢者を介護しておられる方
ボランティア活動をしておられる方・在宅介護に興味関心をお持ちの方

※新型コロナウイルスの状況次第で変更になる場合があります。



元気輝きポイント制度対象事業です。

元気輝きポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。

◆ 令和4年度 第1回 地域サロン世話人交流会のご案内

～コロナ禍の今だからこそ、みんなでつながろう！！～

とき：令和4年8月18日（木）13:30～15:00

ところ：河内保健福祉センター 1階 多目的室

【内容】

- ・コロナ禍におけるサロン活動の取り組み紹介、情報交換会
- ・専門職による出前講座メニューブック「北部 SUN 町つながるBOOK」の紹介
- ・サロンで活用できる「介護予防グッズ」の紹介 など



ご寄付ありがとうございました・・・(6月23日～7月21日受付分)(御礼)

みなさまの善意を河内町のために活用させていただきます。

★香典返し★

入野地区	上中妙子さま
中河内地区	藤則幸男さま
中河内地区	今井隆子さま
小田地区	藤原正治さま



カサブランカ

◆ 親子でコンサート ～こころの教育講演会～ ご案内



と き：令和4年8月21日(日)
13:30～15:00 ※受付 13:00～

ところ：河内地域センターホール
(東広島市役所 3階)

○入場無料

○河内支所正面玄関周辺【ロータリー周辺】への駐車は
ご遠慮ください。

主 催：河内町 PTA 連合会

青少年育成東広島市民会議河内地区民会議

◆ 『災害をわすれないコンサート』が開催されました。

7月3日(日) 広島三育学院の生徒で結成された『ハンドベルクワイア』 総勢18名と指揮の高田雅光先生によるハンドベル演奏が披露されました。



「平和を求める祈りの唄」を演奏される皆さん



高田 雅光 先生

「夕焼け小焼け」「ロンドンデリーの歌」など全14曲を演奏され、会場の皆さんは、優しく心に響くハンドベルの音色に聞き入っておられました。

主催の地域支援東広島 吉川さんは挨拶の中で、「平成 30 年7月豪雨で尊い命をもって災害の恐ろしさを教えていただいた事を忘れないで、もう二度と誰も悲しい思いをされませんよう願います。」と述べられました。

◆令和4年度 東広島市見守りサポーター研修開催報告

～「あれっ？いつもと違う！？」みんなで気にかけて・つながり合える地域づくり～

今年度の研修会は、「民生委員児童委員と見守りサポーターの連携強化につなげるため、地区ごとで開催して欲しい」との声を受け、6地区で開催することとなりました。

研修会では、昨年度の研修会で要望のあった「個人情報の取り扱い」に関する説明や、高齢・障害分野の個別事例の紹介、「民生児童委員と見守りサポーターの連携づくり」に関するグループワークなどを行いました。

7/7(木):河内地区



7/13(水):河戸地区



7/20(水):戸野地区



【意見】

- ・見守りサポーターの方が、心配な事があれば民生委員へ報告してくれるので助かっている。
- ・民生委員と見守りサポーターと一緒に高齢者宅へ訪問し連携を取っている。訪問時に見守りサポーターを紹介し、見守りサポーターの事を知ってもらうようにしている。
- ・困っている方ご本人が直接相談するのは難しいので、自分達が気付いてあげる事が大切。

◎次号で、入野・宇山・小田地区の見守りサポーター研修の報告をさせていただく予定です。

◆サロンで骨密度測定を実施しました。(宇山東サロン)



「最近、近所で骨折する方が増えて心配。サロンで骨密度測定をしてもらいたい」とサロン世話人さんから相談を受け、市役所 山田谷保健師に、サロンで骨密度測定を実施していただきました。自身の骨の状態を知り、骨粗しょう症にならないための生活習慣、食事等についてアドバイスをいただきました。世話人さんの『気づき』があり、今回の骨密度測定は実現しました。サロンは、生きがいや健康づくりにつながる地域の皆さんの大切な居場所になっています。



豆知識

『骨粗しょう症』は、骨がもろくなって骨折しやすい状態をいいます。腰椎や大腿骨の骨折によって、腰痛や寝たきりの原因になることさえあります。骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

【骨に刺激が加わる運動紹介】

かかと落とし 1セット×10回 1日3セット目標

姿勢をよくして、ゆっくり真上に伸び上がり、ストンと一気にかかとを落とす。



スクワット 片足立ち 上体反らし
ウォーキング 筋力トレーニング など

【参考】厚生労働省 e-ヘルスネット

8月 地区別サロン（予定）

地域名	日程	時間	サロン名	会場
全域	24日	10:00	子育てサロン 自由あそび&水遊びをしよう！	河内保健福祉センター
河内	17日	10:30	友愛サロン	上河内コミュニティホーム
	17日	13:30	杉の森サロン	杉森神社社務所
	18日	10:00	下河内サロン	河内人権センター
	22日	13:30	上門田サロン	河内人権センター
河戸	9日	10:00	下河戸サロン	河戸老人集会所
	17日	10:00	上河戸サロン(ハッスル会)	河戸地域センター
	5・19・26	10:00	ほっとほっと	河戸地域センター
小田	27日	10:00	3の組の日サロン	3の組集会所
入野	3日	10:00	お姿サロン	鶴亀山集会所
	8日	13:30	鶴亀サロン	鶴亀山集会所
	26日	13:30	元兼サロン	元兼集会所
	27日	13:30	入野サロン	入野会館
	31日	9:00	大内原サロン	篁老人集会所

※ 東広島管内でもコロナ感染者が増加しております。サロンにおでかけの際は、引き続き感染予防対策をおねがいします。



ユーコミス
(パイナップルリリー)
アフリカ南部原産の多年草



花が咲くと、本当にパイナップルのようです。
切り花で長く楽しめます☆