

西部地区 福祉だより

ゆたかな心  確かなきずな

発行者
 藤沢西部地区
 社会福祉協議会
 事務局藤沢公民館内
 0466(22)0019
 印刷(有)カワムラ印刷

西部地区社協の 歩みと共に

藤沢西部地区社協
 会長 岡本 政明

緑の葉を通る風もすつかり春を告げる季節になってきました。地域の皆様もご健勝のことと存じます。

令和5年を迎え、藤沢西部地区社協は、創立55周年を迎えることとなりました。これもひとえに日頃からの皆様のご支援の賜物と感謝に堪えません。私も微力ながら8年間会長を務めさせていただき誠にありがとうございます。

社協の事業は地域の皆様が元気に楽しく過せますように活動していくことかと思えます。これからも、私ども社協は民生委員、自治会の皆様のご協力をいただきながら、福祉事業や、地域の行事をとり行って参ります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

皆様の地域の

民生委員・児童委員が
委嘱されました

令和4年12月1日に、全国一斉改選があり、新たに各地区の民生委員・児童委員が委嘱されました。藤沢

西部地区においても、再任、新任26名が活動を始めております。

民生委員・児童委員は子育てや介護、障がいのある方などの相談に応じ、支援に繋がるようにパイプ役をしております。そして地域の皆様に寄り添い、これか

らも地域の方々と共に活動してまいります。

コロナ禍の中で、皆様と対面での交流ができなかったことが多かったのですが少しずつ復活してまいりたいと存じています。よろしくお願ひいたします。

藤沢西部地区民児協会長

石井 康子

役職	氏名	担当地区
会長	石井 康子	台町(北)
副会長	加藤 みはる	本四・領家・東仲之町・西仲之町
副会長	木幡 秀夫	諏訪町(北)
会計	浅野 貴子	坂下・白旗廻り・ドルミ藤沢
会計	山本 春江	湘通一・レックス藤沢
書記	井上 京子	引地(西)
	阿部 敏	本六
	石井 早百合	花の木
	井上 典子	南仲三・南仲四
	大竹 憲子	相生町(東)
	小野田 光喜	藤沢スカイハイツ・ナイスパークステイツ ※令和5年4月から
	川村 喜八郎	引地(東)
	小峯 憲	森脇・ライフレビュー藤沢ヒルズ
	小山 八千代	南仲通り二丁目
	鈴木 公美子	鶴沼神明
	田村 あい	藤沢翼の丘
	永井 清子	泉 町・白旗廻り
	林 アヤ子	白旗横町・アゼリア・ベゴニア
	原田 幸子	台町(南)
	松井 聡子	相生町(西)
	見方 和子	諏訪町(西)
	美甘 優子	湘南通二丁目
	森谷 真智子	本三
	吉村 はる奈	諏訪町(東)
	(選任中)	平野町・陣屋小路南北
	(選任中)	清水谷戸・日航住宅地
	(選任中)	みその台
	(選任中)	南仲一
主任児童委員	小野 弘子	藤沢西部全地区
主任児童委員	羽倉 真由美	藤沢西部全地区

ご長寿を祝して

西部地区社協では、地区にお住まいの百歳、九十歳の方々へ敬老お祝い金をお届けいたしました。こちらにお名前を掲載し、改めてお祝い申し上げます。



祝 百歳

(大正11年4月1日)

大正12年3月31日生

四人(敬称略)

市川信夫
植村政子
田中茂子
堀川春子

祝 九十歳

(昭和6年9月17日)

昭和7年9月16日生

七十二人(敬称略)

秋元八重子
秋元芳江
安達富子
新安富子
新家富子
石川幸穂
植村眞也
岡田眞進
岡本和良
尾島明子

女川敦彦 加藤俊和 蟹江忠和 倉石智郎 黒田武夫 小磯伸廣 小堀哲義 堀田眞義 堺貞夫 佐藤禎男 鈴木静子 関口宗造 関美津子 関根美津子 瀨高利子 田中宏夫 田中信夫 田中宏夫 鶴葉ひとみ 富井保夫 富塚胤夫 中丸ノブ子 中村泰子 中目嘉子 夏目和子 成田和子

根来武子 長谷川榮子 林隆久 菱山修智 平野宗次 増山峰子 松方峰雄 松田孝一郎 三ヶ野千鶴子 三ヶ堀八ツ江 三ヶ原晃一 宮崎睦子 宮崎睦子 三好英子 森谷フキ子 山屋ウタ 吉田吉男 余田康郎 脇田愛子 和田レイ子 匿名19人

寿ぎ(いとほぎ)の便り

敬老会に代わる事業として、対象者の方に祝品をお送りいたしました。

☆対象者

令和四年九月十五日時点で

八十五歳・八十八歳・九十五歳の方

☆贈呈数

八十五歳 百二十七人

八十八歳 七十八人

九十五歳 二十二二人

☆祝品

お茶



*豆知識*お茶の効能

お茶には発ガンを抑える、血液中のコレステロールを下げる、老化を防止する、血圧、血糖値の上昇を抑える作用など他にも多くの効き目があることがわかっています。

美味しいお茶を楽しみながら、健康に過ごせると嬉しいですね。

「藤沢西部地区社協」

福祉ネットワーク「きずな」

☆高齢者の家庭、お一人暮らし、身体の不自由な方へのお手伝いをします。

受付：月・水・金(午前10時から午後3時) 祝祭日お休み

電話 24-8480 奉仕料無し

小学校新入学児童 百十八名の皆さん おめでとう

ございます

お祝いの図書カードを各町内会・自治会を通してお届けしました。



令和四年度 健康講座Ⅰ

パッククッキング

簡単で作れる災害時の食事
令和4年7月30日(土)

今年度最初の事業として「災害時の食事」をテーマに健康講座を開催しました。コロナ終息が見え始めても、まだ油断のできない中、講師の方スタッフ一同、細心の注意、安全の確保をして実施しました。

献立は「ご飯、ツナ缶カレー、ひじきの煮物、蒸しケーキ、黄な



粉飴」と多彩で、各料理の材料を耐熱のポリ袋に入れて湯煎で火を通す調理法です。災害時、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事が作れます。不安もありながらも手際よく作れ、おいしく実食できました。皆さんの笑顔が見られて、この講座の一番の成果を感じられました。参加者は社協役員含めて14人で、子供さんの参加もあり、楽しく調理できました。

皆さんの感想

- ・どの料理もおいしくいただきました。
- ・一つの鍋でたくさんの種類の料理ができて驚きました。
- ・このパッククッキングを知ることができ、災害時の安心になります。



令和四年度 健康講座Ⅱ

フレイルチェックで自分の身体を知ろう

栄養、運動、社会参加で

フレイル予防

令和4年12月14日(水)

昨大好評の健康講座に続き、今回も藤沢市保健医療センター 高橋健氏を講師にお招きして、受講申込者15名、役員5名が参加しました。

藤沢市内高齢者健康調査で地区のうち、運動量が少ない地区は医療費が高くなる傾向があることが報告されています。運動と共に社会参加率が高いことなどが健康効果の一因であることをお話されました。

聴講の後、全身の筋力がわかるという「握力」をはかり、下肢の筋力測定に、「30秒間でイスから立ち上がる」ことがどれだけできるか、また、歩く姿勢のチェックなど2人1組になって教え合うなど(写真下)、まさに「自分の身体」について気付かされた、貴重な充実した2時間でした。



皆さんの感想

- ・日々何か一つでも筋力運動を続けることが大事だと思いました。筋トレはとても参考になりました。今後は日常に取り入れようと思います。

地域で障がい児・者を支えるということ

市民として、生活者として
令和4年9月3日(土)

表題の講演会が郡部直子氏(社会福祉法人創理事)をお迎えして行われました。先生が顧問として携わっていらっしゃる社会福祉法人「創」での体験を中心に家族を支える・本人を支える・地域で支えることの重要性を説かれました。

障がいの特性による関わりかたの工夫・ポイントについては、本人の話にじっくり耳を傾ける・過保護・過干渉にならない・言葉によるコミュニケーションが困難な場合は、身体的な症状も含め、小さなサインを見逃さないことが大切であると語られました。

また、家族は支援者とともに本人のサポートチームの一員として寄り添い、個々の障がいのありようについては一番よく知る専門家として役割を果たすことの大切さを語られました。

障がい児者を支えることは同じ地域に暮らす住民同士の支えあいの一環であることを認識し、専門的な内容については相談する機関

を知っておくことも大切です。

最後に、地域には様々な生きづらさを抱えながらも主体的に自分の人生を生きようとしている方々があります。「支えあいは暮らしそのものです。お互い様の気持ちで支援を必要としている方々を見守り、寄り添い、理解しようとしてください。」と結ばれました。

受講者のアンケートでは

● 本人支援のあり方についてももう少し詳しく聴きたかった。

● 障がい者を抱える家族からは、家族みんなが協力し合えたこと、ボランティア・ヘルパー・施設職員などかかわっていただいている方・近所の方々感謝しています、などの声が寄せられました。



高齢者おたのしみ会

「すてきな演奏と心地いいストレッチ」
令和5年2月9日(木)

今回は今までのお楽しみ会とは趣向を変えて、Fプレイスのホールを利用しての開催となりました。階段状の観客席を扇形に一席ずつ空けることで、広がりとお興行きができ、人数制限下でも賑やかさが出ていたと感じました。

参加者の年代に合わせた選曲の「お嫁においで」や「知床旅情」などをデュオで演奏してくれた、「あびあん」とさんお2人のヴィオリラの音色はとてすてきでした。

続いての「座ってできるストレッチ」を指導していただいた「藤沢チ」を指導していただいた「藤沢西部地区いきいきサポートセンター」スタッフ皆様のノリのよさに体をほぐすことができました。

訃報

西部地区社協常任理事、武藤英子さんが、昨年10月30日にご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。



編集後記

福祉だより88号をお届けします。社会環境が大きく変化した中、皆様のご協力を頂きながら社会福祉活動を行なってきました。新年度も皆様のご意見、ご希望を伺いながらより良い活動を伝えていきます。

編集委員

- 岡本 石井 川村
- 井上 平岡 本谷

