

社協だより御野

第41号
[H29年度後期]

発行 御野地区社会福祉協議会
発行責任者 会長 大和田黎子
発行月 平成三十年三月

印刷所 内外総合通信社

第12回御野学区敬老会

盛大に長寿祝う 会食し和やかに歓談

岡山ロイヤルホテル（北区絵図町）で十一月五日、数え年八十歳以上のお年寄りを招いて「第十二回御野学区敬老会」（御野地区社会福祉協議会・同学区連合町内会・同学区婦人会主催）が開催されました。

戦後の皆さまの尽力に感謝

石原高滋子婦人会長の閉会宣言に続き、大和田黎子地区社協・連合町内会長が「戦後、皆さまの尽力のおかげで、今の私たちの幸せにつながっています。これからの日本を支えるべく、我々も頑張っていきたいです。皆さまのこれまでの「苦労をねぎらいたく、この宴を設けましたので、最後までごゆくりとおくつろぎください」とあいさつ。

次に、高齢者を代表して坂口正さん（九二）と北方東本町町内会と矢吹勝彦さん（八七）瑞子さん（八〇）夫妻「同じ記念品が贈呈されました。」



第12回御野学区敬老会

また、来賓を代表し 地由記区長が祝辞を述べて岡山市北区役所の山べられました。

高齢者代表からお礼の言葉

式典の最後に、西江道町内会の河原朝子さん（八七）が参加者を代表して「大勢の人とお会いできお話しできるのが何よりの楽しみです。毎日、何かと忙しくされている方も今日一日は何もかも忘れてゆつくり休ませてもらいましょう」と謝辞を述べられました。

津軽三味線とピアノ楽しむ

会食後半は「津軽三味線とピアノのコラボ」と題してアトラクションが行われ、櫻根座（二さくらねざ）北区奉還町）の櫻根武之さん・亜桂さん夫妻が津軽三味線とピアノを演奏しました。

元気の秘けつは何ですか？

高齢者代表で記念品を受け取った坂口さんと矢吹さん夫妻に元気の秘けつを聞きま



演奏の櫻根亜桂さん



津軽三味線を演奏し歌う櫻根武之さん

一人暮らしの高齢者の集い

岡山市立北公民館で九月六日、七十歳以上で一人暮らしをされている方を招いて「一人暮らし高齢者の集い（ふれあい会食会）」（御野地区社会福祉協議会主催）が開催されました。

園児とふれあい笑顔

盛りだくさんの内容

初めに地区社協の大和田黎子会長が「きょうは盛りだくさんです。皆さまと一緒に楽しみましょう」とあいさつ、安達智子公民館長が「平均寿命が延びていますが、延びた寿命を前向きに充実した生活になるようにしていきたい」と呼び掛けました。



教室の平田卓也さん、同区北方在住のソプラノ歌手の片山裕子さん、中区福泊在住によるクラシックギター演奏と歌があり、会場に美しい音色が響き渡りました。会食では、秋らしい食材を使って栄養委員が調理した弁当やデザートを味わいながら、歓談していました。

お年寄りに和太鼓演奏を披露する岡北学園の年長児



次に、岡北学園（同区津島東二丁目）の年長児二十八人が楽器の紹介を交えながら和太鼓を演奏したり、歌を歌ったりしました。またお年寄りたちと「せっせっせーのよいよい」と手遊びを楽しむ場面もありました。お年寄りは元気がいっぱい、園児たちの姿に笑顔を見せ、うれしそうな様子でした。

会場を盛り上げてくれた岡北学園の園児たち一人一人に、参加者の一人である江上良平さん「宿町内会から手作りの鳥のおもちが贈られました。」



最後に、平田ギター、平田卓也さんのクラシックギターの演奏に合わせて歌う片山裕子さん

マンドリンアンサンブル「アモーレ」の演奏を楽しむ参加者ら



Xマスムード満点

マンドリンの音色楽しむ

12月 元気の出る会

御野地区社会福祉協議会では、一人暮らしの高齢者、障害のある方、寝たきりの方の介護をしている家族の方など、家の中にひきこもりがちになっている人を対象に月一回程度、「元気の出る会」を実施しています。参加した人が「元気で笑顔」になれる内容が盛りだくさんです。今年度は九回開催されました。九月以降に開催された中から、九月と十二月に行われた会を紹介しましょう。



栄養委員手作りの弁当を味わう参加者ら

十一月の「元気の出る会」は十三日、北公民館でクリスマス会を行いました。

初めに地区社協の大和田黎子会長が「一月一回程度の会ですが、互いにこの会でお会いできることを楽しみにされているのではないかと思います。今日はおいしいお弁当もありましたので、楽しみましょう」とあいさつ、安達智子公民館長が「前向きに生きるためには人生の目標を持つことが大切。新年を迎えたとともに、皆さんも目標を

「テーブルハンドサッカー」は、長尺六脚を並べてコートに見立て、中央に張ったひもを下を通るように、両手で持ったプラスチック板でボールを転がし合い、自陣内でボールが机から落ちるなどすると相手得点が入るゲームです。五人一組のチーム対戦で、試合時間は五分間。より多くの得点を稼いだ方の勝利になります。



テーブルハンドサッカーに挑戦する参加者ら

「アモーレ」のメンバー十九人が讃美歌「いつくしみ深き」をはじめ、「ふるさと」や「椰子の実」、「瀬戸の花嫁」、「川の流れるように」など参加者にもなじみ深い曲をマンドリンとギターなどで演奏し、会を盛り上げてくれました。知っているメロディーが流れると、参加者らは歌詞マスの着け方、外し

「アモーレ」のメンバー十九人が讃美歌「いつくしみ深き」をはじめ、「ふるさと」や「椰子の実」、「瀬戸の花嫁」、「川の流れるように」など参加者にもなじみ深い曲をマンドリンとギターなどで演奏し、会を盛り上げてくれました。知っているメロディーが流れると、参加者らは歌詞マスの着け方、外し

御野地区社会福祉協議会では毎年十一月、高齢者ふれあい配食として八十歳以上の一入暮らし世帯と高齢者のみ世帯に栄養改善協議会の栄養委員手作りのほら寿司を配っています。今年度は十月十四日と二十一日の二日間に分けて、民生委員が対象者宅に訪問してお渡ししました。

子育てひろば Orange Room
 日時 毎月第三火曜 午前十一時～十二時
 お休み 月二回
 場所 北公民館一階 福祉室
 参加費無料 事前申し込みが必要ない場
 合があります。お問い合わせください。
 スタッフ 御野学区愛育委員ほか

「元気の出る会」は一日、北公民館で「テーブルハンドサッカー」を楽しみました。九月の「元気の出る会」は一日、北公民館で「テーブルハンドサッカー」を楽しみました。

平成30年度も御野地区社会福祉協議会では引き続き「元気の出る会」を実施します。「元気の出る会」についての問い合わせは、各町内の民生委員にお願いします。

子育てひろば Orange Room
 日時 毎月第三火曜 午前十一時～十二時
 お休み 月二回
 場所 北公民館一階 福祉室
 参加費無料 事前申し込みが必要ない場
 合があります。お問い合わせください。
 スタッフ 御野学区愛育委員ほか

子育てひろば Orange Room
 日時 毎月第三火曜 午前十一時～十二時
 お休み 月二回
 場所 北公民館一階 福祉室
 参加費無料 事前申し込みが必要ない場
 合があります。お問い合わせください。
 スタッフ 御野学区愛育委員ほか

テーブルハンドサッカーに挑戦

「テーブルハンドサッカー」は、長尺六脚を並べてコートに見立て、中央に張ったひもを下を通るように、両手で持ったプラスチック板でボールを転がし合い、自陣内でボールが机から落ちるなどすると相手得点が入るゲームです。五人一組のチーム対戦で、試合時間は五分間。より多くの得点を稼いだ方の勝利になります。

「元気の出る会」は一日、北公民館で「テーブルハンドサッカー」を楽しみました。

平成30年度も御野地区社会福祉協議会では引き続き「元気の出る会」を実施します。「元気の出る会」についての問い合わせは、各町内の民生委員にお願いします。

子育てひろば Orange Room
 日時 毎月第三火曜 午前十一時～十二時
 お休み 月二回
 場所 北公民館一階 福祉室
 参加費無料 事前申し込みが必要ない場
 合があります。お問い合わせください。
 スタッフ 御野学区愛育委員ほか

「元気の出る会」は一日、北公民館で「テーブルハンドサッカー」を楽しみました。

「元気の出る会」は一日、北公民館で「テーブルハンドサッカー」を楽しみました。

「元気の出る会」は一日、北公民館で「テーブルハンドサッカー」を楽しみました。

平成30年度も御野地区社会福祉協議会では引き続き「元気の出る会」を実施します。「元気の出る会」についての問い合わせは、各町内の民生委員にお願いします。

子育てひろば Orange Room
 日時 毎月第三火曜 午前十一時～十二時
 お休み 月二回
 場所 北公民館一階 福祉室
 参加費無料 事前申し込みが必要ない場
 合があります。お問い合わせください。
 スタッフ 御野学区愛育委員ほか

- 【4面】クイズの答え
1. エンブドウ (塩分)
 2. フォンデュ (運動)
 3. カクテル (深酒)
 4. センチュウ (生活)
 5. コウモリ (転倒)
 6. テンコウキメ (好奇)
 7. マキバチ (まじめ)
 8. オオカミ (気配り)
 9. アヒル (おしゃべり)
 10. H→A (明るい)
- イキキケンコウ (生き生き健康)

子育て情報コーナー
 北公民館子育て支援事業
 親子で気軽に参加を！

社会福祉協議会が全国各地で取り組んでいる「ふれあい・いきいきサロン」事業は、家庭に引きこもりがちな高齢者を対象に、健康増進と不安・孤独感の解消を目指し、気軽に歩いて行ける場所で、地区のボランティアと茶飲み話をしたり、ゲーム

**ふれあい
いきいき
サロン**

や軽体操をしたりと楽しい時間を過ごしていただく仲間づくりの活動です。御野学区では現在、7つのサロンが活動しています。その中から、今号は「宿ふれあい・いきいきサロンあすなる会」と「いきいきサロン北富」を紹介します。

いきいきサロン 北富

◇毎月第3木曜 13:30~15:30 ◇北富公会堂
◇問い合わせ先：片山節美さん



いきいきサロン北富（2月15日、北富公会堂）

**元氣にもも太郎体操
鉛筆立て作りに挑戦**

平成十五、六年ごろに発足した「いきいきサロン北富」の代表者は、現在民生委員をしている片山節美さん。二十五年秋からは毎回、岡山市ふれあい介護予防センターが作った「あっ晴れ!もも太郎体操」を行い、参加者の生活機能の向上をサポートしています。長寿クラブの会員を中心に毎回二十、二十五人ほどが参加。交通安全や悪質商法被害予防の講話、簡単な工作な

いと過ごしています。一月三十日の会で、今年からの新企画「誕生会が行われ、全員で歌を歌って一月生まれの三人をお祝いし、会からはランの鉢植えが贈られました。その後、コーヒーやお菓子を食べながら近況報告や健康談話に花を咲かせました。また、複数の風船をうちわで打ち合っって体を動かしたり、カラオケで童謡や昭和歌謡を歌ったりして楽しみました。



鉛筆立て作りに挑戦



元氣よく「あっ晴れ!もも太郎体操」



スタッフの助言で鉛筆立てが間もなく完成



スタッフ手作りの茶菓子

**宿 ふれあい
いきいきサロン あすなる会**

宿町内会

◇毎週火曜13:00~15:00 ◇宿公会堂
◇問い合わせ先：明神証さん



宿ふれあい・いきいきサロンあすなる会（1月30日、宿公会堂）

**新企画の誕生会開催
誰でも気軽に参加を**

十四年ほど前に発足した「宿ふれあい・いきいきサロンあすなる会」の代表者は明神証さん。「誰でも、どんなに高齢でも」と参加を呼び掛けています。御野学区で活動中のサロンの中では唯一、毎週一回定期的に開催（八月は休み）。新年会や花見、クリスマス会などを取り入れながら、普段は茶話会や簡単なゲームをしながら、参加者・スタッフの区別なく和気あいあ



楽しく茶話会。最年長者は今年、白寿の女性



1月の誕生会でお祝いされた参加者



うちわで風船を打ち合う参加者



カラオケを楽しむ参加者

私たちに相談ください

■保健師

乳幼児や妊婦、成人、高齢者、障がい者など幅広い年齢層に対し、身近な保健福祉サービスの提供や関係機関との橋渡し役などを行っています。



村上純子さん
保健師
御野担当 2年目
岡山市北区中央保健センター
電話：086-803-1265

■地域包括支援センター

高齢者のいるご家庭の身近な相談窓口です。一人暮らしなど日常生活に不安のある高齢者や、ご家庭で高齢者を介護している家族などからの相談に応じます。必要な福祉・保健サービスが受けられるように、関係機関と連絡をとったり申請手続きの手伝いをしています。



藤米田美紀さん
岡山市地域包括支援センター
北方分室
御野担当 2年目



■岡山市社会福祉協議会

基本理念は「市民の参加と支え合いによる、だれもが生き生きとして暮らせる福祉のまちづくり」です。



山本貴洋さん
岡山市社会福祉協議会
御野担当 2年目
電話：086-222-8619

優勝した北方東本町チームの選手と関係者の皆さん
(御野小体育館前)



北方東本町が優勝

ソフトバレーボール大会

御野小学校体育館で九月二十五日、ソフトバレーボール大会(御野学区体育協会主催)が開かれました。学区内から七チーム(東江道、青葉町、北方東本町、北方西本町、中井町半田町A、半田町B、三軒屋本町)が参加し、熱戦を繰り広げました。

試合は、男女混合の九人制で行われ、二ブロックに分かれた各チームがそれぞれ二チームと二セットずつ対戦。各ブロックで勝

ったセット数(同数の場合は得失点差)が最も多いチームが決勝戦に駒を進めました。決勝戦は北方東本町と東江道で行い、北方東本町が勝利しました。北方東本町は昨年に続いての優勝でした。

岡山市民体育大会(北区いずみ町)など、十月九日、第七十五回岡山市民体育大会(岡山市・市体育協会主催)が開かれ、御野学区は総合五位の成績

を収めました。学区から約二百人が参加しました。

十一月十九日、グラウンドゴルフ(御野学区体育協会主催)が北方公園(北区

御野小学校体育館で九月二十五日、ソフトバレーボール大会(御野学区体育協会主催)が開かれました。

学区内から七チーム(東江道、青葉町、北方東本町、北方西本町、中井町半田町A、半田町B、三軒屋本町)が参加し、熱戦を繰り広げました。

試合は、男女混合の九人制で行われ、二ブロックに分かれた各チームがそれぞれ二チームと二セットずつ対戦。各ブロックで勝

ったセット数(同数の場合は得失点差)が最も多いチームが決勝戦に駒を進めました。決勝戦は北方東本町と東江道で行い、北方東本町が勝利しました。

岡山市民体育大会(北区いずみ町)など、十月九日、第七十五回岡山市民体育大会(岡山市・市体育協会主催)が開かれ、御野学区は総合五位の成績

を収めました。学区から約二百人が参加しました。

十一月十九日、グラウンドゴルフ(御野学区体育協会主催)が北方公園(北区



旭川みの広場で行われた「みのとんど祭り」

とんどで無病息災 キャンドル点灯や焼き芋も

旭川みの広場



二〇一六年六月に多目的広場として地域住民有志によって整備された「旭川みの広場」(中井町二丁目地先)が「みのとんど祭り」が初めて行われました。当日は寒い朝でしたが天候にも恵まれ、地域住民が正月飾りやお札などを持参し、持ち込まれた正月飾りは金具などが取り除かれ、とんどの火

の中に次々と入れられました。会場では旭川みの広場を愛する有志の方々がもちを焼いたり、温かい飲み物を準備したりして来場者に振る舞いました。

同広場は、地域住民が公共の秩序を守りながら自由に使用できる空間です。今年度はとんど祭りのほか、十二月二十三日には河川敷にキャンドルをともし「Xマ

日には岡山市民会館(北区丸の内)で岡山市民委員児童委員協議会主催の百周年関連事業「みんなのコンサート」であいさつする岡山市民委員児童委員協議会の岸本俊男会長(岡山シンフォニーホール)

「みんなのコンサート」であいさつする岡山市民委員児童委員協議会の岸本俊男会長(岡山シンフォニーホール)

「みんなのコンサート」であいさつする岡山市民委員児童委員協議会の岸本俊男会長(岡山シンフォニーホール)

「みんなのコンサート」であいさつする岡山市民委員児童委員協議会の岸本俊男会長(岡山シンフォニーホール)

「みんなのコンサート」であいさつする岡山市民委員児童委員協議会の岸本俊男会長(岡山シンフォニーホール)

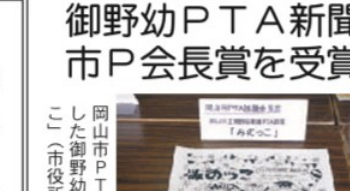
岡山で記念大会開催

民生委員制度創設百周年



「みんなのコンサート」であいさつする岡山市民委員児童委員協議会の岸本俊男会長(岡山シンフォニーホール)

御野幼PTA新聞市P会長賞を受賞



岡山市PTA協議会会長賞を受賞した御野幼PTA新聞「みのとんど」(市役所市民ホール)

祝100歳

平成二十九年に御野学区で百歳を迎えられた方です。おめでとうございます。御野地区社協から記念品を贈呈しました。

▽小川景治さん(大正七年三月二十日生) 宿

編集後記

今年是比较的穏やかな正月を迎えられたと思つたのもつかの間、一月中旬からは岡山市でも毎朝、氷点下の日が続き、インフルエンザが大流行したりと、体調を気遣う日々ではなかったでしょうか。家にもついてもいれば感染症にかかる心配は減少しますが、足腰と心の健康にはやマイナスに...

認知症予防の10力条

- 1. ○○○○と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を----- ★1日の摂取量6g未満が目標(WHO)の調味料
- 2. 適度に⊕○○○を行い足腰を丈夫に----- ★体を動かすこと
- 3. ○○○○とタバコはやめて規則正しい生活を----- ★適量であれば「百薬の長」を飲みすぎること
- 4. ○○○○習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を----- ★以前は「成人病」と呼ばれていた
- 5. ○○○○に気をつけよう 頭の打撲は認知症招く----- ★転ぶこと
- 6. 興味と⊕○○○心をもつように----- ★珍しいものや未知のことに興味を持つこと
- 7. 考えを○○○○で表現する習慣を----- ★筋道を立てて整理すること
- 8. こまやかな○○○○をしたよい付き合いを----- ★これが上手だと誰からも好かれる?
- 9. いつも若々しく○○○○心を忘れずに----- ★昔の映画に「○○○○泥棒」というのがあった
- 10. くよくよしないで○○○○気分て生活を----- ★「暗い」の反対は?

★ヒントを参考に○に当てはまる言葉(カタカナ)を入れて、A~Hの順に文字を並べると解答の言葉が出てくるよ! *解答は2面下にあります。

公益財団法人 認知症予防財団