

ちいき福祉だより

# かかし

(発行元) 中津市社会福祉協議会  
 地域福祉課地域福祉推進係山国  
 〒871-0712  
 中津市山国町守実89番地1  
 (山国社会福祉センター内)  
 TEL 0979-62-2898  
 FAX 0979-62-2905

令和2年度

## 中津市社会福祉協議会 会費のお礼



中津市社会福祉協議会では『誰もが安心して暮らせる地域社会』の実現をめざして皆様からの会費をもとに、様々な福祉活動に取り組んでいます。

今年も自治委員の皆様を通じて一口1,000円の社協会費のお願いをしましたところ、山国全自治区から下記の金額を頂きました。ご協力ありがとうございました。地域の活動に大切にさせていただきます。

### 一般会費(797戸) 797,000円

皆様の会費は次のようなところで有効に活用されています。



いきいきサロン団体活動・立上げの助成



見守りを目的としたふれあい配食サービス



人材育成講座や研修会の開催



地域福祉情報紙の発行



## 週一体操

# 『守実健康クラブ』が発足しました!!

9月4日(金)守実地区に週一体操教室“守実健康クラブ”が始まりました。当初は春から開始する予定でしたが、新型コロナの影響で延期になり今日に至りました。初めに、水谷治義会長より「山国に2つ目の週一体操を!!と言う皆さんの声でこのクラブが誕生しました。皆さん一緒に頑張りましょう!」と挨拶があり、次に介護長寿課の今泉課長より「中津市では健康寿命の延伸を目標にしています。元気で健康で生きがいを持って暮らせるように頑張りましょう。」とお話がありました。三密にならないように気を付けながら、こんな時だからこそ健康維持や体力の向上をめざそうという皆さんの強い気持ちで発足式を迎えました。

一人ではなく、みんなと一緒に頑張れます!

### 週一体操とは

介護予防を目的にした筋力の維持向上のための体操です。初日に体力測定を行い、今の自分の体力を把握していただきます。3か月・6か月・1年ごとに、同じ測定を行い体力がどのように変化したかを確認します。効果的な体操を継続的に行うことでいつになっても体は強くなります。



皆さん真剣に体力測定中



腕をあげて~1・2・3・4・5



水谷会長からの挨拶



## 『秋の全国交通安全運動』 ~おこさず あわず 事故ゼロ~

交通ルールの遵守と正しい交通マナーを身に付けよう!

実施期間 9月21日(月)~30日(月)



長年のご苦勞への感謝と益々のご健康を祈念して..

# 敬老の日おめでとうございます

山国地区の75歳以上は703名

喜寿表彰 36名  
米寿表彰 38名

「敬老の日」は、長年にわたり社会に尽くしてきたお年寄りを敬愛し、長寿を祝う日として毎年9月第3月曜日を祝日としています。中津市全体を見ると、75歳以上の対象者は、13,108人(昨年13,047名)、100歳以上の方が58名いらっしゃいます。(8月末現在)

山国地区で在宅の最高齢は草本の井上梅生さん、女性は守実の樋口アサ子さんです。お二人ともデイサービスなどに通いながらお元気に過ごされています。お宅にお伺いしてお話をお聞きました。

- ①元気な秘訣は？
- ②今一番の楽しみは？
- ③人生の中で一番うれしかったこと
- ④今の世の中にひとこと



## 井上梅生さん 104歳 (大正5年2月10日生)

- ①シベリアの10年の捕虜生活で体も精神も鍛えられた。また、社会やみんなに良い付き合いをしてもらっている。
- ②自分の家で“めし”が食べられることが楽しみ。
- ③戦争から生きて帰って来れたこと。そして、シベリアから帰って来て日本の地に足をつけた時のことが忘れられない。
- ④今の世は一番有り難いねえ。

〈取材メモ〉

家の中をしっかりと足取りで歩かれる梅生さん。優しいお顔で取材に応じてくださいました。会話の途中、時折見せる笑顔の中に、梅生さんの素晴らしいお人柄と家族の温かい支えあってのご長寿を感じました。100歳過ぎて軽い脳梗塞を発症した時もありハビリや工夫と努力で乗り越えました。ご家族は「今まで苦勞してきたからこれからは、一日一日を穏やかに過ごしてほしい。」とおっしゃっていました。



## 樋口アサ子さん 99歳 (大正10年1月24日生)

- ①食べるものに気をつけて夜は早く寝る。
- ②週2回のデイサービスが楽しみ。
- ③特に思い出せないが、昔は家業が鍛冶屋をしていたのでその手伝いをしていた。子供が4人いて毎日頑張った。
- ④皆さんに感謝しかない。

〈取材メモ〉

樋口さんは、週末には息子さんが帰ってきますが、普段はおひとり暮らしです。食事もご自分で作っていますが、卵焼きが大好きでよく作るそうです。「お一人で寂しくありませんか？」とお尋ねすると、即、「なんも寂しいことはない。皆が良くしてくれる。皆さんのおかげ。」と笑顔でおっしゃっていました。来年の1月には100歳になります。



## ミニ情報

## コロナ禍の中でまだまだ続く？運動不足

運動不足を感じている方はいませんか？新型コロナウイルスが流行する前と比較して流行後とでは、運動不足を感じている人が61.7%にも上るそうです。改めて運動の大切さを感じている方も多く、テレビなどの報道では健康体操のやり方が毎日のように流れています。ここでは、適度な運動がもたらす10の効果をお伝えします。



- ①骨が丈夫になる  
運動をすると骨に力が加わり、細胞の働きを活発にして骨を丈夫にする。
- ②関節や筋肉がやわらかくなる  
体を動かすことで、骨をつなげているものや筋肉を包んでいるものが引き延ばされて固くなるのを防ぐ。
- ③筋肉がつよくなり、疲れにくくなる  
運動をするとその刺激によって筋肉が太くなり、力が強くなる。日頃の活動量も増える。
- ④心肺系が強くなり、疲れにくくなる  
運動をすると肺で酸素を取り入れる効率が高くなる。心臓も筋肉なので、大きく強くなる。
- ⑤血液がきれいになる  
善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールが減るので、血管が詰まりにくくなる。
- ⑥痩せる、見た目も若返る
- ⑦脳を活性化させる  
体を動かすと脳に刺激を与えることができ、認知症を予防・改善する効果が期待される。
- ⑧抵抗力がつく  
免疫機能が上がり、病気に対する抵抗力が増す。特に楽しみながらの運動は効果アップ。
- ⑨痛みが緩和する  
運動により筋肉の緊張がほぐれたり、血行や新陳代謝が増し、回復が促進される。
- ⑩気持ちが元気になる、若返る



## 《相談日のお知らせ》

### 心配ごと相談

日時 10月14日(水) 9時~12時  
場所 山国社会福祉センター  
山国地区の民生委員さんが、いろいろな心配事の相談に応じてくれます。お電話でも相談できます。お気軽にご相談ください。  
TEL 62-2898

### ほっとテラス

日時 11月11日(水) 午後2時~4時  
場所 中津教育福祉センター  
悩みごとや心配ごとで不安な毎日を送っていませんか？精神科医が相談に応じます。予約制になっていますので、事前のご連絡をお願いいたします。  
TEL 23-2095

今年の夏は地区の盆踊りや盆フェスタの中止、そして、秋祭りも中止の所がほとんどで、寂しい限りです。その中で、週一体操「守実健康クラブ」の発会は元気をもたらしてくれました。皆で応援しましょう。(地域福祉推進係山国)