

たかしろ社協だより57号

春ですよ！



令和7年4月 高城地区社会福祉協議会

事務所：電話 28-0950（高城コミュニティセンター内）

みんなで支え合って 安心して暮らせる 福祉の郷 たかしろ

I. 令和6年度事業報告（12月～3月）

1. 餅つき交流会開催

- 令和6年12月27日（金）高城コミュニティセンターにおいて、地区高齢者・児童等合わせて50人で「餅つき交流会」を開催しました。児童は、小さい杵で餅つき、餅の丸め、パック詰めを地域のボランティアの方々と一緒に体験しました。一人暮らし見守り高齢者の方へ、お餅と児童が作った「お箸と箸袋・箸置き、メッセージ」を添えて配りました。
- 今年度も、豚汁とおにぎりを作り、食べながらワイワイガヤガヤと交流を深めました。
- 給食ボランティア、高城児童センター、配食ボランティアの皆さん、ご協力有難うございました。



次は私の番！



ヨイショ！よいしょ！



お話ししながら餅を丸めて！



豚汁を美味しく頂きました！



よもぎ餅・しろ餅のパック詰め！

2. ふれあい給食事業



調理弁当

- ✚ ふれあい給食は、見守り等の支援が必要な一人暮らし高齢者等に対し、ボランティアによる手作り弁当(時期によっては業者弁当)を自宅へ届けることにより、地域住民との繋がりを深め、安否の確認等を行うと共に、地域住民のボランティア活動への参加を促進することを目的としています。
- ✚ 食を中心とした助け合い活動!
- ✚ 孤立防止や安否確認!

ふれあい給食ボランティア募集中!

(1) ふれあい給食 代表者会議と全体の研修会開催

① 給食ボランティア代表者会議を2月6日(木)に開催!

- 給食サービス事業について、他地区事業内容の情報共有
- 高城地区ふれあい給食利用状況、事業推進費活用状況の情報共有
- 食品衛生法について確認
 - ◇ 食中毒事例を踏まえ、食中毒予防のポイント確認

② 給食ボランティア全体研修会を2月27日(木)に開催!

- 給食ボランティアの皆さん、市社協も交えて、以下の様な内容を確認し意見交換を行いました。



- ◇ 調理弁当と業者弁当の紹介、利用者の声を紹介
- ◇ 他地区のふれあい給食サービス状況と給食ボランティアの動向を紹介
- ◇ 食品衛生法のポイント確認、調理記録要領等の確認
- ◇ 生野菜殺菌洗浄時に使用する、次亜塩素酸ナトリウムの微生物等の殺菌プロセスの確認
- ◇ 食中毒事例の紹介と予防について再確認、調理室器材の取扱改善



健康チェック、手洗い、
手袋・マスク着用!

(2) 給食ボランティアの紹介と配食日

✚ 令和7年度の給食サービス事業日程、調理・配食ボランティアが決まりました!

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
11日*	9日	6日*	4日*	8日*	5日*	10日*	7日*	5日*	9日*	6日*	6日*
25日	23日*	20日	18日*	22日*	19日*	24日*	21日*	19日*	23日*	20日*	20日*

注:*は業者弁当の日です

- ✚ 配食利用者:11名 注:利用料400円
- ✚ 配食ボランティア:5名
 - 池田充志、杉本友子、川上静秋、野坂輝幸、西尾文康
- ✚ 調理ボランティア:21名

➤ 配食弁当希望される方を募集しています!
・高城コミュニティセンター ☎28-0950 に問合せください

美味しいお弁当
感謝です！



班	給食ボランティア 🍳 班長			
1	🍳 稲毛知佐子	石田 恵子	尾崎 千鶴	小谷 弥生
	中江亜紀子	西尾 澄恵	野尻美恵子	
2	🍳 池田 涼子	岸田 明美	門脇 糸江	隅 麻弓
	増田 和子	矢野 信子	吉田恵美子	
3	🍳 大田 睦子	岩本 市恵	石亀 晶子	岡田 映子
	谷本 静枝	由田小百合	前田あゆみ	

🍳 給食ボランティアの皆さま、ご協力よろしくお願いします！

3. すまいる高城サロン

(1) 「人とひとの繋がりを築く」ことを目的に地区の方が「気軽に集えるサロン」として、令和6年6月から、高城地区社会福祉協議会、高城民生児童委員協議会、自治公民館協議会、倉吉市社会福祉協議会、うつぶき地域包括、倉吉市長寿社会課と連携しながら4回開催いたしました！

- 第1回(6月):懐かしの高城地区行事のDVD鑑賞、フレイル予防、七夕飾りの短冊づくり、他
- 第2回(9月):健康に関するクイズ、フレイル予防(お口体操)、講演「笑って脳の活性化」、特殊詐欺注意喚起(上福田駐在署)、介護予防食で会食
- 第3回(11月):成人後見人制度について学ぶ、音楽療法教室「心も体も元気」
- 第4回(3月):みつば訪問看護ステーションの「訪問看護」について紹介、作業療法士による「こけないからだ体操」の実施



(2) 第4回すまいる高城サロン開催内容紹介

- ✚ 3月4日(火)10時～12時高城コミュニティセンターで、一般参加者14名、講師・関係者14名で以下の内容で開催！

「みつば訪問看護ステーション」

☎ 0858-27-1284

【みつば訪問看護ステーション】のお仕事紹介

訪問看護の仕事 ～ 全ての人々が家に帰る選択肢を ～

看護師が自宅に伺い、病気や障害に対する看護を行います！

- 健康状態の観察、医師の指示による医療処置、お薬の管理、日常生活のお世話、リハビリテーション、終末期ケア、介護者の相談、緊急時の対応、他

どんな人が受けられるの？☎

料金はどのくらいかかる？☎

訪問看護を紹介された福田さん



〔全ての人々が家に帰る選択肢を〕

- ✚ 大好きな家族と一緒に
- ✚ 制限もなく生活
- ✚ 好きなものを好きな時間に食べられる
- ✚ 会いたい人にいつでも会える

【こけないからだ体操】 北栄町福祉課作業療法士 藤田恵子さん

- 加齢とともに身体機能が衰えるにつれて、転倒(こける)頻度が高まります。内閣府の調査では自宅内で70代の約10%、80代で19%以上の方が転倒しそのうち約60%の方が骨折等のケガを負っています。
- 高齢者の転倒は、身体機能を大きく低下させ、要介護のきっかけになる可能性があります！

- ◆ 藤田さんより、こけないための体操を「楽しく自分の出来る範囲で」指導して頂きました！
- ◆ 腕を前に上げる運動、腕を横に上げる運動、椅子から立ち上がる運動、足の横上げ運動、足の後ろ上げ運動(365歩のマーチを歌いながら)、もも上げ運動(上を向いて歩こうを歌いながら)

皆さん！こけない体操をしましょう！



パワフルに話される藤田さん



椅子からの立ち上がり運動



- 体操はゆっくりですが、続けることで「杖なしで歩けるようになった」と効果があります♪
- 顔なじみの人たちと一緒に取り組むことで心も体も元気になる♪
- 足腰が元気になって、生活が変わっていくことが実感できます♪

✚ 「すまいる高城サロン」の令和7年度事業予定
 ➤ 6月20日:笑いヨガ 9月:終活について 11月:まちの保健室 3月:体力測定

地区の皆さん！気軽においでください！お待ちしております！



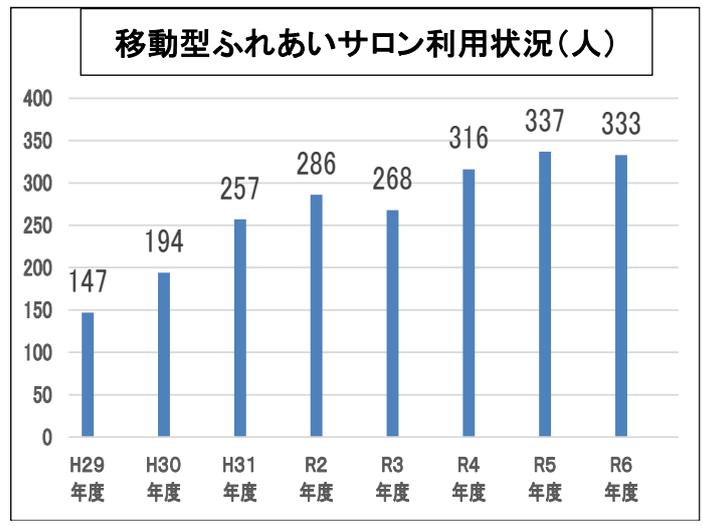
4.移動型ふれあいサロン(買い物サロン)

✚ 令和6年度も多くの方に利用して頂いています！ 注:令和6年度は3月20日現在

移動型ふれあいサロン(買い物サロン)

- ✚ 高い利用率で推移しています。
- ✚ 雨の日も！雪の日も！安全に配慮し安心して利用して頂いています。
- ✚ ドライバー2名体制で利用者の利便性の向上を図っています。

■ ドライバーを募集しています！



II.その他

◆ 福祉関係の相談は

- 長寿社会課:高齢者福祉全般相談 ☎22-7851
- 倉吉市社会福祉協議会:日常生活自立支援事業等 ☎22-5248
- うつぶき地域包括センター:介護予防等の相談 ☎26-6378