

2024
冬号

Number. 50

ゆすまいる

ゆすはらの smile さがし



年男と年女の皆さんです 辰

もくじ

1. 文丸やすもうや会 AED 体験会 / 東区災害ボランティアセンター勉強会
2. 松原区紅葉祭り / 老人クラブ大会 / 西区クリスマス会
3. 赤い羽根共同募金のお礼 / フードドライブのお礼 / まごころ弁当のお礼
4. 身体障害者連盟の活動 / エンディングノート最終回
5. 輝く栲原人！み～つけた！
6. 転倒予防運動してみませんか？
7. 新年の挨拶 / 無料法律相談会



栲原町社会福祉協議会
LINE公式
お友だち登録お願いします！

登録は
こちら





文丸やすもうや会

AED体験会



令和5年10月17日（火）に毎月開催される文丸やすもうや会にて、AED体験会が開催されました。

この日は津野山分署の方より応急処置の話や、救急車を呼んでAEDを使用するまでの流れを説明していただき、実際に人形を使ってAEDの操作や心臓マッサージを体験しました。

また、役場総務危機管理係の那須さんより、文丸の地盤について話をお聞きし、災害に備え、防災意識を高めることができました。



社協では、日頃から地域の繋がりを深め、災害時やいざというときに協力して対策ができるように防災座談会を提案しています。みなさんの部落でもぜひやってみませんか？

担当：川田



東区災害ボランティアセンター勉強会



令和5年10月26日（木）に東区災害ボランティアセンター（以下、VC）勉強会を実施しました。

大規模災害が発災した時は、まず、自分・家族の命、安全の確保をします。その後、社会福祉協議会は災害VCを開設するため、地域の皆さんの力が必要不可欠になります。いつ起こるか分からない災害に備え、今回の勉強会は平日に設定し、災害VCの運営の流れについて学びました。（参加者22名：東区住民17名、役場総務危機管理係、県社協、栲原町社協）



東区では地域福祉活動計画の中でも、防災について取り組んでいこうと計画を立てています。参加者からも「このような勉強会を定期的に行って頂きたい。」「良い勉強になった。」という声もありました。災害時に備えられるように今後も、少しずつ防災意識を皆さんと一緒に高めていけたらと思っています。

災害VC運営模擬訓練については、今後全地区で進めていく予定です。
災害VCの詳細については次回から3回に分けてお伝えしていきます。

担当：西村

松原区 第7回紅葉まつり



コロナ禍のため中止が続いていた紅葉まつりでしたが、令和5年11月12日（日）に、栲原町内外から楽しみにしていた方々が集まり、とても賑やかなお祭りが復活しました。

会場では、鮎の塩焼き、しし汁等の地域の料理やセラピーロード散策などを楽しまれる姿があちこちにあり、久しぶりに活気に沸いていました。

また、開催の要望が多かったバザーも、地域からたくさんの提供品が集まり、掘り出しものを探しに来られたお客さんで大盛況でした。

射的ではゴム鉄砲を手に景品をもらおうと、大人も子どもも真剣に的を狙うなど、色んな世代が楽しみながら交流できるお祭りとなりました。

第63回 高知県老人クラブ大会

令和5年11月28日(金)に、ふくし交流プラザにて第63回高知県老人クラブ大会が開催されました。栲原町からは東区南部孝山会が『会員増強クラブ賞』、東区の大崎辰恵さんが『会員功績賞』初瀬区の氏原寿雄さんが『役員功績賞』を受賞しました。

また、第10回高知の輝くシニア大賞の『きらり賞』を四万川区の市川辰壽さんが受賞しました。授賞式の様子は栲原町広報「桃源だより」にて改めてお知らせします。



西区クリスマス会開催



令和5年12月3日（日）に西区生涯学習館にて集落活動センター主催のクリスマス会が開催され、61名の参加がありました。

西区特産のジビエを利用したカレーやシューマイなどが振舞われ「皆さんと美味しいものを食べられて幸せでした。」との声もありました。また、保健師による講話・地域の方のピアノ演奏、レクなども行われました。

参加者からは「楽しかったので、またやってほしい。」「子供と触れ合える機会は良いなと思いました。」との感想がありました。

地域の方から寄付をいただいた焼き菓子のお土産もあり、クリスマス気分を味わいながら地域のつながりを深められた一日となりました。





じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金



昨年は赤い羽根共同募金にご協力を賜り、心から感謝申し上げます。
皆様からお預かりしたこれらの募金は令和6年度の梶原町の福祉活動に使われます。
今後も募金から福祉活動へ、福祉活動が新たなつながりとなり募金のご協力へと皆様の
優しい気持ちが循環して、豊かな地域をつくっていただけるように活動していきます。
共同募金はあなたのまちの身近な福祉に役立っています。

募金にご協力いただきありがとうございました。

フードドライブ活動 キャンペーン期間（10月1日～11月30日）

令和5年10月22日（日）に芸術祭開催に
合わせ、地域活力センター夢・未来館1階に
ブースを設置させていただき、14品の寄付
が集まりました。
頂いた食品等は必要な団体や経済的に困窮し
ている方などへ寄付させていただきます。



ご協力ありがとうございました！



まごころ弁当実施のお礼

令和5年度 赤い羽根共同募金助成事業

令和5年12月10日（日）各区で総勢236名のボランティア
が集まり、早朝から調理、午後から配食を行いました。
お弁当を手渡すと「いつもありがとう。嬉しいね～」
という声も頂きました。お弁当が配食されるのを玄関口で待
って下さる方もいらっしゃいました。
まごころ弁当実行委員会をはじめ、ご協力いただきました
皆様に厚くお礼申し上げます。



ふ れ あ い の わ

梶原町身体障害者連盟の活動の

会員 を募集しています。

身障連は、身体障害をお持ちの方、その家族、また団体に賛同する方なら誰でも入会できます。地域住民の皆さんと親睦をはかりながら、会員の皆さんが楽しく他の団体やボランティアの方々と交流することを目的に活動しています。



運動会



スポーツ交流



お茶会

加入希望者は梶原町身体障害者連盟会長宮本友和さん(65-1404)
または梶原町社会福祉協議会(65-1235)までご連絡ください☎



ノートを書き続けるコツについて

ノートを書き始めても、「なかなか続かない」あるいは「書けたし、もういいかな」と考える方もおられるかと思いますが、最終回は、ノートを書き続けるコツについてお伝えしたいと思います。

(1) 書き易い項目から書いていく

ノートを作成していると書き易い項目とそうでない項目が出てくると思います。そのような時は空欄があってもいいので書き易い項目から書いていくと考えがまとまり、書き進まなかった部分も書けることがあります。また、空欄のあるノートでも残された家族にとっては大きな道標になりえます。

(2) 家族と一緒に書いてみる

家族と一緒に話し合いつつ書くと、なかなか話す機会のない延命治療のことや最後の時の希望など、自分の思いだけでなく家族の気持ちを確認されるため、お互いの不安な部分を払しょくしながら作成でき、書き進めやすいです。

(3) 定期的に見直しをする日を決める

ノートは書いてそのままにしておくと、人生設計の変化や心境の変化など、その時々状況に応じた想いを反映させられません。そのため定期的に見直しをすることをお勧めします。例えば毎月15日に書き進める・誕生日に年一回見直しをする等決めておくと、ノートを書き直ししやすくなる他、今まで書き進められなかった項目に取り掛かれることもあります。

【最後に】もしものことを考える事は、実は「自分の生きてきた道を振り返り、これからどう生きるか」を考える事でもあります。当シリーズでお伝えしてきた『エンディングノート入門』が、少しでも将来への備えについて、前向きに取り組むきっかけとなれば幸いです。

輝く梶原人！み～つけたっ〇〇！

in 西区



▲豊後水道で仕留めた【オオニベ】

下元豊代さん（75）

下西の川出身。29歳で結婚。子どもは3人、孫は4人。大阪の造船会社に就職したが1年余りで退職。高知を拠点とするゼネコンに入り東京・大阪など転々と35年間勤めた。65歳の時にUターンで実家に戻り、現在は奥さんと猫2匹と暮らしている。

人生とはギャンブル

昔から賭け事が好きやね。仕事は面白かったし、仲間にも恵まれて遊び事は欠かさなかった。結婚までは貯金もせんかったし家庭を顧みる事は殆どなかった。子供達からは「小さい頃にお父さんともっと話したかった」と言われる。

妻との初デートは京都競馬場の菊花賞。プロポーズしたのは、年の瀬の【テンポイント】が勝った有馬記念だった。『結婚も人生もギャンブルよ！』今でも競馬やロトなんかは続けている。奥様曰く「凝り性なのよ。凝ってくれなかったのは子育てだけよね。（笑）」



▲奥様と仲良くゆず絞り

結婚後広島から転々と、ここ梶原までついてきてくれた妻に感謝！感激！

訪問するたびにかわいい猫がお出迎えしてくれます。西区老人クラブ【延寿会】会長を務める傍ら、仕事に趣味に動き回っている元気の秘訣を伺いました。



▲親父の忘れ形見デブ猫【ミレ】



▲何処でも寝る居候の【シロ】

海への憧れ

中1の時、赤木圭一郎主演の【霧笛が俺を呼んでいる】を観て、その日から船乗りを夢見て弓削商船高等専門学校を目指したけど親父から「お前は泳ぎが下手だから乗るのは諦めて造る方にしろ。」と言われ、やむなく須崎工業高等学校の造船科に進んだ。

梶原に帰って来て、この山奥で何でや？と思うほど釣り好きが多いのには驚いた。この病気は強烈な感染力があるのか、罹患するにはさほど時間を要しなかったなあ。（笑）

旅への誘い

来春に計画している長崎に行けば国内未踏の地は沖縄だけ。唯一の奥さん孝行と言え海外10カ国に連れて行ったと自負してるが、奥様曰く「本当は自分が行きたい処に行っただけよ！周りの外人カップルは肩を寄せ合い腕を組んで歩いているのに、この人はスタコラサッサッと先に行くので置いてけぼりを喰った時は腸が煮えくり返ったわよ！（笑）」親も色々連れて行ったね。行くときは細かく計画を立てて、ルートや見える景色まで調べて、写真を撮るポイントをチェックしちよくこともある。

仕事もそこそこして、あそばん会（下西の川地区周辺の集い）で、また研修旅行を計画して行きたいね。

これからのために 転倒予防してみませんか？

栲原町にも本格的な寒い冬がやってきました…。寒くなると、どうしても活動量が低下しがち…。

活動量が減ると体内の筋肉量も低下…。そこで心配なのが**転倒**です。

転倒は骨折や、脳出血などの重大な外傷につながる恐れも…。

転倒しやすい場所は？

- 1位 居室、寝室
- 2位 階段
- 3位 台所、食堂

★8割が「屋内」、2割が「屋外」です。



転倒の原因はなに？

姿勢の変化、視力低下、服用している薬物の影響
加齢による筋力低下、バランス能力の低下
など様々な要因が挙げられます。



どんな運動が効果的なの？

- ① 歩行、バランス、および機能的運動
- ② 筋力運動、柔軟性運動
- ③ 次元運動（例、太極拳、ダンス）
- ④ 一般的な身体運動（ウォーキングなど）
- ⑤ 持久性運動
- ⑥ その他の運動に分類した転倒予防効果を解析した結果

バランス+機能的運動が24%、太極拳が19%、多要素運動（歩行+バランス+機能的運動）が34%
それぞれ転倒発生率を低下させることが明らかとなった。

地域高齢者の転倒予防を目的とした運動介入研究の統合解析結果

(Sherrington C, et al..Cochrane Database Syst Rev. 2019)のデータより

バランス+機能的運動やってみよう！

① 踵上げ運動



(1) 片手で

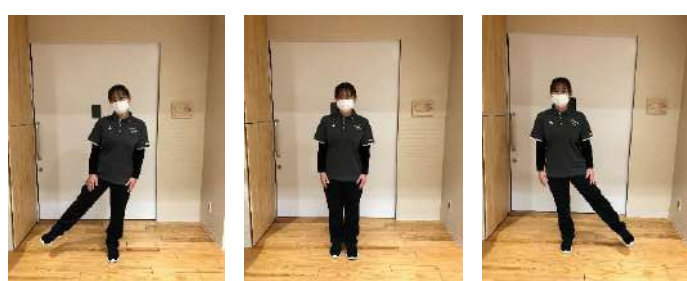
(2) 指一本



(3) 手を使わず

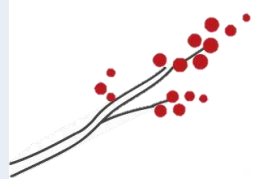
(4) 目を閉じて

② ステップ・ライト・レフト（左右へのステップ）

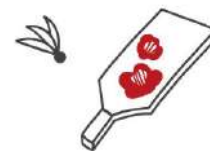


③ ダンデム・ウォーク つま先と踵をつけて歩いてみよう





明けましておめでとうございます



皆様お揃いで輝かしい新年を
お迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、社会福祉協議会の諸活動に対しまして温かいご支援、ご協力を賜り心より厚く御礼申し上げます。

長引いた新型コロナウイルス感染症の影響により、不安や不便な生活が続いていましたが、昨年5月にコロナ感染症が第5類に移行されたことにより、以前の活気ある日常が戻ってきました。本会でも依然、コロナ感染防止には十分配慮しながら、諸活動を続けることができました。

昨年4月から始動した地域福祉活動計画(アクションプラン)の実施に向けては、各地区で座談会や勉強会の企画など地域の方々と活動を行うことができました。引き続き、できるだけ多くの地域に足を運び、地域の皆様とともに考え、課題に向き合う地域福祉コーディネーターの活動に一層力を注いで参りたいと存じます。

運営開始から6年目の複合福祉施設「YURURIゆすはら」では、感染症対策に留意しながら、デイサービス、ケアハウス生活支援ハウスの各事業はたくさんの皆様にご利用いただき、フィットネスルーム、町民交流室もご利用が戻りつつあります。

今後も町民の皆様が相談しやすく頼られる社協を目指し、職員一同尽力して参りますので、引き続きご支援ご協力を宜しくお願いいたします。

皆様にとりまして、この一年が幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。

令和6年1月

開催します！

無料法律相談会

当日来場できない方のために電話による相談も受け付けます。

〈相談時間〉
40分

〈会場〉
梶原町社会福祉協議会 2階

〈申込先〉
梶原町社会福祉協議会
(☎65-1235 担当：前田)

法テラス須崎法律事務所

高橋 新 弁護士



この事業は赤い羽根共同募金を
利用しています。

1 / 28 日

13:00~16:10

発行元：社会福祉法人 梶原町社会福祉協議会 住所：高知県高岡郡梶原町川西路2321-1
発行責任者：樋口 益也 電話：0889-65-1235 ホームページ：<https://www.yusuhara-shakyo.jp/>