



第26号

福祉はなぞの

発行・編集：高松市花園地区社会福祉協議会
住所：高松市観光通2丁目8番9号

葉ボタン交流



3年1組 まつばら かくま 松原 郭真

葉ボタンは、えんぎのよい正月に欠かせない花ということを知り、よい正月をむかえてほしいという思いをこめてじゅんびしました。また、葉ボタンには「愛をつつむ」という花言葉があることも知りました。そのため、やさしい心をもって地いきの方々と交流したいと思いました。

葉ボタン交流では、地いきの高れいの方と交流を深める目的で活動に取り組みました。ぼくの住んでいる地域にも、高れいの方が住んでいます。いつもぼくを見かけた時に声をかけてくれます。その方々に、日ごろの感しゃの気持ちをこめて葉ボタンをわたせました。どの方も「ありがとう」と言ってくれて、ぼくもうれしくなりました。

白色や紫色のあざやかな葉ボタンと一緒に、よい正月をむかえてくれるとぼくもうれしいです。

3年1組 やまもと ひかり 山本 光莉

今日は、地いきの方々に葉ボタンをとどけました。今まで、高れいの方々と交流したことがなかったので、実さいにふれあうまで、どきどきしました。葉ボタンをわたしに行くと、きょ年の葉ボタンをかざってくれている人がいました。毎年とどけている葉ボタンを楽しみにしてくれている人がいることが分かって、うれしくなりました。

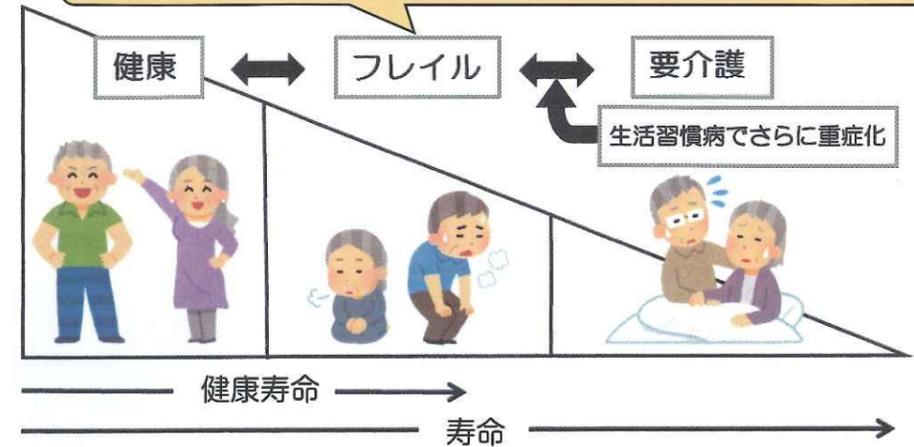
クラスみんなで「葉ボタンをかざってよい正月をむかえてほしい」という思いをこめてじゅんびした葉ボタンを、よるこんで受け取ってくれたのでよかったです。

今回、葉ボタン交流を通して、地いきの方々の温かさにふれることができました。これからお会いすることがあれば、あいさつして交流を深めていきたいと思っています。

コロナフレイルを予防しよう!!

コロナ禍の生活も3年が経過しました。社会は「WITH (ウィズ) コロナ」に変化しておりますが、皆様の日常生活はいかがでしょうか?感染症を恐れるあまり外出を控えすぎていないでしょうか?このような生活を続けていると、どの世代でも生活不活発による健康への影響が心配されます。歩く動作が衰えて、転倒しやすくなったり、体力や食欲が低下すると、疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進行してしまいます。

フレイルとは筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態です。生活習慣を改善することで、健康な状態に戻ることができます。



コロナフレイルを予防するための主なポイントを3つ挙げます。

- ① 体操、散歩など、身体を動かす機会を増やしましょう。高松市の「のびのび元気体操」もおすすめです。
- ② 三食欠かさずいろいろな食材をしっかり噛んでお口も元気にしましょう。
- ③ 人との交流をしましょう。挨拶など、ちょっとした声かけが心の健康につながります。ご家族、地域でコロナに負けない健康づくりをしましょう。

(高松市地域包括支援センター 保健師 川上)

「のびのび元気体操」をやってみよう

高松市には、介護予防のためのオリジナル体操として「のびのび元気体操」があります。どなたでも無理なく行える体操ですので、ぜひご自宅での介護予防にお役立てください。

高松市ホームページから動画を見ることができ、「のびのび元気体操」以外にも「ストレッチ」や「お口の体操」があります。

のびのび元気体操 高松市 検索



編集後記

三年ぶりの発行となりました。コロナ禍でイベントも少なくページ数を減らしたの発行です。

そんな中、地域の皆様方に関係機関の情報や各種団体の活動状況をお伝えしたいと思えます。

お役に立てれば幸いです。発行に当たり御寄稿資料提供に御協力頂きありがとうございました。

今後共よろしくお願致します。

花園地区社会福祉協議会
中村 順一

編集スタッフ

中山 赤井 角本
村上 松野 上野
順文 幸協 温涼 昌
一男 雄典 子子 司

印刷 有限会社 森印刷所
☎〇八七―八三一―六一〇六

いきいきおばあちゃん



大正十一年七月十二日生まれの今年(祝)一〇〇歳を迎えられた上福岡町にお住まいの有本ミツエさんに一〇〇年の歴史を伺いたく訪問して来ました。「一〇〇歳おめでとうございます」と花束をさしあげると「ショートステイをしている『そよかぜ』では、私が最高齢なのよ。壁に写真を飾って『おじいちゃん』とニコニコ話を始めてくださいました。」

長崎で生まれて、戦争を経験し、御主人とお子様三人と共に高松へ。高松へ来てから、当時は女性がセールスをするのはまだめづらしい頃。有本さんは革靴の注文を取って大阪まで船で仕入れに行くという商売を思い付き、やさしい御主人の理解と協力のもと自転車練習してまだ舗装していないガタガタ道を走らせ頑張りました。

そんな父母の背中を見て育ったお子様達は立派に成長し、今は息子さんは東京ですが、娘さんお二人が交互に毎日有本さんの話し相手に来てくれています。年相応には衰えましたが、身体に特別悪いところは無いとの事。「元気の秘訣は？」と伺った所、それは食生活。一日二食、朝はパン食、昼夕兼用で宅配弁当、食間にフルーツ、特に朝食にはこだわりがあり。

あんぱん(糖分)牛乳(カルシウム)に、きな粉大一(たんぱく質ビタミン)すりゴマ大一(セサミン) 酢大一(血糖値の抑制・血圧低下)を御自分で考えて毎朝作っているとの事。

革靴の件、朝食の件、有本さんの発想力と実行力には本当に感服しました。約一時間楽しいひとときを過ごさせて頂きました。

今後共益々のご健勝を祈願しましておいとましました。



花園地区社会福祉協議会

会長 中村 順一

日頃より花園地区の皆様には花園地区社会福祉協議会の福祉活動に深いご理解と温かいご支援ご協力を頂き厚く御礼申し上げます。

さて、近年の地域福祉を取り巻く環境は、従来からの少子・高齢社会の進行に加え、とりわけ、一昨年来からのコロナ禍の影響等により、当たり前であった日常が激変し、地域福祉の原点である「つながり」が分断され、高齢者の孤立や子育てに対する不安、経済的困窮世帯への対応など、地域が抱える課題は深刻化の一途をたどっています。

このような状況下において社会福祉協議会の果たす役割は大きく、また多くの期待に応えるべく、地域福祉の向上はもとより、付加価値の高い事業の提供や地域福祉文化の醸成に積極的に取り組んでいかなければなりません。

そのため、本会の舵取り役として、「誰もが安心して自分らしく暮らすことのできる地域社会」の実現を目指し、地域福祉を推進する中核的な団体としての認識のもと、役員一丸となって使命を果たしてまいりますので、皆様方の積極的な協力とご参加、ご支援をお願い申し上げます。



高松市立花園小学校
校長 高橋 利恵子

令和四年度、花園小学校は創立八十周年を迎えました。そして、コロナ禍の中ではありましたが、十月二十二日(土)に無事、記念式典と記念音楽祭を行うことができました。コロナ禍の間を縫い、三年ぶりにご来賓の皆様をお招きできましたことは、まさに奇跡のようだと感じております。やはり地域としての学校だと改めて実感いたしました。

花園小学校では、これからも「合同防災訓練」「福祉施設への車いすの贈呈」「敬老会でのお手紙」「葉ボタン交流」「三世代餅つき大会」などの交流活動を通して、地域の皆様とのつながりを大切にして参ります。

また、この場をお借りして、「令和四年度全国学力・学習状況調査の児童質問紙」において、大変うれしい結果がございましたので、お伝えしたいと思います。次の質問において、花園小六年生の児童の肯定的回答は県平均を大きく上回っております。

○地域の大人に勉強やスポーツを教えることもあったり、遊んでもらったりしている (15・5ポイント)

○地域の行事に参加している (20・6ポイント)

地域の皆様とのつながりの深さがうかがえ、大変ありがたく感じました。どうぞ、今後とも花っ子をよろしくお願いいたします。

運動する会



「いっしょに運動するか〜い!?!」開催

花園地区体育協会

会長 河合百合子

十一月二十三日(祝)花園小学校体育館にて「運動する会」を開催しました。

朝からあいにくの雨が降るにもかかわらず、たくさんの方々が集まって下さり大盛況でした。

子どもから高齢者まで、皆で楽しく体を動かし、又親睦もできる機会となり有意義な時間を送る事ができたことに感謝致しています。



花園地区民生委員児童委員協議会

会長 谷 文男

このたび、吉田順子前会長の御退任に伴い、令和四年十二月より花園地区民生委員児童委員協議会会長に就任致しました。このうえは、「職務に専念にする所存であり」「誠心誠意」をモットーに、地域のご期待に沿う覚悟でおります。

民生委員を取り巻く環境については高齢化が加速し、少子化をはじめいろいろな問題等が増加し対応が多岐にわたっており、先の見えない状況の中、コロナ禍の終息の兆しが見えず上手く付き合っ行って行かなければならないように未だに県下では感染者も一向に減る気配無く、私自身が高齢者や人との接する機会が多いにあり、活動また外出時等には十分気を付けて行かなければと思っております。

なお、会長としては未熟者ではありますが、民生委員、地域の方々のご支援、ご協力を頂きたくどうぞよろしくお願い致します。何卒、前任者同様、格別のご指導を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。皆様のご健康と、益々のご発展をお祈り致します。

敬老会



交通安全

交通安全