



ふれあい福祉

みどりおか

第28号

水戸市社会福祉協議会緑岡支部

5月11日(土)、福祉員総会に先立ち、「食事と健康」について中川一恵先生の講演を行ないました。

「気がついたら下り坂」「まだと思えば上り坂」この言葉はとても心に残るものでした。

又、カルシウムを吸収するには、太陽に当たる事も大切です。「かかと」落しを、10回を1セットにして、先生ご自身も実践を継続して行なっているとの事でした。

健康な日々を送るためには、「栄養と運動」と共に免疫力を高めながら、日常生活を心がけて行きたいです。

令和六年 総会と講演会

演題

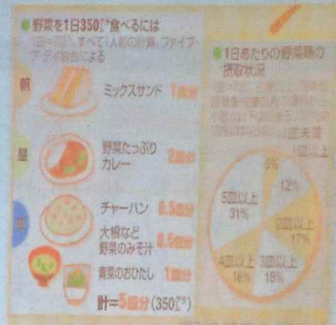
「食事と健康」

中川調理学校

代表 中川 一恵様



野菜を食べよう (1日350g)



「フレイル」になりにくい生活を!

支部長 岩間 幸一

過日の研修で、「フレイル」になりにくい生活として「栄養・運動・社会参加」が大切であることを知りました。その予防のための日常生活では、①良質なタンパク質の摂取。②適度な運動の習慣化。運動をすることで筋量が維持できること。そして自分の活動範囲が広がることは、認知症の予防にもつながることでした。③社会参加では、人と接する機会を増やし、積極的に地域社会にかかわる活動がフレイル予防に効果的であるとのことでした。

運動不足になると筋力低下はもちろん、免疫まで落ちてしまいます。いくつになっても健康で元気であれば、やる気や意欲にもつながります。

(※フレイル…

とは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと)





令和6年度 収 支 予 算



(単位:円 △:減)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	比較増減	備 考
交 付 金	599,800	702,500	△ 102,700	支部活動費 (令和5年度社協会費の50%) 599,800
補 助 金	200,000	160,000	40,000	歳末地域助け合い事業費助成 (ふれあい昼食会事業へ) 50,000
福寿のつどい 助 成 金	1,019,000	1,015,750	3,250	地域福祉活動費 (令和6年度共同歳末募金の10%) 150,000
繰 越 金	882,947	1,285,211	△ 402,264	福寿のつどい助成 1. 対象者祝品と発送等準備 (1,050円×●) 859,000
雑 収 入	6	6	0	2. 式典参加者招待準備、 記念品等経費(2,000円×80人) 160,000
合 計	2,701,753	3,163,467	△ 461,714	前年度より 利子他

(単位:円 △:減)

科 目	本年度予算額	前年度予算額	比較増減	備 考
会 議 費	90,000	100,000	△ 10,000	茶代 (総会・役員会等、会費受付、他)
事 業 費	1,659,000	1,965,750	△ 306,750	ふれあい昼食会 250,000
研 修 費	70,000	200,000	△ 130,000	福祉講演会(福祉講演会40,000円・ ボランティア体験講座50,000円) 90,000
助 成 費	200,000	170,000	30,000	福寿のつどい (社協1,019,000、支部300,000) 1,319,000
通 信 費	20,000	0		視察研修(県メディカルセンター) 65,000
広 報 費	300,000	300,000	0	市社協研修会参加費 5,000
事 務 費	250,000	250,000	0	緑岡地区民生委員児童委員協議会 20,000
雑 費	50,000	55,500	△ 5,500	緑岡学区民生委員児童委員協議会 30,000
予 備 費	62,753	122,217	△ 59,464	緑岡女性の会 20,000
合 計	2,701,753	3,163,467	△ 461,714	緑岡学区子ども会育成連合会 20,000
				緑岡学区青少年育成会 20,000
				水戸市保健推進員連絡協議会緑岡支部 20,000
				緑岡地区高齢者クラブ連合会 40,000
				千波町交番管内防犯連絡員協議会千波分会 20,000
				水戸地区交通安全協会水戸支部緑岡分会 10,000
				切手等
				「ふれあい福祉みどりおか」印刷2回、編集会議(茶・菓子等)
				プリンターインク、印刷代、市民センター印刷代、コピー用紙他
				役員ボランティア保険、交通費他

5月11日市民センターに於て福祉員総会&福祉講演会が開催されました。
総会の中で、令和5年度事業報告、決算報告・令和6年度事業計画、予算が承認されました。



福祉員総会開催



ボランティア体験学習



緑岡小学校体育館に於いて6月18日(火)、小学4年生(156人)全員参加で行なわれました。

社会福祉協議会の職員(ボランティア活動振興係)の協力を頂き、白杖・アイマスク、車椅子の体験をしました。

ボランティア体験学習をするに当たり、大切な事は何なのか、どうしてあげたら良いのかと児童になげかけました。

自分の足で歩けない人、目の見えない人をどの様に手助けするかを、相手の立場に立って考えて下さい。

・参加した児童は、アイマスクを付けたら、真暗でとても怖かった。まわりに何があるかわからないので、とても不安だった。

・車椅子は段差やのぼり坂、砂利道では押すのが大変。スロープを上手に押すのは、意識して大まわりをすると楽に出来る。

お手伝いをする時は声をかけてすると危険を避ける事が出来る。等々の感想でした。

体験学習が終わって、体験をしながら疑問に感じた事をメモし、熱心に質問している姿が印象的でした。



車いす体験



アイマスク・白杖体験

視察研修

千波緑長寿会
有竹
猛

研修先のメディカルセンターでは、植木所長の「高齢者の心と体の健康管理」の講話を聴いた。

高齢者の「フレイル」を防止するには三本の柱

(1) バランスの取れた食事

(2)適切な運動

(3) 社会贡献

である。私としては、人生を

面白くするため何でも挑戦する

※(4) 好奇心

を四本目の柱として付け加え

たい。

講話後「人間ドック」の施設

を見学、立派な健診設備とス

タツフに感心、有効活用したい。



メディカルセンター所長
植木浜一先生



地域いきいき
コミュニティトーク
を開催

第1回 令和6年2月 3日(土)

第2回 令和6年4月13日(土)



2月3日（土）第1回会議を開催いたしました。5、6人の小グループに別れ、多世代の方々がそれぞれの考えを私たちが暮らす緑岡地区の良いところ、悩み事（課題）について、自由にご提案いただき、地域の可能性について考えていきました。

社会福祉協議会の職員の方々のリードで、皆さん和気藹々としたワークショップとなりました。

社会福祉協議会の職員の方々

したワークシヨップとなりました

た。

地域いきいきコミュニティーク「わたしたちの緑園アクション」 編 令和6年4月13日実施

グループメンバー
清水、川崎、羽田、特、中、西

これからの緑園アクション
サマーフェスティバル(夏祭り)を盛り上げる！

【いつ頃】
来年あたり

【場 所】
特南小学校 校庭

【だれが】
地域住民など

【だれに(対象)】
地域(緑園)に。

【どのように】
出店を増やす(農産物販売等)
- バン - バッグ (食品の持ち帰り)
- 野菜 (お弁当)
- 昔遊び
- マチ教室

【関わってほしい人や団体は?】
地産地消会
特別支援学校(特) 花屋
水戸会 幼稚園
市議会(特) 小中青年団
福祉会 母会
お茶会 夏まつり

地域いきいきコミュニティーク「わたしたちの緑園アクション」 編 令和6年4月13日実施

グループメンバー 永田、飯島、小室、鈴木、根本、社協人見

これからの緑園アクション

祭りやイベントを盛り上げて 地域のコミュニティを輪を広げる

【いつ頃】 準備(令和6年) 実施目標(令和7年)

【場所】 緑園学区内

【だれが】 市民会、住民の会

【だれに(対象)】 緑園学区内に在住、在勤する 全ての方

【どのように】

- ・小中高生全体のブース出店 →子供たちの活躍の場として来客リレーの育成
- ・地域の飲食店やデパートなどに店舗協力の
- ・地域スポーツ団体の協力の場 →地域のスポーツ団体の集客
- ・(ホリ、ホリデー)

⇒将来の緑園リレー育成に、地域全体の活性化に
よって緑園祭のさらなるイベントを作る。
【関わってほしい人や団体は?】

- ・地域諸団体(PTA、青年会、各課、民団等)
- ・小・中学校、高校、高校、大学などの地域の関係者
- ・市民会、市民、住民の会

まとめ

1グループ：「手を上げて渡りましょう
大人のモラルの向上」

2グループ：ゴミ出しの協力体制

3グループ：地域コミュニティ

4グループ：サマーフェスティバル

(夏祭り)を盛り上げる
5グループ：祭り等を盛り上げて、地域の
コミュニティの輪を広げる

緑岡

福寿のつどい

令和6年9月8日 日

会場 セキショウ・ウエルビーイング福祉会館

長寿を敬い、祝う。
親睦と融和のひととき。どなたでも
大歓迎！催し
内容

第1部 式典

9:00～ 9:30 受付
9:30～ 10:10 開会行事

第2部 アトラクション

10:20～ 10:35 寿獅子舞
10:40～ 11:10 合唱(アルモニアローサ)
11:20～ 11:50 笠原水神太鼓
12:00～ お楽しみ抽選会

アルモニアローサ(全国大会出場団体)



笠原水神太鼓

どなたでも参加可能！

お楽しみ
抽選会駐車場の
ご案内セキショウ・ウエルビーイング福祉会館
昭和建設株式会社

主催：緑岡地区福寿のつどい実行委員会 / 水戸市 / 水戸市社会福祉協議会

共催：水戸市緑岡市民センター