



Vol. 8 6

明祥地区社会福祉協議会（南部公民館内）
電話 92-3641 ファックス 92-5774

福祉情報

生活チェックで自分チェック!

心も体もイキイキ? チェックリスト

「はい」か「いいえ」で教えてください。

1. 今日着る服は自分で選んでいる。
2. 自分で日用品の買い物をしている。
3. 通帳や印鑑の置き場所がわかる。
4. 部屋の片づけをしている。
5. 朝、気持ちよく起きることができる。
6. イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている。
7. 気軽に話し合える仲間がいる。
8. お茶や汁物でむせることがある。
9. 階段をあがる時に息切れする。
10. 今日が何月何日かわからない時がある。
11. わけもなく疲れたような感じがする。
12. この1年間に転んだことがある。
13. 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がある。
14. 過去のことについて、色々悩む。
15. 今、しようとしていることを忘れる。



9月21日は敬老の日です。誰だっていつまでも元気で、楽しく、生き生きと暮らしたいですね! そのために、あなたは何を心がけていますか? 毎日の散歩、ジョギング、バランスの良い食事、楽しい趣味・・・色々ありますね。

みなさん、「老化は仕方がないこと」と考えてはいませんか? 実は最近の研究では、そうではないことが明らかになってきました。**心身の機能を低下させてしまう最大の原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。**

このような生活は筋力や意欲を低下させ、やがて寝たきりや認知症を招くことにもつながります。今のあなたの状態はどうでしょうか? 早速、左の表でチェックしてみましょう!

1~7で「いいえ」8~15で「はい」にチェックが入った場合は、運動機能の低下、低栄養、口腔機能の低下、認知症、閉じこもり、うつなど何からの生活機能の低下が心配されます。

あなたのまちの
福祉委員会

大人も子どもも思い出いっぱい!

～夏休み子ども見守り活動のご紹介～



明祥地区では、毎年夏になると、町内公民館からにぎやかな歓声が聞こえてきます。子どもの防犯や働くママのため、地域のコミュニケーションや居場所づくりのためなど、各町内が、色々な想いを抱えて、この活動は始まりました。

一見、“子どもをみる”だけのように見えますが、実はそうじゃないんです。その裏では、遊びのアイデアマンや声かけ上手、物の調達名人など、芸達者な方々が、それぞれできること・得意なことを生かしてこの活動に参加しています。

皆さん奥ゆかしいので、よく「これくらいしかできないけど」と言われますが、その「これくらい」が実はすごく支えになっています。まだ参加されたことのないそのあなた！ぜひ来年、公民館を覗いてみてください。子どもたちの笑顔が迎えてくれますよ！！



七夕飾りをつくるんだよ^-^

外遊びも大好き!



老人ホームでダンスを披露



お茶会はちゃんと正座でいただきます



勝つまで帰れない

恒例のさよならじゃんけん

和泉町福祉委員会

ふれあいリング

公民館の1階では、七夕飾りや手芸、お茶会などが行われ、2階では子どもに一番人気のドッジボール、外遊びでは縄跳びにシャボン玉と、とにかくイベント満載!

「ドッジしたい!」「縄跳びは?」「折り紙も~」子どもたちのリクエストは止む事ありません!

開催日: 7/23~29、8/3~26までの平日の午前中(お盆を除く) 和泉町公民館にて



ばわふるきっず、楽しいよ～



この日はキャッチの取材の日。
放送が楽しみ～



ねえねえ「じゅしゅるの」

城ヶ入町福祉委員会

ばわふるきっず

ばわふるきっずは「元気な子どもたち」という意味があります。その名のとおり子どもたちは元気いっぱい！

のびのび遊んで、叱られて、褒められて、成長していくんですね。宿題デーやすげ作り、トランプやカードゲーム、皆でやると楽しいね

開催日：7/23～31、8/18～28までの平日の午前中 城ヶ入町公民館にて



ねっ！かわいいでしょ！

カードに夢中...



男の子はもはや

東端町福祉委員会

よっといでんクラブ

公民館を訪れる子どもたちは1日で100人以上！まるでお祭りのようなその雰囲気は、行くだけで心がウキウキ

それぞれ町内の方の特技を生かしたコーナーは日替わりで大人気！今年は粘土細工やバルーンアート、竹細工などを行いました。

開催日：7/21～24までの4日間の午前中 東端町公民館にて



知ってる？スイカって秋の季語なんだよ！



抹茶を点てて...



器用に何でも作ります

おじさんの手は魔法の手



ワンちゃんだよ



いただきます～す！

昔のような川を
取り戻せ！

ことしもやるぞ～！オ～！！



田んぼの中にもゴミがー



新田川クリーン作戦に 親子で参加しました！



ゴミのお話を聞きました



南部地域を流れる川に、昔のような「魚が泳ぎ、鳥が舞い、草花が咲き育つ美しい自然を取り戻したい」子どもたちが安心して遊んだり、地域の人々が親しみのある場所として活用できるようにしたい」との思いから、ボランティアグループ『ピカジョガリ4・6』が地域住民に呼びかけ、クリーン作戦を毎年開催しています。

今年は、8月22日（土）に丈山小学校の親子を中心に約200名の参加がありました。「これペットボトル？」「溝にいっぱいあるよ～」などといいながら、一つ一つ丁寧にゴミを拾っていきます。中には、リールやテレビ、冷蔵庫まで・・・。

ピカジョガリのメンバーは、「『なぜ、ゴミを捨ててはいけないのか』を考えることが大切。ゴミを捨てることはお金がかかること。正しく分別し、ゴミ自体を減らすことが必要なんです。」と語ります。

いつも何気なくゴミとして捨てているもの それは本当に“ゴミ”でしょうか？捨てる前に、もう一度、考えること。そうしたゴミへの意識がとても重要なのだと感じました。



みんなできると早い！楽しい！



とくに

守れていますか？

ゴミだしマナー

ゴミといえば、気になるのがゴミだしマナーの問題。

明祥地区では、ゴミステーションを当番制で管理したり、自主的に清掃活動を行っている方がいらつしやる反面、燃えるゴミの日にプラスチックを出したり、前日の夜にゴミを出すなど、一部の心ない方がいるのも現状です。

どれだけ、懸命に努力しても、ひとり自分勝手な人がいれば、ゴミは永遠になくなりません。町をきれいにするが、汚くするか。今、あなたのモラルが問われています！

