

いよし社協  
イメージキャラクター  
あいみん。

2011

3

No.30

# いよし 社協だより



## 愛・アイ交流会 ～障がい者とボランティアの交流事業～

2月13日、前日の強風もすっかり止んで気持ちよく晴れた日、ボランティアさん9名を含む41名で香川県にある金毘羅さんを目指しました。ボランティアさんのサポートで、体に無理のない程度に片道785段の石段にチャレンジ！参拝のあとはうどん学校でうどん作りにチャレンジ！日ごろなかなか体験できない二つのことに挑戦した参加者の皆さんは、とても喜んでいました。

目次

●「目玉焼き倶楽部」受講生募集 …………… P2  
●ふれあい・いきいきサロン …………… P3

●ボランティア通信・Hot Photo …………… P4・5  
●まごころ銀行・心配ごと・弁護士相談予定表 … P6

社会福祉法人  
伊予市社会福祉協議会

〒799-3113 伊予市米湊723-1  
☎089-983-6224  
FAX089-983-3253

ホームページ <http://www.iyo-shakyo.jp/>  
印刷 平和印刷工業株式会社



いよし社協だよりは共同募金の協力により発行しています。

## 受講生 募集

お父さんのための基本料理教室

# 目玉焼き倶楽部

料理なんてほとんどしたことがないという料理初心者の男性の皆さん、『目玉焼き倶楽部』に参加してみませんか？

「料理をする」ことは、作る楽しみ・味わう喜びを与えてくれるだけでなく、料理教室を通して、仲間作りもできます。食は健康長寿の基本です！自分で料理ができるようになると、栄養バランスを考えたり、脂肪や塩分の摂り過ぎに気を配ったりして健康維持につながります。

この料理教室では、家に常備しているような食材や調味料を使って、初心者でもできる簡単な料理を作ります。そうめんやいも炊き・おせちなど季節の食材を使った献立にも挑戦します。ぜひ、お気軽にご参加ください！

- 対象者 伊予市在住で料理の基本を学びたいおおむね65歳以上の料理初心者男性
- 定員 15名
- 日時 4月から平成24年3月までの毎月第3木曜日  
(1回目は4月21日) 10:00~
- 場所 生涯研修センターさざなみ館  
(伊予市湊町206-9、☎982-7220)
- 受講料 材料代として1回につき400円
- 講師 栄養士 岡崎黎子氏
- 申込締切日 3月31日(木)  
※定員になり次第締め切ります。  
※受講決定者には後日詳しい案内を郵送します。
- 申込先・お問い合わせ  
伊予市社会福祉協議会 在宅介護支援センター (担当:宮内) ☎983-6224へ。



## しっかり食べて、元気に過ごすため、お口の健康を保ちましょう。

高齢期に入ると、ものをかんだり飲み込む力が衰える、入れ歯の調子が悪いなどの理由から食事の量が減り、低栄養状態におちいる恐れが高まります。

また、口の中が不衛生になりがちで、細菌により肺炎（誤嚥性肺炎）を招くことも少なくありません。口臭を理由に、人と会って話す機会も減ってしまうなど、「生きる楽しみ」そのものにも影響してきます。

口は、ものをかんで飲み込むだけでなく、話す、表情を豊かにする、などさまざまな機能を持っていますので、その機能を維持していくためにも、毎日の口のお手入れを習慣にしましょう。

### 毎食後、必ず歯磨き

食後は、歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使い、丁寧にみがく習慣をつけましょう。



### 入れ歯ははずしてみがく

入れ歯は必ずはずしてみがきます。歯の表裏だけでなく、パネや吸着させる部分もしっかり洗います。



### 舌のお手入れ

舌上の白い汚れ（舌苔）は口臭の原因になります。専用のブラシで、ときどきみがくとよいでしょう。



### うがい薬でうがいを

抗菌剤を含むうがい薬（洗口剤）でうがいをすれば、細菌の繁殖を抑え、より清潔を保てます。



あなたのまちを  
元気に!

# 『ふれあい・いきいきサロン』 始めてみませんか?



## Q1. サロンってなあに?

ひとり暮らしや家に閉じこもりがちな高齢者が、自宅から歩いていける場所で仲間づくりをする集まりです。

## Q2. どんなことをするの?

お茶を飲みながらのおしゃべりや健康体操、小物づくりなどが喜ばれています。

## Q3. 費用は?

伊予市社協からの助成金と、参加者の皆さんからの会費(1回300円など)を集めて運営しているサロンが多いようです。



社協に届いた  
手作り作品▶



◀講師による学習会

レクリエーション遊具の貸出、各種機関(介護・健康・防犯など)の職員紹介なども行います。関心のある方はお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ 地域福祉係(☎982-0393)へ。

## ふれあい・いきいきサロン紹介

### 泉町一丁目ふれあいの会 (中山町 泉町)

年6回サロンを開いている“ふれあいの会”は10年目を迎え、現在17名が参加しています。元気な参加者4~5名が3~4品の昼食を作り、後片づけはできる方が手伝っています。

趣味で三味線を弾く方達に来てもらい、民謡や童謡、演歌などをみんなで歌ったり、幸梅園から講師を派遣してもらいお話を聞いたりして、いろいろなことをしています。毎回ラジオ体操で始まり、自作自演の「きよしのズンドコ節」を最後に踊って、楽しい時間を過ごしています。

(代表 平澤浩一さん)



### 小網仲好し会 (双海町 小網)

私たちのサロンのメンバーは、75歳から93歳の方まで23名です。

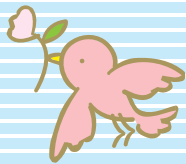
月に1回集まって、料理を作ったの食事会、ゲームなどのレクリエーションをして、楽しいひと時を過ごしています。

また、私たちの住んでいる小網地区にある広場の清掃などもしています。

今年もみんなが元気よく頑張って、いろいろなことをしたいと思っています。

(代表 山崎シゲコさん)





# ボランティア通信



このコーナーでは、伊予市内で活躍しているボランティアグループの紹介や、いろいろなボランティア情報をお伝えします。

伊予市ボランティアセンター  
(伊予市社会福祉協議会内)  
☎982-0393

## 登録ボランティアさん紹介

現在、伊予市ボランティアセンター(ボラセン)には、22名の方がボランティア登録をしています。ボランティアさんにしてほしいことがあれば、まず、ボラセンにお問い合わせください。内容に応じて登録されているボランティアさんに声をかけ、協力していただいています。

それぞれの特技やボランティアさんの希望もあります。イベント参加のボランティアなどもあります。地域の集まりで特技を披露してくれる方や、困っているときにちょっとしたお手伝いをしてくれる方もいます。

### 現在登録されているボランティアさんの活動希望内容



ボランティア登録をしていただける方も随時受け付けています。関心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ 伊予市ボランティアセンター(☎982-0393)へ。

## エコキャップ 回収活動 実施中!

— 世界の貧しい子どもたちへワクチンを届けよう —

いよし社協だより1月号でお知らせしましたが、伊予市社会福祉協議会ではペットボトルキャップの回収に取り組んでいます。

各事務所に回収箱を設置しています。ご家庭に不要なキャップがありましたら、ぜひご協力をお願いします。

★ポリオワクチンひとり分20円、ペットボトルキャップ400個が10円です。

★キャップは清涼飲料水のもので、キャンペーンなどのシールをはがしてください。

港南中学校から届きました!



▲早速、港南中学校の福祉委員さんが校内の生徒たちに呼びかけをし、たくさん集めてくれました。ありがとうございました。



1月24・26日 サロン世話人研修会

### 『可愛いなあ♪』

高齢者の集いの場として親しまれている『ふれあい・いきいきサロン』の世話人研修会を、市内3会場で開催しました。

今回はお雛さまづくりに挑戦。八倉医院のエリアマネージャー 野本キヨ子氏の指導のもと、可愛いお雛さまができあがりました。

参加した皆さんからは、「集会所に飾らせてもらおう」や、「男性がつくる時にはお手伝いが必要かもね」といった声が聞こえました。

もうすぐ桃の節句。あちらこちらのサロンでお雛さまが誕生するといいですね。



1月6日 高齢者家庭相談員

### 『身近な人の気づきから救済へ』

ひとり暮らし高齢者の見守りをしている高齢者家庭相談員が、NPO法人えひめ消費者ネットを招いて『悪質商法未然防止講座～消費生活トラブル早期発見のために～』のテーマで研修会を開催しました。

言葉巧みに不安をあおる詐欺や悪質商法の手口、また高齢者に多いトラブル事例と対処法を学習。相談員の皆さんが見守りをしているのはひとり暮らし高齢者のため、身近な人のちょっとした気づきが大切であり、それが救済につながるということを改めて実感しました。

講師の消費者ネットさんは、県内の高齢者を守ろうと、各地で出前講座を実施。心理テストや参加型寸劇があり、大切なことを楽しく学ぶことができました。



### お花の まごころ届きました。

昨年末、市内のある方が、葉ボタンの寄せ植えを伊予市社協に届けてくださいました。

葉ボタンは耐寒性があるお花らしく、年末年始の寒さに耐えながら、社協の玄関前を華やかにしてくれています。

この場をお借りしてお礼申し上げます。  
ありがとうございました。



1月29日～ 介護入門講座

### 『介護のいろはを学びましょ』

介護の基礎を知ってもらおうと、全5回の『介護入門講座』が始まりました。

第1回目は、高齢者に多い病気の特徴や介護保険制度についての講義、第2回目は、高齢者が食べやすい食事をテーマに、伊予市食生活改善推進協議会の大森幸子氏を講師に招き、調理実習を行いました。

この日のメニューは、「ごはん・焼き豆腐あんかけ・はんぺんの吸い物・ポテトサラダ・いちごプリン」。食欲をそそるよう見た目にも工夫することや、高齢者が咀嚼しやすいようとろみをつけたり、細かく刻んだりして、ひと手間加えることで普通食を食べやすくすることができることを学びました。



▼1回目 講義

▲2回目 調理実習

# まごころ銀行

福祉活動はあなたのご寄付を

お待ちしております

伊予市まごころ銀行では、市民の皆さまからの善意の預託(寄付)金品をお預かりし、預託された方々の意思に基づき、福祉団体やボランティアグループ等にお送りするとともに、伊予市社会福祉協議会が実施する子どもや高齢者、障害者の福祉サービス事業等に活用し、広く社会福祉の推進に役立てています。

## ご寄付ありがとうございました

次の方から社会福祉協議会「まごころ銀行」へ善意の寄付をいただきました。

皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。  
(12月・1月受付分)

### 《一般寄付》

- 金光ボランティア様
- 中山仏教会様
- 庭谷喜久子様(大阪府)

### 《香典返し》

- 武本宗久様(双海町上灘) 亡母 トミエ様
  - 大西 豊様(下吾川) 亡妻 久子様
- ※個人情報保護のため、ご了承をいただいている方のみ掲載しています。

## ひとりで悩まないで…お気軽にご相談ください。

### 心配ごと相談 13:30~16:00

市内の民生児童委員さんなどが、家庭のこと、人生のこと、日常生活の悩みごと・困りごとなどの相談に応じます。

少しでも皆さんのお力になれるようお話を  
おうかがいします。  
気軽な気持ちでお越し  
ください。



### 双海事務所

・毎月第2水曜日

3月	9日	下灘コミュニティセンター相談室
4月	13日	双海保健センター相談室
5月	11日	下灘コミュニティセンター相談室

### 弁護士無料相談 13:30~16:00

《完全予約制 ☎982-0393》

3月	2日、16日
4月	6日、20日
5月	18日

- 毎月第1・3水曜日
- 初めての相談のみ
- 伊予市社協 伊予事務所
- 南法律事務所
- 本館(米湊723-1)
- 所属弁護士1名

弁護士相談については、相続、離婚、多重債務、建物賃貸借、労働問題、DV(ドメスティックバイオレンス)などジャンルを問わず相談できます。

ただし、相談できるのは、伊予市社協弁護士相談を、当年度利用したことのない初めての方で1回だけです。

問題解決の方法や助言などを弁護士からアドバイスしていただきますが、2回目以降は当社協ではお受けできないことをご了承ください。

### 伊予事務所

- ・毎月第2・4・5水曜日
- ・伊予市社会福祉協議会相談室

3月	9日、23日、30日
4月	13日、27日
5月	11日、25日

### 中山事務所

- ・毎月第2木曜日
- ・中山保健センター談話室

※4月から場所が変更となります。4月に入ってから場所が確定されますので、お問い合わせください。

3月	10日
4月	14日
5月	12日

### 今月のひとりごと

金毘羅さんの石段785段、往復で1570段頑張りました！今日が3日目ですが筋肉痛はまだ…(^\_^)v  
ご利益があったのでしょうか。また行きたいです！