



いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。

2012

3

No. 36

いよし 社協だより



あいみん。
伊予市社協を
PRして来ました!!

2月11・12日、『今治^{えびす}ABC祭 パリィさんのお友達大集合!! Inいま
ばり』が今治商店街で開催され、伊予市社協のイメージキャラクター
あいみん。も参加しました(12日のみ)。

2日間で約9万5千人の来場者があり、そこで『社協ってなあに?』
と関心を持っていただけるよう、伊予市社協のチラシを配ってPRを
することができました。

目次	● 『目玉焼き倶楽部』受講生募集 …………… P2	● Hot Photo …………… P5
	● ちょっと耳より ほか …………… P3	● まごころ銀行・心配ごと・弁護士相談予定表・ コラム(第3回) …………… P6
	● 『デイサービスセンターじゅらく』が変わります ほか …………… P4	

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
☎ 089-983-3253

ホームページ <http://www.iyo-shakyo.jp/>
印 刷 刷 佐川印刷株式会社

いよし社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金を制作費の一部に充当させていただいています。

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。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25年3月までの毎月第3木曜日、10:00～
※都合により変更することもあります。
※1回目は4月19日
- 場所 生涯研修センターさざなみ館（伊予市湊町206-9）
- 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30日（金）
※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 伊予市社協 在宅介護支援センター（担当：宮内）☎983-6224へ。



いつまでもおいしく食べて、楽しく話せる人生を送るために～

口は、食べる・話す・表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るために大切な機能を持っています。しかし、高齢になると口の中の機能が低下して、食事をおいしく感じなくなったり、うまく話せなくなったりすることから生活機能全般の衰えに影響することがあります。口のお手入れをおこたらず、いきいきとした毎を送りましょう。



口の機能を向上させる日々のお手入れ

毎食後の 歯磨き

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ、デンタルクロス（糸ようじ）も使いましょう。



舌の お手入れ

舌の上についた白い汚れ（舌苔）は口臭の原因になります。舌も忘れずに手入れしましょう。



洗口剤での うがい

洗口剤（うがい薬）は、すみずみまで行き届き、細菌の繁殖をおさえます。歯磨きとともに習慣にしましょう。



入れ歯の お手入れ

入れ歯は必ずはずして、ていねいにみがきましょう。

定期的な 検診

義歯の調子をみてもらったり、歯石をとったり、定期的な検診に行きましよう。



ちょっと耳より

～お茶を飲みながら

楽しい時間をすごしませんか～

『友だちづくりをしたいけど、なかなか勇気がなくて…』

『引っ越してきたばかりで、知り合いがいなくて…』

とお悩みの方はいらっしゃいませんか？

下吾川にお住まいの石原桂子^{けいこ}さんは、自宅で友人と手芸や絵画・囲碁などを楽しんでいます。 「地域の方と一緒に、何かできることはないか」と考えるようになり、自宅を居場所づくりの拠点にしてはどうか、と思いつきました。

「私自身も地域のことを知っているようで知らないことも多い。そんなことを話しながら活動ができたらいいですね。これを機会に、少しでも家に閉じこもりの方が少なくなればいいですね。」と、石原さんはご自身の介護体験をもとに話していました。

そこで今回、下記の日程でお茶会を開きます。お茶を飲みながらおしゃべりするだけでも楽しいものです。年齢は問いません。気楽な気持ちでぜひ遊びに来てください。



『美しく健康になるハーブティーを 楽しみましょう』

- ＊日時 3月14日(水)、午後1時～
- ＊場所 石原さん宅(伊予市下吾川578-1)
- ＊人数 10名程度
- ＊参加費 無料
- ＊申し込み・お問い合わせ
伊予市社協 地域福祉係(☎982-0393)へ。

地図



新 サロンの遊具紹介



▲『釣りっこ』ⅠとⅡのふたつを
合わせると魚が30種類も！！

「男性はサロンに来てでも退屈そうにするんよ…」という声を聞き、みんなで盛り上げられる遊具『釣りっこ』Ⅰ・Ⅱを購入しました。

魚の表・裏にポッチがついて床から少し浮くようになっており、その隙間に竿のフックを引っ掛けて釣りあげます。魚は適度に重みがあるので、釣った時に竿がしなり臨場感が出ます。また、『釣りっこ』Ⅰ・Ⅱを合わせると魚など30種類(中にはサンダルも)にもなるので大人数でも楽しめます。ぜひご利用ください。

また、伊予市社協にはいろいろな遊具があります。サロンの方以外で地域の活動などにもご利用いただけますので、お問い合わせください。

■お問い合わせ
地域福祉係(☎982-0393)へ。



4月から

『デイサービスセンター じゅらく』の 事業内容が変わります

『デイサービスセンター じゅらく』では、市の委託を受け、要支援・要介護状態にならないよう、週1回程度の通所により日常生活の自立を助けるために、現在は介護認定を受けていない方への自立支援サービス事業と、特定高齢者の方への二次予防事業のデイサービスを実施しています。

このたび、市の自立支援サービス事業や社協で行っている事業などの見直しを行い、平成24年度（4月）から、二次予防事業対象者（特定高齢者）および、要介護認定を受け要支援1または要支援2となった方に対するデイサービス事業を行なうことになりました。今後は、個別の機能訓練やレクレーション、趣味の活動など、さらに効果的な介護予防事業に取り組んでいきます。

皆さまのご利用をお待ちしております。

■お問い合わせ

デイサービスセンター じゅらく
伊予市米湊768-2
(伊予市老人福祉センター奥)
☎983-6511



市民の皆さまへお知らせ



伊予市社協 中山事務所と双海事務所が下記の場所に移転します。
移転に伴いご不便やご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。
なお、移転は4月1日の予定です。

中山事務所

■移転先 新中山地域事務所 2階
■電話番号 089(967)0100
■FAX番号 089(967)1139

双海事務所

■移転先 双海地域事務所 2階
■電話番号 089(986)5777
■FAX番号 089(986)5027

※両事務所とも、電話・FAX番号は変わりません。

高齢者の方が被害にあう事件が続発しています。



- ★ おれおれ詐欺 … 息子や孫、甥を名乗り電話をかけ、お金を要求。
- ★ 還付金詐欺 … 市役所や県庁職員を名乗り、銀行の口座番号を聞き出したり、振り込みを誘導。
- ★ 原野商法詐欺 … 『土地や山を買いたがっている人がいる。売買には測量が必要だ。』と言って測量代をだまし取る。

高齢者の皆さん、すぐに信用しないでご家族・お友だちに相談しましょう。



2月14日 郡中地区社協

『ひとり暮らし高齢者を守るために』

郡中地区社協では、高齢者家庭相談員さんが見守りをしているひとり暮らし高齢者について、民生児童委員さんと情報共有するため、年に2回在宅福祉ネットワーク推進会議を開催しています。

ここでは、特に気になる高齢者について見守りを強化することや、未登録の高齢者へのフォローなどを話し合ったりしています。

市内に住む70歳以上のひとり暮らしの方で、相談員さんの見守りを希望される方は、伊予市社協地域福祉係までお申し出ください。

■お問い合わせ ☎982-0393



2月2日・9日 サロン世話人研修会

『ひょうたんのくるみ絵』

ふれあい・いきいきサロンのお世話人を対象にした研修会を開催し、51人が縁起物の『ひょうたんのくるみ絵』作りをしました。

とても寒い日だったので、指先を使う作業をする前に手を温めてからスタート。竹串を使ってちりめんを厚紙に貼りつけたり、ひもを結んだり細かい作業がありましたが、とても色鮮やかでかわいい“ひょうたん”ができあがりました。

また、双海の「あみ・あみ会サロン」から、簡単にできる防災頭巾の作り方を教えていただき、サロン同士の交流もできました。



公明党女性部の皆さんから

心のこもった贈り物



ありがとうございました

公明党女性部の皆さんが手作りされた雑巾380枚とエコタワシ100枚、そして石けんや洗剤を寄贈していただきました。

伊予市社協では関係機関や、ヘルパーが訪問している高齢者宅などで活用させていただきます。

2月15日 中山地区社協

『みんな元気に集まりました』

中山町に住む65歳以上のひとり暮らしの方を対象にした『敬老の家』が中山地区社協主催で開催され、74名の高齢者が元気に集まりました。

この日の最高齢94歳の大本知志子さん（泉町4）の元気の秘訣は「五色の栄養をバランスよくとること」で、今まで病院に行ったのはお産の時だけだそうです。

年に一度開催の敬老の家、出席された皆さんは、近いようでなかなか会えない友だちと、また会う約束を交わしていました。

大本知志子さん▶



まごころ銀行

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、障がい者の福祉サービス事業などに活用し、広く社会福祉の推進に役立てています。

「寄付ありがとうございました」
(12月・1月受付分)

《一般寄付》

- 伊予市連合婦人会様
- 伊予市高齢者家庭相談員有志様
- 金光ボランティア様
- 庭谷 喜久子様
- 中山仏教会様

《香典返し》

- 綿村 俊宏様（灘町） 亡父 源喜代様
- 池田 和恵様（大平） 亡夫 恵様

※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。

双海事務所

・毎月第2水曜日

3月	14日	下灘コミュニティセンター小会議室
4月	11日	双海保健センター相談室
5月	9日	下灘コミュニティセンター小会議室

伊予事務所

- ・毎月第2・4・5水曜日
- ・社会福祉協議会相談室

3月	14日、28日
4月	11日、25日
5月	9日、23日、30日

中山事務所

- ・毎月第2木曜日
- ・中山地域事務所2階 第1小会議室

3月	8日	※4月からは、新中山地域事務所 第2相談室になります。
4月	12日	
5月	10日	

弁護士無料相談 13:30~16:00

《完全予約制 ☎983-6224》

3月	7日、21日
4月	4日、18日
5月	2日、16日

- 毎月第1・3水曜日
- 伊予市社協 伊予事務所 本館（米湊723-1）
- 初めての相談のみ
- 南法律事務所 所属弁護士1名
- 相談時間は25分

コラム 第3回

じゅう おきて 什の掟

社会福祉協議会
会長 松田隆和

江戸時代、会津藩の家老 田中玄幸の『教育は百年の計にして会津藩の興隆は人材の養成にあり』との進言により、鶴ヶ城の西側に会津藩校『日新館』が完成、その後、戊辰戦争において焼失しましたが、昭和62年に復元されています。

会津藩の幼年者の集団教育は、十歳で日新館に入学する以前の六歳のころからすでに始まっています。自然の遊びや生活を子ども同士、年長者とする中で『ならぬことはならぬ』の精神を徹底的に教え込まれました。

幕末に飯盛山で自刃した白虎隊の少年たちも勉学はもちろんのこと、この精神を学び未来に夢をはせていたのでしょう。

什の掟

- 一、年長者の言うことに背いてはなりません
 - 二、年長者にはお辞儀をしなければなりません
 - 三、虚言を言うことはなりません
 - 四、卑怯な振る舞いをしてはなりません
 - 五、弱い者をいじめてはなりません
 - 六、戸外で物を食べてはなりません
 - 七、戸外で婦人と言葉を交えてはなりません
- ならぬことは、ならぬものです。