

『重点目標』

- 1. 見守りネットワーク対応の充実
- 2. 防災意識の高揚
- 3. 地域福祉に関心を高める活動

《編集・発行》

高松地区社会福祉協議会

令和7年度 福祉だより

第15号

たかまつ

会長 大沼喜一

副会長 大泉一広・菊地佐津子

会計 伊藤克博



フレイルにならないために

高松地区社会福祉協議会 会長 大沼喜一

先日、市地域包括支援センターの岩城先生を招いて『『地域包括支援センター』ってどんなところ?』をテーマに講演していただき、その中で、「フレイル」の話題がありました。今年度の下八鍬町会の「フレイル予防と実技」を行いました。フレイルとは、加齢により心身の機能が低下した状態、健康と要介護の中間、早めの対策で予防できます。健康は、栄養（タンパク質の肉・魚・卵・豆等）と運動（散歩、筋トレ、ストレッチ）と社会参加（人とのつながり、趣味、地域活動）。

寒河江市のフレイル予防の取り組み

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ①介護予防教室 | ⑥姿勢改善腹痛予防自主サークル |
| ②フローラ・コグニサイズ運動&脳活カフェ | ⑦まめでろっな~の会 |
| ③地域コグニサイズ運動教室 | ⑧転倒予防運動教室 |
| ④生き活サン(送迎あり) | ⑨はつらつコグニサイズ運動教室 |
| ⑤元気ひろば等の“通いの湯” | ⑩短期集中元気サービス |

地区民が、日々何気なく行っている地域の人たちとの関わりは、そこに住む人たちが元気で過ごせる地域づくりです。ちょっとした心配事だけでなく、地域の人が元気であるためにも、早期に発見し、フレイルをなくしましょう。

私達、高松地区社会福祉協議会では、各町会長と民生委員・児童委員、地域福祉推進委員の方々とで3者会議を定期的に行いました。地区民の困りごと、心配ごと、不安に思っていることなど、色々な面で共有すること。また、安心・安全な地域づくりに地区毎に一人暮らしのつどいや、高齢者世帯対象のフレイル予防等、高松小の児童に於ける3年に一度の地域啓発活動のぼり作成や、会員の研修会等の実施、今回は花笠ほ一ぶ隊の「知的発達障害等理解啓発について」の研修会、視察研修では、酒田地区の豪雨災害の現地視察と酒田市社協の方より説明等を受けての研修会となりました。身近での災害を目の当たりに見て、驚嘆しました。

これからも地域の皆様が、安心・安全に暮らせるように努力してまいりますので、ご協力、ご支援をよろしくお願いします。



地区社協研修会に参加して

清助新田区 地域福祉推進員 高橋 泉

本年度の研修会は、令和8年2月13日、西部地区公民館において催されました。講師は「花笠ほ一ふ隊」による「知的発達障がい理解啓発について」と地域包括支援センター職員による「介護支援体制」について研修しました。

花笠ほ一ふ隊は、山形県に活動拠点を置き、知的発達障がいを持つ子どもを育てた経験をもとに、知的発達障がいに対する理解啓発を行なっているキャラバン隊。三人のメンバーが自身の育児経験を紹介したり、プロジェクターに映した図形を参加者が読み取る体験や、「ちょっと」や「ちゃんと」という言葉を絵にする体験から、知的発達障がいを持つ人がどのような認識をしているか、コミュニケーションの注意点などを、掛け合いをしながらユーモラスに説明してくれた。

地域包括支援センターのお二人からの紹介で、特に印象的だったのが、短期集中型予防サービス「ゆうゆう元気教室」。高齢になって生活が不自由になった方のサポートとして、介護の利用を勧めるという仕事だけではなく、もとの自立した生活ができるように、フレイルから健康な状態に戻すことを目的としたプログラム「ゆうゆう元気教室」という取り組みがあることを紹介された。高齢になれば、誰もが介護サービスを受けるのが当たり前、と思っていた認識を改めさせられ、地域福祉推進員として、このプログラムをさらによく知り、地区住民の健康な生活に役立てたいと思った有意義な研修会となりました。



研修会から

私たちは花笠ほ一ふ隊です

私たちの願いは「知的障害」や「発達障害」に理解のある人たちが、地域にたくさん増えてくれることです。

メンバーは、手をつなぐ育成会（親の会）会員・相談支援事業所職員・社会福祉協議会職員・特別支援学校教員・消防署職員・市役所職員・一般市民・山形美人等で構成されています。

「知的障害」や「発達障害」のある人たちの、個性豊かな行動や感覚を、楽しくてわかりやすい「疑似体験」を通して知っていただき、彼らのよきサポーター（理解者）となってもらえるような出前講座を、県内外各地で精力的に行っています。

講師コメント

私たちは参加している皆さんがとても温かい雰囲気だった事を感じていました。だからとてもやりやすかったです。私の同級生も会場で「楽しかった～もうベテランなんだね」なんて言ってくれたので小っ恥ずかしかったですが、嬉しかったです。後でLINEもくれて、福祉推進員は3月で1期（3年）が終わりだけど、もう1期やるつもりだ。どんどん核家族化が進み一人暮らしの人もふえているので、高齢者や障害者の見守りやっていく。と書いてありました。私の実家の母も一人暮らしですし、本当に地域の人のチカラって大切なんだよな～と思いました。

皆さま本当にありがとうございました。 花笠ほ一ふ隊



みえない！
かんちがい！
わからない！
ききとれない！
つたわらない！

知的障害
×
疑似体験
||
HOPE ♥

大雨災害被災地酒田を視察研修して

米沢区 地域福祉推進員 加藤 栄子

令和6年7月酒田で起きた大雨災害。どこかよそ事のように捉えていた自分。被災地を地域福祉課の方に案内説明をしていただき、あまりにもひどい災害だったことに驚き反省するばかりでした。大量の土砂による住宅被害が多数発生し住家を無くしてしまった多くの方々。残念ながら一名の高齢女性が犠牲となりお亡くなりになりましたが、最小限の犠牲者に食い止められたのは近隣の方々のお声かけが重要だったと伺いました。世界で起こっている異常気象による自然災害。決して他人事ではないと改めて考えさせられました。そして地域の連携助け合いが大切だと言う事。私達地域福祉推進員は対象者宅訪問を実施しておりますが、対象者だけでなく地域全体に少しでも目を配っていただけると、思わせていただいた研修会でした。



神社に土砂が崩れた災害現場



研修会参加者

健康寿命を延ばすヒント

上八楯町会 民生委員・児童委員 武田 美恵子

先日の新聞記事によると、日本人の平均寿命は男女共に80歳を超えていますが、日常生活を制限なく元気に過ごせる「健康寿命」は男性72.57歳、女性75.45歳だそうです。介護等が必要になる期間をできるだけ短くし、健康寿命を延ばすにはどうすればよいか、そのヒントをこれまでの新聞記事や私が様々受講した研修内容から探ってみました。

第一に、バランスのよい食事をして栄養をしっかりとることです。特に、タンパク質を多くとることが大切とのこと。

第二に、散歩やストレッチ等の運動を継続して行い、筋力の低下を防ぐことです。

第三に、社会参加により人とのつながりを持つことです。地域の人たちと交わすあいさつや様々な地域活動の外、趣味を持つことで人との交流が生まれ、生きがいにもつながります。

第四に、笑顔でいることです。笑いが免疫力を高め脳の活性化につながるそうで、爆笑ではなくクスツとした笑いが良いらしいとのこと。

これらは加齢と共に難しいと感じるかもしれませんが、できることから一歩踏み出すことも必要ではないでしょうか。そして、生きがいを見つけて笑顔で元気に過ごして参りましょう！



「見守り活動」一年生

鹿島町会 地域福祉推進員
大沼 一男

私は、昨年4月から地域福祉推進員に委嘱され、市社協主催の新任研修会での情報も得て、見守り活動は早一年になろうとしています。

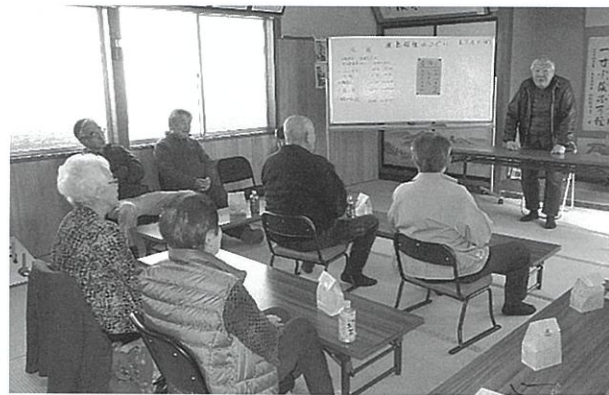
私たちの地域でも見守り活動が必要な方が何人かおられ、私が担当する世帯には、月一回程度自宅訪問させていただき、直接お話を伺うことにしています。

一人暮らしで80歳を過ぎた方ですが、「こんにちは…、お元気ですか…」と声掛けし、短い時間でも色々なお話をしてくれます。

特にスポーツの得意なお孫さんのことは、本当に嬉しそうに生き生きとお話をされます。また、市外に住む娘さんとはタブレットを使って会話していると聞きし、びっくりしてしまいました。

いつお伺いしても、膝が痛くて等と言うのですが、元気そうで、私の方が逆にパワーをもらっています…。

これからも、聞き上手を心掛け、隣近所の皆さんの協力等も得ながら、地域全体として支え合うような見守り活動をめざしています。



鹿島福祉のつどい(2025.11開催)

健康で笑顔ある生活を

下八鍬町会 町会長
小野 正美

我が家の玄関に「笑門来福」の文字が飾ってあります。そう、明るく朗らかにいけば良い運気が訪れると言う言葉です。ですが、幸せはそれだけでは足りません。健康であることこれが一番です。

下八鍬町会では見守りネットワーク主催の『フレイル予防と実技』と題して寒河江市健康増進課から講師を招き健康講話とお茶会を開催しました。フレイルとは病気でないけれど筋力や心身の活力が低下すること。これを予防する為の勉強と体を動かす実技の講習会です。講師・受講者総勢28名で実施しました。

予防するには毎日プラス10分の体を動かす時間を作ること。肩甲骨や股関節周りを意識して動かし血流を良くする体操です。少しの時間ですが体がポカポカするじゃありませんか!!

如何にして今の自分を維持し健康に導いていくか、自分も家族も笑顔で暮らせるかを改めて考えさせられた時間でした。

- ①運動：体を動かしましょう。
- ②食事・口腔ケア：しっかり食べましょう
- ③支え合い：つながりや支え合いが大切

この3本柱が町会の方々の心と体の健康を守ってくれることを切に願ってやみません。



フレイル運動

ひとり暮らしさくら観賞会

副会長 菊地 佐津子



霞城公園にて

4月14日(月)に今年が三回目の観賞会をスタッフ含め24名で行いました。

中山町のお達磨の桜は私が小さいころから見てきた桜です。小学校の頃はグラウンドで夏休みには地区対抗ソフトボール大会があり、終わってからジャガイモの芋煮会をした思い出の場所でした。桜木の植え替えもあり本数も増え見事な桜観賞地となりました。次に馬見ヶ崎の桜トンネルは車窓からの観賞となりました。

昼食はゆず庵松花堂でランチ御膳、肉からデザートまで品数たくさんで皆さん満腹したようです。最後に20種類1500本の霞城公園の桜を観賞しました。ほぼ満開でとてもきれいでした。霞城公園の大手門もりっぱな門でびっくりしました。今年も残念ながら午前中は雨天で風が強く肌寒い一日となりましたが、午後からは雨が小降りとなり去年より観賞できたのではと思います。

道中隣の人とお話ししたり、脳活のためにクイズをして楽しいひと時を過ごし、来年はもみじ狩りにする予定なので、また元気で再会できるようにと約束しました。

今回、高松地区の多くの方から参加があり仲間同士交流が深まった桜観賞会となりました。

一笑一若一怒一老

谷沢区長 川越 政之助

9月15日に谷沢区敬老祝賀会を開催し、皆様のご長寿をお祝いしました。75歳以上の敬老者は142名、そのうち6名の方々が米寿を迎えられました。誠にありがとうございます。これまでにない暑い夏となり熱中症を心配しましたが、出席者の元気な姿に接することができ大変うれしく思ったところです。

お祝のステージショーを盛り上げてくれたのは、「一笑幸福」をモットーに活動している「ぎぼうし落語の会」の粋亭百彩、珠児家ひよこ、伊達家粋きょうの皆さん。軽妙な語り、会場は笑い拍手喝采につつまれました。

精神科医で作家の斎藤茂太は、著書『一笑一若一怒一老こんな老後を生きてみたい』の中で、「何やら中国の格言めいた言葉ですが、私の造語である、いわば座右の銘でもあります。大いに笑えば一歳ずつ若返り、怒ったり悲しんだりすれば一歳ずつ老いる」と、人生の後半をより充実したものにするためのアドバイスを贈っています。

「笑う門には福来る」も笑いの効能をよく表しています。笑いは健康と若さを引き寄せ、周囲の人を幸せにします。笑いも怒りも他の誰でもない自分自身にブーメランのように返ってくることを意識しながら、日々を大切に過ごしていきたいと思っています。



敬老会から

令和7年度
高松地区社会福祉協議会収支決算書
 令和7年4月1日～令和8年3月31日

収入合計 420,207 円
 支出合計 416,083 円
 差引残高 4,124 円
 (次年度へ繰越)

(収入内訳)

(単位：円)

項目	予算額	決算額	比較	摘要
繰越金	15,623	15,623	0	令和6年度より
交付金	190,000	214,000	24,000	市社会福祉協議会より
負担金	95,810	95,550	△ 260	130円×735戸
雑収入	53,567	95,034	41,467	花見会参加費、 視察研修参加費、貯金利息等
合計	355,000	420,207	65,207	

(支出内訳)

(単位：円)

項目	予算額	決算額	比較	摘要
会議費	30,000	31,502	1,512	総会・研修会・監査会等
補助金	69,000	57,000	△ 12,000	各種団体補助
事業費	230,000	312,544	82,544	花見会、ひとり暮らしのつどい、 視察研修、福祉だより等
事務費	15,000	15,037	37	インクカートリッジ、コピー用紙等
予備費	11,000	0	△ 11,000	
合計	355,000	416,083	61,083	

各町会見守りネットワーク

町会長、民生委員・児童委員、主任児童委員、地域福祉推進員名簿

町会名	町会長名	民生委員・児童委員	地域福祉推進員		
谷 沢	川越 政之助	木村 信一	相原 優子	伊藤 徳子	川越 まさ江
清助新田	朝倉 芳朗	伊藤 克博	高橋 泉	佐藤 律子	渋谷 陽子
高 松	工藤 浩二	竹田 茂	阿部 和子	菊地 佐律子	小野 ひさ子
米 沢	加藤 寛治	高橋 政美	布施 功子	加藤 栄子	
上八 鍬	大沼 栄司	武田 美恵子	大沼 光弘	安孫子 良江	
臥龍橋	奥山 勝弘		後藤 正廣		
下八 鍬	小野 正美	大沼 喜一	工藤 正年	高子 信子	
鹿 島	安孫子 正一		大沼 一男	小野 秀夫	
主任児童委員		工藤 幸子 ※平泉 裕美	※令和7年 12月より		

編集後記

季節は猛暑が長い夏と寒さ厳しい冬の2季になりつつあり、ゲリラ豪雨や豪雪により被害も甚大となっています。高松地区社協では防災・減災への研修として、令和6年に甚大な被害を受け復興対策に尽力している酒田市(八幡町)視察をはじめ、3年目となる一人暮らしの桜観賞会、旧高松小学校跡地に福祉施設が建設予定されており、知的発達障がい理解啓発について研修、各区で行うひとり暮らしの集いへの支援等を実施してきました。地区民の皆様には、たかまつ福祉だよりをご覧になり、地区社協活動を身近に感じていただき、今後ともご理解・ご協力をお願い申し上げます。

副会長 大泉 一広

