

社協だより

第205号
2025.3.1
点字・拡大・音訳版あります

【編集・発行】社会福祉法人 直方市社会福祉協議会 〒822-0026 福岡県直方市津田町7番35号
TEL0949(23)2551 FAX0949(23)2552
HP: <http://www.nogatashakyo.org/>



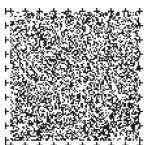
商店街でも「いきいき百歳体操！」

もくじ

- いくつになっても健康に過ごすための合言葉 2
- 自主活動団体「アーケード」情報の広場(認知症伴走型支援事業) 図書室(老いるが勝ち!) 3
- 社協からのお知らせ(第50回直方ボランティアのつどい) ご寄附 社協会員紹介 編集後記 4

様々なボランティアで心豊かになります。人は誰でも優しい心を持っています。優しい心は誰でも眠っているようです。優しい心を耕してくれるのが様々な人と出会うボランティア活動ではないでしょうか？ボランティア活動で心を耕す人が多いほど安心して暮らせるまちだと思います。そんなまちづくりを皆ですめたいものです。

(石黒)



kantera

安心して暮らせるまちづくり

カンテラ

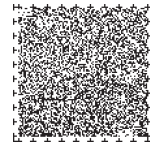


人生100年時代と言われるようになりましたが、課題は健康寿命をいかに延ばすか？でしょう。障害となるのは認知症ではないでしょうか？厚生省によると認知症有病率は65歳以上の12%以上であることが明らかにされており、今後、増加していくことが予測されています。

現在、不治の病といわれる病に、どうしたら罹らずに寿命を全う出来るのでしょうか？今必要と言われている予防法は「適度な運動」「バランスの取れた食事」「他者との関わり」「睡眠時間を取る」などです。しかし、一番大切なことは他者との関わりです。人と関わることで生じる喜びこそが心の栄養です。

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成しております。





いくつになっても健康に過ごすための合言葉

「きょうよう」「きょういく」「ちよきん」という3つの言葉を知っていますか？

「今日、用事がある」「今日、行くところがある」「貯筋」「貯金」の間違いではありません。筋肉を体につけて貯めることです。のこりととされています。この3つは相互に関係していて、たとえば用事がなければ行くところはありませんが、行くところがあっても貯筋がなければ移動がままならなという具合です。

この3つを揃えている人は、意欲的に活動することができると言われ、社会活動をしやすくなると言われています。もちろん、家でゆっくりすることも大切ですし、ひとりで過ごす方が好きだという人もいらつしやると思っています。むしろ、コロナをきっかけに人とちようど良い距離感ができ、生きやすくなつたという方もいるでしょう。それはそれで否定されることではありませんが、今回は少しだけ例外に目を向けてみてください。例えば、休日まで過ごす夫婦がいたとして、昼前まで寝ているパー

トナーに「どこかに行こうよ」と言ってみたのに、いびきしか返ってこず、結局家に閉じこもる場合と、ひとりで暮らしていても友人とおしゃべりをすることを楽しみに地域の体操の集まりに参加する高齢者の方を比べると、どちらが心身ともに健康だと思えますか。

明日は何をしますか。明後日は何をしますか。このように聞かれて、いつも笑顔で予定を話せる方は、きつとみんなから「いつも楽しそう」「一緒にいたら自分も元気になる」と思われているはず

では、その人の姿を急に見かけなくなつたら、あなたはどの思い

ますか。きつと心配しますよね。これこそが「きょうよう」「きょういく」「ちよきん」によって、社会とつながることの効果です。いつも用事があつて、友人との集まりに顔を出している人は、何かあつたときに気付いてもらいやすく、逆に友人に何かがあつたときにはすぐに気付きます。無意識にお互いが「見守り合っている」

関係、つまり「社会的なつながり」がよくできている状態です。

もしも今、友人と集まって活動をしたりしている方がいらつしやつたら、それは世の中に誇れる、とても意味のあることなんです。

直方市では今後、高齢化率の上昇に伴い、高齢者のみの独居・夫婦世帯の割合が増加すると言われています。2万8千330人。これは、令和6年上半期に自宅死亡しているのが見つかった65歳以上で独り暮らしの高齢者の数です。

自ら孤立を選択している人も望まない孤立をしている人も孤独死のリスクは共通しています。人と集まること、大勢で何かをすることが苦手な人もいます。

しかし、いつもの生活の中で、通院や買い物で外に出ていますよね。その中で、あなたが気付かないうちに、あなたを覚えてくれている人がいるはず。もしかしら、その人があなたの危機を救ってくれるかもしれませぬ。

生活支援コーディネーターから

わんわん



いつも楽しそうに集まりに来ている人が連絡なしに来なかつたら、あなたはどうしますか。あなたが、家でひとり倒れて集まりに顔を出さなかつたら、様子を見に来てくれる人はいませんか。

今日、「用事がある」「行く場所がある」「貯筋がある」この3つは、どれも、個人的な話です。しかし、3つ揃って社会と繋がつた時、あなたの生活は今よりもずっと楽しく、安心できるものになるはず

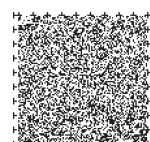
です。今回表紙で紹介した「いきいき百歳体操」は3つの合言葉を実施するのにぴつたりの活動です。「いきいき百歳体操」以外にも、もし友達と何かをはじめたいと思われた方はご相談ください。

人にやさしく。困ったときはお互い様。当たり前のようにやりに大切にできる地域を、みんなで作っていききたいですね！

生活支援コーディネーター



直方市内4ヵ所の在宅介護支援センターに配置されており、高齢の方やその家族が地域で暮らしていけるように一緒に考え解決するお手伝いをしています。



この社協だよりは、点字版・拡大版・音訳版もあります。ご希望の方はご連絡ください。

地域に根ざした独自の福祉活動を紹介します。

地域の輪

介護予防&談笑に集える拠り所 自主活動団体「アーケード」

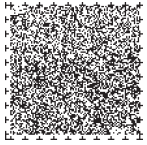
須崎町商店街では火曜日の14時から、松田衣料店の店先に近隣の方が椅子に座って、シャッターに映った映像を見ながら「いきいき百歳体操」をされています。

お店は大正4年から創業110年、3代目・松田文子さん(83)、長女の4代目・内徳直美さんが経営する老舗レディースファッション専門店です。

数年前に高齢のご両親の筋力低下を心配した直美さんの想いから始まり、健康なうちに街の人と毎週体操が出来て、曜日のリズムも作れるように参加自由の自主活動団体「アーケード」を立ち上げました。直方市の介護予防の通いの場として「元気ポイント」に団体登録しています。

近所に住む高齢者だけでなく、近隣施設の入居者も参加され、年齢層は50歳代〜90歳代で最高齢は96歳が2人おられます。

また、商店街という空間のため通行人の参加も可能です。地域の方にとっては、店主お二人の温



かで社交的なお人柄もあり、体操やおしゃべりに気兼ねなく集える毎週楽しみな「拠り所」になっています。

参加者の安武成子(しげこ)さん(91)にお話を伺いました。「体操を続けたことで体が軽くなった。近所さんとコミュニケーションを取って、お互いに助け合える関係は良いな。1人暮らしたから、たくさん笑わせてくれる文子さんがいて嬉しい。無料でこのような場を提供してくれることに感謝よ。」

3年前には看護学校と健康イベントを開催されました。これからもちよつとしたコラボ企画を歓迎しますとのこと。

団体名の「アーケード」とおり、商店街には、屋根があるから雨天でも大丈夫ですよ。(藤田)



松田衣料店のインスタ

情報の広場

認知症伴走型支援事業

グループホームみんなの家では、認知症の方・ご家族を対象に無料の相談窓口を設置しています。

認知症伴走型支援事業とは、認知症の症状による様々な変化に、その時々で寄り添いながら地域での生活を支え続けていく事業です。

不安や悩み、お困りごとを、本人、ご家族と一緒に考えていきます。

認知症介護を日々実践している私達と、笑顔で安心して過ごし続けるためのきっかけ探しをしてみませんか？
お気軽にご相談ください。

相談受付日時 毎週月・水 11時〜15時

場所 グループホームみんなの家
(認知症総合相談所)
直方市上頓野3456番地の1

お問合せ

電話 080-1725-9627

繋がらない場合、0949-26-6808までお電話ください。



公式LINEでも相談できます！



「老いるが勝ち！」

著者 和田 秀樹
発行 文芸春秋社

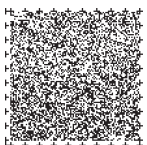


人は歳を取れば取るほど幸せになる。「心筋梗塞も糖尿病も太っている方が長生きする」「糖尿病の治療がアルツハイマーを促進する」こんなことを言われたら、皆戸惑うだろう。

しかし、これらは著者の高齢者専門の精神科医としての36年間、延べ6千人の患者を診てきたうえで事実である。

「血圧はそんなに下げない」「コレステロールを下げる薬は、心疾患がないのならすぐにやめるべき」「高齢者は、免許を返納すべきではない」などなど、和田氏は次々と驚くべき言葉を矢継ぎ早に繰り出す。これらは、意表をつくためのものではなく、どれもこれも合理的に納得できることばかりである。

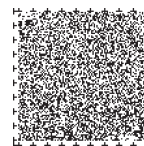
(広田)



「福祉なんでも相談」受付中！お困りのことがあったらお気軽にご相談ください。



一般寄附



社会福祉法人 豊徳会様



社会福祉法人 豊徳会様から、豊徳祭開催にあたり頂戴したご祝儀等の中から一部をご寄附いただきました。地域の課題解決のために大切に使用させていただきます。

福岡ひびき信用金庫 (イングスクラブ) 様



福岡ひびき信用金庫 (イングスクラブ) 様から、社会貢献活動 (愛の募金活動) の一環として、ご寄附いただきました。地域の課題解決のために大切に使用させていただきます。

筑前東部郵便局長会 直方部会様



筑前東部郵便局長会直方部会様から、ご寄附いただきました。市内の子ども食堂の支援のために大切に使用させていただきます。

第50回直方ボランティアのつどい

みんなで「ポッチャ」を楽しもう!!

- とき 令和7年 3月23日 (日) 9時30分～12時
 - ところ 直方第三中学校 体育館
 - 参加費 無料
 - 主催 直方市ボランティア連絡協議会 直方市社会福祉協議会
 - 申込 TEL・FAX
 - お問合せ 直方市社会福祉協議会
- ※シューズ・飲み物はご持参ください。

社協会員のご紹介

令和6年11月11日～令和7年2月10日
20件 合計金額 122,500円
(お名前は承諾された方のみ掲載、敬称略)

個人会員

匿名 3件

法人会員

- アスカコーポレーション株式会社
- 有限会社なのはな畑
- 株式会社サダミツ 貞光園芸
- 宗教法人 浄福寺
- 宗教法人 西徳寺
- 株式会社林米穀
- 一般社団法人直方鞍手医師会
- スパークキッズ
- 宗教法人 日蓮宗 長遠寺
- 光福寺
- 浄土真宗 本願寺派 寿光山 円徳寺
- 代行寺
- 一般社団法人 直方鞍手薬剤師会
- 高野山真言宗 西教院
- 匿名3件

ご寄附ありがとうございます

令和6年11月11日～令和7年2月10日
10件 合計金額 254,608円

(お名前は承諾された方のみ掲載、敬称略)

香典返し寄附金

匿名 1件

一般寄附金

- 社会福祉法人 豊徳会
- 昭和33年度卒業 直方市立北小学校 6年1組有志一同
- 吉田 真穂
- アスカコーポレーション株式会社
- 福岡ひびき信用金庫 (イングスクラブ)
- 筑前東部郵便局長会直方部会
- 匿名 1件
- 未使用 (書き損じ) はがきと切手
- 匿名 2件

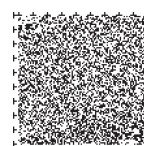
編集後記

社会の変化に追いつけない高齢者

先日、博多駅で切符を買おうとしたがお札が入らない。発券機を眺めていると隣にきた人から「現金で買うの、カードで買うの?」と聞かれたので「現金です」と言う。現金のボタンを押してくれてお金の入り口が開いて無事購入できた。切符も買えなくなったかと思いが、情けなくなった。社会がどんどん変化していることを実感した。便利になることは良いことだが社会の変化に追いつけない。

昨年末、地域振興券が発行された。お得ということでも申し込もうとしたが、スマホの申し込み方がわからず高齢の友達に皆諦めた。便利には違いないが、ネット社会の変化に最初から気がついていけない。高齢者がネット社会を生き抜くにはどうしたら良いのだろうか?

(石黒)



車いすなどの貸し出しをしています。詳しくはお問い合わせください。

