

水木ふくし

68号

水木学区社会福祉協議会
水木交流センター内
TEL/FAX 53-9530

E-mail
mizuki-shakyo@net1.jway.ne.jp

＜キーパーソン会議＞

あんしん・安全ネットワークについて

住み慣れた地域で安心して暮らせるために

支え愛部

周囲の協力で安心して暮らせる地域に

令和元年十月二十四日と二十六日の二日間、みかの原団地集会所（十七名参加）と和田前アパート集会所（十七名参加）水木交流センター（三十四名参加）三ヶ所でキーパーソン会議が、開かれました。日立市社会福祉協議会の千葉優美主事より「あんしん・安全ネットワーク活動について」日立市の現状を話していただいた後、それぞれの地区担当民生委員児童委員、キーパーソン、近隣協力者、水木社協委員が情報交換を行いました。

「あんしん・安全ネットワークは、高齢者や障がい者が住み慣れた地域で、安心して暮らせるように、民生委員児童委員、近隣協力者の方そし

て介護専門職の方々とも、協力しあいながら見守り活動をしています。地域の皆様にも「目配り、気配り」をお願いして「住んでみたい」と言われる水木学区にしていただきたいと思います。ご協力よろしく願います。



（朝日新聞十一月六日より一部抜粋）

台風19号 91歳女性犠牲 近隣住民悔やむ

台風十九号による豪雨災害で、大子町に住む、災害時「要支援者」に登録されていた、九十一歳の女性が犠牲になりました。十二日の昼から夜にかけて、複数の方が訪問し避難を呼びかけていますが「大丈夫」の答え、最後に訪れた方が午後九時半頃インターホンを押したが反応はなかったが「二階で寝る」と聞いていたので死ぬようなことはないと思つた。（この時点では道路の冠水は始まつてない）。十三日午前八時頃一階階段所で心肺停止の状態で見えられ、助けられず申し訳ない。「大丈夫」と言つても強引に連れ出すべきだったという思いが消えないという。

地元の方の話では、午後十時半頃家屋浸水が始まり、すぐに床上に達した、避難のため女性宅近くの店舗に向かうと、水位は胸のあたりまできていた。十三日午前一時頃には、道路の水位は約二メートルに上がつていました。

最近のニュースを見ると、身近なところでも想定できないような自然災害が発生しそうな気持ちにかられます。「自分の生命は自分で守る」をモットーに常日頃の心掛けと訓練が必要なのではないでしょうか。

ふれあいなかよし部

《親子ふれあい事業》

霞ヶ浦湖上体験スクールに参加して

子供たちが夏休みの八月十日（土）「親子ふれあい事業」で、霞ヶ浦湖上体験スクールに参加しました。バス・船とも無料の県の事業で、霞ヶ浦環境科学センター、霞ヶ浦湖上体験学習と回ったり、晴れ



子供たちが夏休みの八月十日（土）「親子ふれあい事業」で、霞ヶ浦湖上体験スクールに参加しました。バス・船とも無料の県の事業で、霞ヶ浦環境科学センター、霞ヶ浦湖上体験学習と回ったり、晴れ

ておだやかな夏の日でした。センターでは、初めに屋外観察で各自双眼鏡を覗き、湖上や対岸の施設の説明を受け、野鳥の写真と録音された鳴き声を聞きながら説明を受け、暑さの中ながらも興味深い時間でした。屋内では、多数の植物プランクトンを顕微鏡で観察しました。

昼食は、ホテル十三階のレストランで、眺望の素晴らしさと共に味わいました。午後は遊覧船を沖で止め、水の透明度測定、採取した動物プランクトンが動きまわるのを顕微鏡で観察し、超細微小の世界の小さな小さな命を観ました。

親子共々での学習にはとても良いプログラムで、自然や水への関心を高める有意義な一日であったと思います。



啓発部

《普通救命講習》

いざという時のために

緊張のなか和気藹々と

啓発部では、去る九月二十日（金）に毎年実施している普通救命講習会を実施しました。

受講者の多くは、既に受講を経験している方であつたが、数名の方が新規に受講を申し込まれ、救命救急に対する意識の高さが感じられ、講習会を開催する意義が感じられた。

今回の講習会は、これまでとは違い、心臓マッサージー〇〇〇回で始まり、受講者を慌てさせた一幕があつたが、これが次の動作にプラス方向に作用したようであつた。

以下はいつもの講習会パターンで進められ、一連の動作完了までを習得した。

講習会では、先に実施した一〇〇回の心臓マッサージが功を奏し息切れすることも無く、無難にこなしていたが緊張のあまり掛け声を間違えて



笑いを誘う場面もあつた。講習会は真剣と緊張のなか、終始和気藹々の雰囲気で行なわれることができた。

日立市消防本部では増え続ける普通救命講習会の要望に応えるため、専門のスタッフチームを設置したそうです。

ふれあいサロン

より楽しい集いをめざし

サロンみかの原代表 山本広志

2006年(平成18年)6月発足。今年で満13年。現在38名。男性9名女性29名。94歳が最年長者。ほとんが70歳代80歳代。活動拠点はみかの原団地集会所。庭から太平洋が望める。高所にあるだけに行き帰りはたいへん。運営の中心は班長・副班長そしてボランティア。行事計画は年度前に全員で決める。楽しめる新しいアイディアを出し合う。行事は主に春の時期は花見、ウォーキング、夏はパター、グラウンドゴルフ、秋は市バスで見学ツアー、冬は会食とカラオケ。健康講話、映写会も



好評。ゲーム大会、コンサートも人気が高く適宜取り入れている。

達がサロンを盛り上げている。サロンの集いは楽しいことが一番。皆が笑顔で楽しめる。そんなサロンであり続けたい。

サロンには、特技をもっている人がいる。ハーモニカで演奏する人、リハビリ体操を指導する人、写真技術、パソコンの堪能な人、またいろいろなゲームを探してきたり、折り紙粘土細工づくりの得意の人等。また、手料理を差し入れる人もいます。

サロンには、銭太鼓、大正琴の同好会がある。ときおり披露してくれる。このような人

《サロンめぐみ》

金沢音楽集団コンサートで楽しむ

令和元年四月九日、和田前県営アパート集会所に於いて金沢音楽集団の皆さんによるコンサートで楽しいひとときを過ごしました。

紹介あいさつに続いて楽器演奏で「見上げてごらん夜の星を」を皮切りに、きよしのズンドコ節、北上夜曲と続き、中国地方の子守唄、島原の子守唄など各地方の子守唄をメドレーで歌いました。

歌声喫茶ではおぼろ月夜、春の小川、花、青い山脈、高原列車は行く、南国土佐を後にしてなど童謡や誰でもが知っている昔懐かしい歌をみんなで大きな声を出して合唱しました。

続いて、各人が様々な楽器を手にして、バンドに合わせ演奏を楽しんでいました。花笠音頭では、踊りさんがはなんてんを着て、おかめの面を被り、花笠を両手に演奏に合わせて飛び跳ねていました。みんなで歌ったり、体を動

かしたり、また、明日から元気に活動するための鋭気を吸収しました。最後に及川副会長がお礼のことばを述べて終了し、会食会に移りました。席上、学区外へ移住したため退会した吉原前会長に記念品が贈られました。

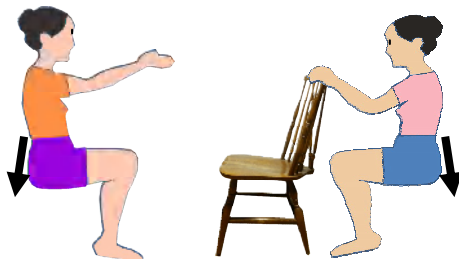


健康

運動少々「冬太り」を防ぐ

行楽や、スポーツの秋も過ぎ、寒さが身にしみる頃となりました。寒くなると体を動かさないうえ、つい食べ過ぎてしまふ、その結果脂肪が増えて「冬太り」に悩まされる人も多くなります。今からでも遅くありません「筋肉量を増やし脂肪が燃えやすい体を作っておけば「冬太り」を防げる」と言われます。

背中や尻、ももの裏、すねなど、全身のほぼ半数の筋肉が鍛えられる運動が紹介されています。スクワットに似ているが、お尻を斜め後方向にゆつくり下げるのがコツで、モモが地面と平行になったら止め、立ち上がる運動を繰り返します。後に倒れないように両手を前に出してバランスをとるが、手を壁や椅子に添えてもいい、1セット10回で1日3〜4セットを目安に始める。この運動で筋肉の働きも活発になるので、続けて脂肪燃焼に有効な有酸素運動もやってみましょう。「朝は脂肪が燃えやすい。10分の散歩で構わない」



水木学区で一緒に活動してみませんか

学区社協では、下記のような活動をしています。健康づくりのためにも専門部に入って「活動しながら、ふれあいながら」仲間づくりをしてみてもいいでしょうか。

専門部では次のような活動をしています。

1. 総務部：

総会、役員会、委員研修、福祉のつどいなど

2. 支え愛部：主に高齢者対象

あんしん・安全ネットワーク、ふれあい健康クラブなど

3. ふれあいなかよし部：主に子ども対象

おもちゃライブラリー、親子ふれあい事業など

4. 啓発部：広報紙発行、健康講話、救命講習など

あいている時間のボランティアとしてふれあい健康クラブ(お茶入れとか話相手など)また、おもちゃライブラリー(おもちゃの出し入れなど)のボランティアを募集しています。下記へ連絡してください。

～お待ちしております～

問合せ：水木学区社会福祉協議会(水木交流センター内)

月・水・金 9:00～16:00

TEL・Fax：53-9530

編集後記

今年には自然災害の多い年でした。台風十五号、十九号、二十一号から変わった低気圧による豪雨で、多くの河川が氾濫し家は水浸し、傾斜地では土砂崩れが発生、家が流されたり土砂に潰されたりして避難生活を余儀なくされた方がたくさんいます。想定外の災害に、逃げ遅れて犠牲になった方もいます。地域ではあんしん・安全ネットワーク活動を展開しています。安心して感じるよう生かして行きたいものです。K



みんなで広げよう支えあいの輪