

伊野地区社協だより

第34号

令和5年3月発行

# 伊野の郷

伊野地区社会福祉協議会

(伊野コミュニティセンター内)

〒691-0072 出雲市野郷町492-5

Tel.69-1526 Fax.69-1530

## 「第四次福祉活動計画の策定について」

伊野地区社会福祉協議会

会長 岩成 正美

この度、伊野地区社会福祉協議会では、第四次伊野地区福祉活動計画を策定しました。この計画は、令和5年度から五年間の地区社協の活動について計画したものです。地区の皆さまにはアンケート調査にご協力いただき誠にありがとうございました。各家庭に一冊配付する予定にしておりますので、ぜひ目を通していただき地区社協の活動をご理解いただくとともに今後ともご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。また、これを機に地域福祉について改めて考えるきっかけとなり、地区住民のつながりがさらに強固なものとなることを期待します。

### 第4次伊野地区福祉活動計画

(令和5年度～令和9年度)

～ 支えあい 心かよわす 伊野の郷 ～



伊野地区社会福祉協議会

## 「ひまわりの会」

介護予防や健康づくりで楽しく活動

ひまわりの会は、伊野地区で行っている「通いの場」です。「通いの場」とは地域の高齢者が中心となり、体操などを通して身近な場所に集まり、介護予防や健康づくりに取り組む活動で、出雲市に登録されています。今号では、「ひまわりの会」の活動の様子をご紹介します。興味のある方は、お気軽にコミセンにお問い合わせください。



私たち「ひまわりの会」は、介護予防を目的として毎月第二水曜日の十時から十一時までの一時間活動しています。皆さんとても楽しみにしておられ、中には一時間近く前から来て、始まるまでに楽しく会話をしておられる方もいます。

九月は県立中央病院の先生から脳卒中の話をしていただきました。また、音楽指導の先生と一緒に懐かしい歌を歌ったり、出雲市の「通いの場」の専門の講師さんに来ていただいたり、保健師さんに栄養指導をしていただいたりと楽しく活動をしています。(ひまわりの会 代表 原田 陽子さん)



## 「健診へ行こう！」

病気予防・早期発見

みなさん、健康診断に行っていますか？伊野地区は出雲市の中で受診率がワースト1！病気の中には初期症状がないものがあります。病気予防・早期発見のために一年一度は健診に行ってお自分をチェックしましょう！



## ふれあいサロン事業活動紹介

# 「ふれあいサロン」を紹介します！

「ふれあいサロン」とは、町内の集会所などで高齢者（概ね六十五歳以上）が集い、おしゃべりや健康体操などを通じて互いに交流を図り閉じこもり予防や社会参加の促進につながる活動のことです。現在、伊野地区には



五つのサロンがあり、換気や消毒、マスクの着用など感染対策をしながら、いきいきと活動をしておられますので、ご紹介します。また、サロン活動をやってみたい！もっと詳しく知りたい！とお考えの方は地区社協（伊野）コミュニティセンター TEL（〇八五三）六九一―五二六八までお気軽にお問合せください。

## 「二の谷」健康サロン（伊野地区）

**\* 毎月第二、四火曜日 九時半～**  
**\* 場所：伊野コミュニティセンター**

二の谷健康サロンは、毎月二回火曜日に十三名前後で行っています。二人の指導員さんのもとストレッチ体操、筋トレ、タオルやボールを使って指の力を鍛える体操、また音楽に合わせての体操やペタンクもを行います。特にペタンクは大いに盛り上がり楽しい時間を過ごしています。

人生百年時代と言われていますが、健康で長生きできるよう日頃から足腰を鍛え、友達や仲間との会話も大切に、これからも続けていきたいと思えます。

（二の谷健康サロン代表 常松恵美子さん）



## 「さんさんサロン」（東地合町内）

**\* 毎月第四木曜日**  
**\* 場所：東地合町内集会所**

さんさんサロンは、毎月一回第四木曜日の午前中にお茶のみ会を開催しています。町内の高齢者の方や介護施設に入所しておいでの方をお迎えして行っています。

体操をしたり唄を歌ったり、健康情報、野菜づくりの情報交換、近況報告、昔の思い出話して楽しく盛り上げています。これからは、認知症予防に脳トレも取り入れていきたいと考えています。

月一回ですが、皆さんの安否確認もできますし、何よりも喜んで出かけてくださるのが一番うれしいことです。これからも、互いさんさん助け合って楽しく続けていきたいと思っています。

（さんさんサロン代表 松本ひろみさん）



## 「三の谷サロン」（三の谷町内）

**\* 毎月第三火曜日**  
**\* 場所：三の谷町内集会所**

平成二十三年度から社協の助成を受けて三の谷サロンの活動をスタートし、今年度で十二年になります。たまたまメンバーの年齢が近いということもあり、まとまりが良く、いつも明るく楽しく活動しています。

不器用ながらも作り上げた数々の手芸品、陶芸品は、見るたびに愛着が湧いてきます。

毎回の昼食作りもだんだん手際が良くなり、メニューも豊富になりました。サロンの醍醐味は「食べて喋って笑って元気」です!!

（三の谷サロン代表 新宮 紀子さん）



## 「おんボラ会（松枝町内）」

＊毎月第一木曜日 ＊場所…松枝町内集会所

おんボラ会を開催して、もうすぐ五年になります。「生きがいと健康づくり」をテーマに町内の高齢者で体操、ヨガ、物づくり、交通安全教室、栄養指導と調理実習などを開催しています。

身の回りにおける食材で減塩、減糖、減脂とシンプルで高齢者にも作りやすく、素材の味を引き立てるバランスのよい食事を作り、みんなで楽しく昼食をいただいています。

また、定期的な運動習慣を身に付けるために、毎回簡単な体操を、時には講師を招いてヨガ教室も行います。

その他、パズル、カルタ、クロスワード、漢字ゲームなどで頭の体操をして、皆が「ボケない元気に暮らしたい」を motto に開催当時から変わらないメンバーで元気に頑張っています。

おんボラ会は毎月第一木曜日に松枝会場で十時から十二時まで開催していますので、皆さまの参加をお待ちしています。

（おんボラ会代表 多久和奈穂子さん）

## 「大畑サロン（大畑町内）」

＊場所…大畑町内集会所

大畑サロンは、健康体操、敬老会、料理、講演会、茶話会等を行っています。コロナ感染者が増える中で活動を自粛していましたが、これからもワイワイガヤガヤ楽しく続けていこうと思っています。

（大畑サロン代表 原田由美子さん）



## 「伊野いち実行委員会 知事表彰される」

このたび、伊野いち実行委員会の皆様は、これまでの取組みが評価され「しまね流福祉のまちづくり活動団体」に選ばれ、一月三十一日に代表の山崎敏美さんが県庁で表彰を受けられました。

伊野いちは、耕作放棄地の減少と地区住民の交流・活性化の場となることを目的に、平成二十六年六月から始まった産直市です。翌年の平成二十七年からは伊野小児童も加わり、一層パワーアップ！年二回の伊野いちは、毎年延べ六〇〇名を超えるお客様にお越しいただく人気のイベントとなっています。今後の活動も目が離せませんね。表彰おめでとうございます！



3/9

## 「更生保護女性会

## 伊野支部からのお祝い」

今年度の卒業生十名に卒業のお祝いとして、更生保護女性会伊野支部を代表して原田陽子さんよりボールペンが贈られました。

例年、卒業生と更生保護女性会、民生委員の皆さんとで伊野地区の伝統食である「いがもち作り」をして卒業を祝う会をしますが、今年度も「コロナ禍のため、それが叶いませんでした。その代わりとして中学生になって使ってもらえるようにと準備されました。

卒業生の皆さん、中学生になってもいのこらしく元気で思いやりを持って過ごしてくださいね。



左から原田陽子さん、山根先生、卒業生10名、三原校長先生

12/18

# 「しめ縄づくり講習会」

年末恒例のしめ縄づくり講習会。今年も原田登志夫さん、池尻寛市さん、原田孝之さんの三名を講師にお迎えし十六人に丁寧に教えていただきました。しめ縄づくりの時期になると、「今年も終わつたなあ。」とちよつとセンチな気分になります。しかし、作る時にはそんな思いは忘れて、汗がにじむほど体を熱くし、みんな必死に縄をないました。苦勞の末、手作りのしめ縄ができあがり、皆さん笑顔に。世代を越えて集まった一同が交流を図りながら、昔からの日本文化を体験するのはよいものですね。



積極的な運動で健康な体づくり

2/16

# 「生きがいと健康づくり研修会」

今年度の研修会は、第一部で医療出前講座、第二部で健康体操を三十五人で行いました。

医療出前講座は島根県立中央病院の山田洋一看護師に、「いつまでも、強く丈夫な骨で、いきいき生活」と題した講話をしていただきました。筋力の低下が骨粗鬆症を促進させ、反対に運動により新しい骨をつくる物質がつくられるとのこと。ウォーキングなどの有酸素運動は、アルツハイマー型認知症やうつ病にも効果があるといわれています。

第一部の健康体操では運動指導員の山根千恵美さんの指導のもと、頭と体を使った体操を行いました。普段の生活で少しだけ気をつけて、筋肉を意識した動きを取り入れることの大切さを学びました。

運動は体にも脳にもよい影響を与えます。みなさん、積極的に運動をし健康な体づくりをしていきましょう！



# フードライブへのご協力 ありがとうございました

平田地域でお困りの世帯に対し、市民や企業等から寄付していただいた食料品や生活用品を無料で提供するフードライブ事業。三月に平田



地域で行われたこの活動には、伊野地区でも多くの皆さまから温かいご支援をしていただきました。皆さまご協力いただきありがとうございました。

# ご寄付の御礼

令和四年十二月十一日

令和五年三月十日

## \* 香典返し

- 竹内 浩司 様 (畑ケ中町内)
- 池尻 敬一 様 (西灘町内)
- 岩成 由寿 様 (高山町内)

## \* 一般寄付

J Aしまね 出雲やすらぎ会 伊野支部  
コーラス はなみずき

「ご厚志ありがとうございます。社会福祉事業に有効活用させていただきます。」

※社協だよりは「出雲市社会福祉協議会の会費、寄付金及び共同募金を財源とした助成金」を財源の一部としています。

