

伊野地区社協だより

第36号

令和6年(2024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

「今年度を振り返って」

伊野地区社会福祉協議会

会長 岩 成 正 美

地区の皆様方には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は地区社会福祉協議会の活動に対し格別のご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年は、元日に能登半島地震が発生し多くの犠牲者と被害が発生しました。被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興を祈念します。

今年度は、長らく続いた新型コロナウイルスへの対応も5月に五類感染症となったことで少しずつ以前の状況に戻りつつあります。伊野地区においても体育祭などの行事が規模を縮小しながらも開催され賑わいが戻って来ているように感じます。地区社協でも3年間中止していた敬老会を4年ぶりに開催することができ、賑やかな会話と笑い声で楽しい時間を過ごすことができました。

今後「支えあい、心かよわす 伊野の郷」をキャッチフレーズに各活動に取り組んでまいりますので変わらぬご支援、ご協力をお願い申し上げます。

3/16

「いがもち作り」

今年度伊野小学校を卒業する12名の児童の門出を祝う会に併せて、更生保護女性会と民生委員の皆さんの指導でいがもち作りを行う予定にしていきましたが、インフルエンザの流行に伴い、子どもたちと一緒に活動することが出来なくなりました。しかしながら、5年ぶりのいがもち作りに向け、話し合いを重ね準備をしてきたので、大人たちで作成卒業生に届けることにしました。



いがもちとは、中に餡を入れ、型で成型した餅の上からカラフルに色づけた餅



を花や果物の形に飾り、蒸しあげて作る地区に残る伝統食です。当日は思い思いに作られた、愛情いっぱいのがもちが出来上がりました。また蒸しあがる時間を使って、釘に紐を引っかけて作るストリングアーツも行いました。出来上がったいがもちは、子どもたちのところへ届けられました。

3/8

「春の演芸会」



高齢者クラブの交流活動として演芸会が実施されました。えんまん座さんの演芸の後は、参加者の皆さんの歌の披露で盛り上がりました。5年ぶりの演芸会に終始笑顔の絶えない楽しい一日となりました。



12/5

「交通安全教室」



地区交通安全協会の協力のもと、小境駐在所 岡村さんに来ていただき、最近の交通事故の状況や特殊詐欺の状況を学ぶ交通安全教室を開催しました。

岡村さんに来ていただき、

島根県の令和5年度特殊詐欺被害額は、なんと1億5千万円(11月末現在)！還付金詐欺や預貯金詐欺など手口はいろいろ。60歳代の方が最も被害に遭っていらっしやいます。被害予防には、防犯機能付き電話を利用することが有効だとの話がありました。



年末恒例のしめ縄づくり講習会。今年は池尻寛市さん、川瀬文雄さん、新宮邦男さんの3名を講師にお迎えし19名に丁寧に教えていただきました。毎年参加していても、去年のことをすっかり忘れ、四苦八苦しながら作るしめ縄飾り。今年は藁をねじりながら作る方法も教えていただきました。最後には、全員が手作りのしめ縄を手につこり。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。

12/17

「しめ縄づくり講習会」



1/23

「生きがいと健康づくり」研修会



今年度の研修会は、第1部で医療出前講座、第2部で健康体操を行いました。



医療出前講座は島根県立中央病院の石橋和樹先生に、「フレイルってなに？」と題した講話をしていただきました

た。フレイルとは日常生活に支障がなく生活できる健康寿命と、自立生活が送れない介護状態との間で、介護保険という「要支援」の状態のことです。フレイル予防には、「栄養+体力+社会参加+お口の健康」が大切です。講演後、理学療法士の眞壁弘行さんに筋トレやストレッチの仕方を実践を交えて教えていただきました。

第2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。日常生活や畑仕事では



使わない筋肉があります。意識的に動かすことで、しなやかな動きができることを学びました。
この研修会では体をしっかりと動かしたので、翌朝の目覚めが違っていたという方もいました。皆さん、栄養をしっかりと摂って歯磨きをし、体を動かしてどんどんコリメンに出かけましょう！

「思いやりの藁細工」

引木町内の池尻寛市さんより、たくさんの方の藁細工の亀をいただきました。一人暮らしの高齢者、サロン活動の参加者、伊野地区に來訪された方々など、多くの方の手元へと渡りました。ありがとうございました。



「健診へ行こう！」

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1年1度は健診に行つて自分をチェックしましょう！



「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65歳以上）が集い、おしゃべりや健康体操などを通し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げる活動のことで、現在、伊野地区には5つのサロンがあり、いきいきと活動をしていただけますので、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(0853) 69-1526）まで問合せください。

「にこにこ健康サロン」

毎月第2、4火曜日 九時半～
場所：伊野コミュニティセンター

毎月2回火曜日に、2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をみんなで楽しく行っています。



「さんさんサロン(東地合町内)」

毎月第4木曜日
場所：東地合町内集会所

さんさんサロンは、毎月お茶のみ会を開催し、近況報告や昔の思い出話で楽しく盛り上がっています。その他、体操や歌も取り入れ、交流の輪を広げる機会につなげています。



「三ノ谷サロン(三の谷町内)」

毎月第3火曜日
場所：三ノ谷町内集会所

三ノ谷サロンでは、毎月、手芸、健康体操、花壇整備など様々な活動を実施しています。毎回昼食づくりも行い、気の合うメンバーで明るく楽しく活動しています。



「おんボラ会」

毎月1回
場所：松枝集会所

おんボラ会は、高齢者の引きこもり防止と昼食の個食解消を目的に、体操、万葉集の書写、調理など、頭と体を使って、みんなで生き生きと活動しています。



「大畑サロン」

場所：大畑町内集会所

大畑サロンは、健康体操や物づくり、耕作放棄地を花畑にする活動などを行っています。これからも、みんなでガヤガヤ楽しく続けていこうと思っています。



ご寄附の御礼

(令和五年十二月一日)

～令和六年二月二十九日

香典返し

原田 達夫様 (畑ケ中町内)

多久和満一様 (松枝町内)

山崎 俊文様 (畑町内)

山崎 義興様 (堂ノ本町内)

見舞い返し

景山 大圓様 (金森町内)

一般寄附

こみこみサロン

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。