

上六福祉だより

第51号

令和元年12月

上六人部自治会長協議会
会長 高橋

光陰矢の如しとか申しますが、本年も余日少なくなってまいりました。
上六人部地区の皆様におかれましては、益々ご清祥の事とお慶び申し上げます。

日頃より、上六人部地区福祉推進協議会の事業・活動に、ご理解とご協力を頂きまして、誠にありがとうございます。

さて、上六人部地区でも少子化や高齢化が進んでおり、高齢者や子どもを取り巻く環境が大きく変化してきている様に思われます。

こうした中、当福祉推進協議会では、みんなで支え合う地域社会を作るべく、関係機関との連携を図り、運営して行くことが大切だと思っております。

今後とも皆様のご協力を頂きながら、より住みやすい上六人部を目指して、頑張っていこうではありませんか。

《民生委員・児童委員さんの交代》

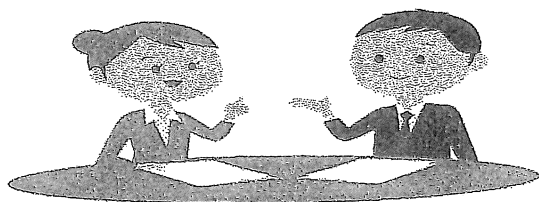
令和元年12月1日。民生委員・児童委員さんの辞令交付がありました。

【新任される皆様】	萩原	地区担当……高橋
	上野・生野	地区担当……梶村
	堀越・正後寺・坂室	地区担当……池田
	三俣	地区担当……今川
	池田・岩崎	地区担当……

新任の皆さんの言葉

地域の皆様方のご指導を賜りながら、少しでも明るく平和で、暮らし易い上六人部となるお手伝いができます様、務めさせて頂きたいと思っております。何か困った事などありましたら、いつでも気軽に声をかけて下さい。どうぞよろしくお願い致します。

【退任される皆様】	萩原	地区担当……小林
	上野・生野	地区担当……福井
	堀越・正後寺・坂室	地区担当……今川
	三俣	地区担当……萩野
	池田・岩崎	地区担当……池田



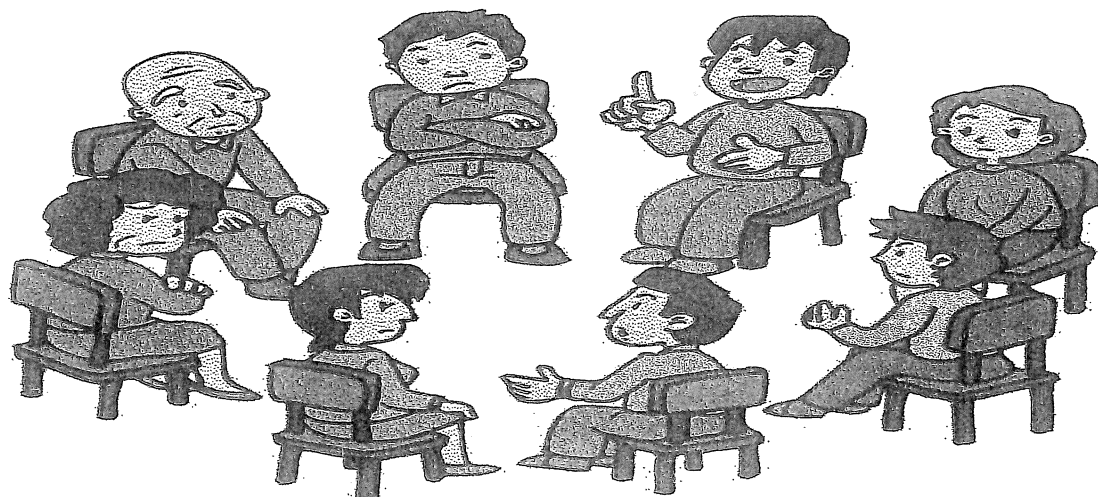
退任される皆さんの言葉

皆様方のご支援を賜り、任務を終える日を迎える事が出来ました。色々とお世話になり、ご協力を頂きました事に深く感謝し、お礼申し上げます。誰もが暮らし易い街づくりが進められます事を願って、退任の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

『ひとり暮らしの方との交流会』のご案内

新たな年を迎え、3月4日(水)には、毎年恒例の『ひとり暮らしの方との交流会』を計画しております。例年通り、「ホテルロイヤルヒル福知山&スパ」にて、楽しいひと時を共に過ごさせて頂きたいと思っておりますので、ふるってご参加下さいます様、お願い致します。

年が明けましたら、また、詳しいお知らせをさせていただきます。



『視察研修に参加して』

三俣 今川

10月24日、福祉推進協議会の視察研修に参加させていただきました。

あいにくの小雨模様でしたが午前中が「日本製紙クレシア」、昼「あまぎキッチン」、午後「どんぐりの家」とそれぞれが特徴のある視察先で、強く印象に残りました。

長田野工業団地の「クレシア」はさすが一流企業で、設備の規模と整然とした工場内部に感心させられるとともに、現場の人員の少なさに驚かされました。

また、外部からでは想像もできない仕事が団地内各工場で開催されているのだと思うと改めて世の中の大きさを感じます。

綾部市の「どんぐりの家」はその前身の時代から存在は承知していたものの訪れるのは初めてで、施設の内容を伺ってみると発足当時に比べて規模・業務内容ともに新たな広がりを見せており、施設を利用しておられる皆さんの生き生きとした表情を見ると、正に今の上六人部に在って欲しい、これから必要な施設であると思いました。しかし、そこには献身的でかつ強い意志を持ったリーダーとスタッフが必要であることも事実で、地域の力が試されているような気がします。

上六人部の人々と共にある「上六人部地区福祉推進協議会」が、今後ますます身近な存在であり続けることを願って、研修報告とさせていただきます。

『我らは、みてぐら交流クラブ』

今川

私たちは、三俣の高齢者のクラブです。

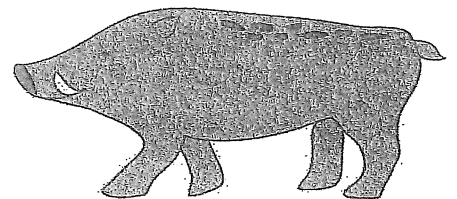
女性はあちこちで溜まり場があるが、男性は少ない。3年前に、男性の溜まり場を作らないかと話があり、老人会の総会の日話題となって、その場で役員メンバーを決め設立しました。

行事を思いつかない中、「米を洗ったことがない…」という仲間の発言をきっかけに、男の料理教室を開催しました。体に合わないエプロンを着た20名のコック見習いが、公立大学の先生の指導で、カレーライスを作りました。自分たちで作った料理はとても美味しく、その喜びはひとしおでした。

このメンバーを基礎に、春は生野神社の草引き、夏は藤谷大池の草刈り、秋は生野神社の落ち葉拾い、冬は年末に我が家のしめ縄作り、雪が降ればワラジ作りなどをして、四季折々の活動をしています。

そして、ここで楽しみなのは、三俣で捕獲した猪の料理です。

日頃は、猪の被害に頭を悩ませています。正月明けには猪の料理教室を計画していますので、みんな楽しみにしています。



男性ばかりのサロンも、なかなか良いものです。

頑張ろう！みてぐら交流クラブ、(^o^)

『ながら運転厳罰化』について

上六人部駐在所 園田

いよいよ本格的に寒くなりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？
お仕事や年末年始の準備等、多忙になりますが、絶対に無理はしないで下さい。

さて、12月からの『ながら運転厳罰化』は、新聞やニュースでご存じだと思います。

運転中の携帯電話は、2004年から罰則が設けられ、警察が取り締まるシーンが度々報道されてきました。

現在、スマートフォンが発達し、通話だけでなくSNSやメール等、もはや日常生活の一部となりましたが、注意がスマホやカーナビの画面に集中すると、視野が狭くなり、周囲の安全確認がおろそかになるので、重大な交通事故に繋がる危険が高まります。

実際に、警視庁のデータでは、平成30年の運転中の携帯電話使用等（ながら運転）による交通事故発生件数は、2790件で、過去5年間で約1.4倍以上に増加しており、死亡事故比率（死傷事故に占める死亡事故の割合）が、2.1倍でした。ですから、交通事故を誘発する『ながら運転』をなくす為に、厳罰化がされました。

厳罰化の内容を簡単に説明しますと、車両（普通乗用自動車）の運転者が、
○携帯電話で通話（ハンズフリーを除く） ○スマホやカーナビの画像注視

といった「ながら運転」をしていた場合の「反則行為」に対するペナルティが、

◎「反則金」(6000円→18000円) ◎点数(1点→3点)

に引き上げられました。

交通違反には、軽微な交通違反を「反則行為」として、刑事処分の代わりに「反則金」の納付という形で処理する制度がありますが、『ながら運転』による事故を起こす等、交通の危険を生じさせた場合は、

◎免許停止 ◎刑事処分(1年以上の懲役または30万円以下の「罰金」)

といった非常に厳しいものになります。

処分内容はケースバイケースになりますが、皆さん、くれぐれも『ながら運転』はしないで下さいね！！

今後とも、上六人部駐在所を、家族ともども宜しくお願い致します。



健康な体づくりについて

福知山市民病院リハビリテーション科の大久保洋平先生によります。

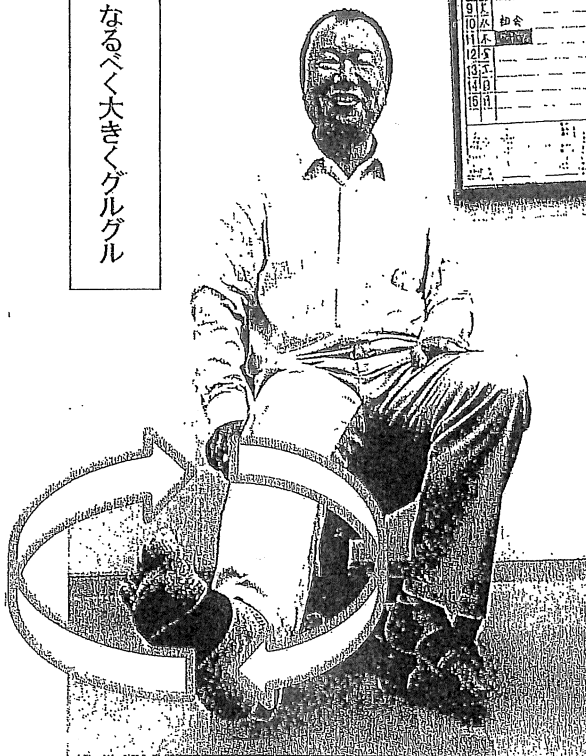
『健康維持極意秘伝書』の一部と、ご紹介します！！

〈其の壱～六まであります。以後、乞うご期待下さい(*^^)v〉

其の壱…転倒予防の術

バランス良く歩くには、
足首を自由自在に動かせることが肝心

なるべく大きくグルグル



足首グルグル運動

効果： 足関節周囲の筋力強化

転倒予防

こむら返り予防

冷え性予防

グラウンドゴルフの成績向上

椅子に座って行います。

片足ずつ、

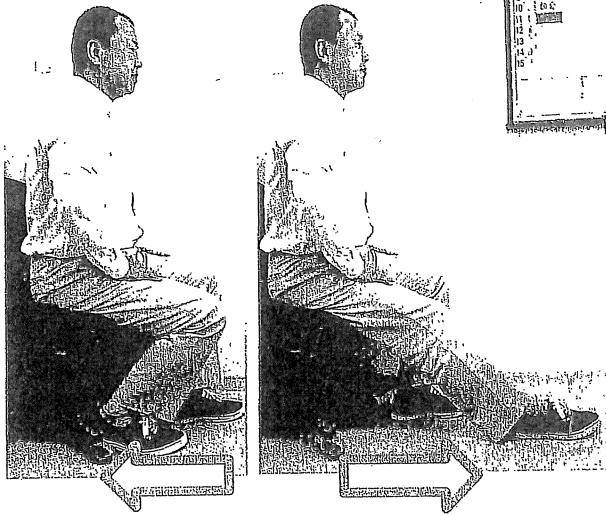
かかとを床から少し上げます。

足首をグルグル回します。

10回まわして、逆向きも10回まわす
1日、1回 やってみよう

其の貳…膝痛予防の術

膝をかばいすぎると、膝の柔軟性が低下する。
太ももの筋肉をしっかり働かせることが肝心



痛くない範囲で、10往復×2回

ゆっくり、曲げ伸ばし

膝関節のストレッチ

効果：膝の柔軟性改善

ヒアルロン酸分泌の促し

膝痛の軽減

トイレの立ち座りが楽になる

椅子に座って行います。

椅子に座ったまま、膝を曲げ伸ばし。

足の裏を、床の上で滑らせます。

ツルツル滑りやすい床の上などで行ってください。

1日1回 やってみましょう

※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

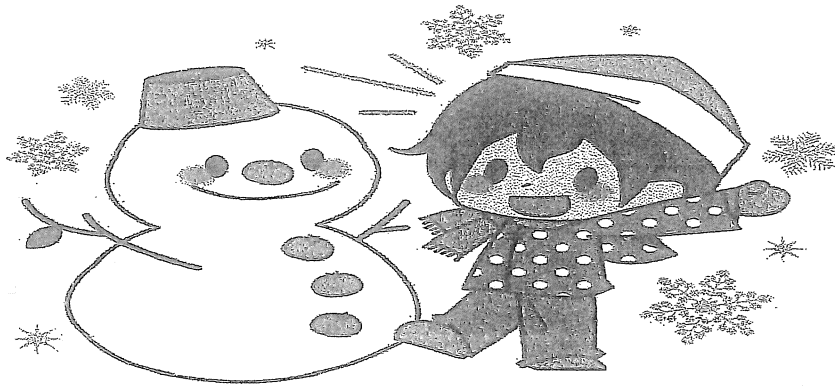
痛みがつつく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日

作成：作業療法士 大久保洋平

市立福知山市民病院 リハビリテーション科

福知山市役所 高齢者福祉課



編集後記

今年も余すところわずかとなり、何かとお忙しくお過ごしのことと存じます。皆様方におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか？

今年は、年号が『令和』となり、様々な関連行事が行われました。また、来年は、オリンピックイヤーという事で、東京でオリンピックが開催されます。

様々な変化の中、この上六人部地区に於きましても、地域の皆様方のおかげを持ちまして、多くの行事を開催し、大成功させて頂きました事は、誠に有り難い事と思わせて頂いております。

今後とも福推協の活動に多くの方に関わって頂きながら、上六人部地区を盛り上げて行ければと思っておりますので、ご協力の程宜しくお願い致します。

年末年始と大変お忙しくされると思いますが、くれぐれも体調にお気をつけてお過ごし下さい。

原稿等、ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。

広報部より、『福祉だより51号』をお届けします。

(広報部一同)

