

福祉だより

上豊富地区
福祉推進協議会
H30.12 月発行

風邪・インフルエンザを予防しましょう

ゆう薬局 岡澤

今年も冬将軍がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

冬になると風邪やインフルエンザが増えると言われています。原因はいくつかありますが、主に空気の乾燥と免疫力の低下があります。

風邪やインフルエンザの原因になるのはウイルスです。冬場は喉や鼻の粘膜が乾燥するため、ウイルスや菌が体の中に侵入しやすくなります。

また気温が低下することで体温が下がり、体の中でウイルスや菌と戦う免疫が落ちて感染しやすくなります。特に高齢者や子供は感染しやすく、より注意が必要です。

風邪やインフルエンザにおいては予防が大切とよく言われています。対策としては以下のものがあります。

① 乾燥対策…濡れタオルや加湿器を利用して、湿度を保つ。湿度は40〜50%が理想的。高すぎるとカビがわくので要注

意。

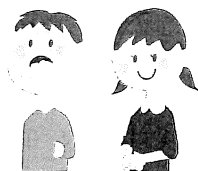
② 感染対策…うつらない為に外出時はマスクをつける。手洗い・うがいをする。

うつさない為に、風邪をひいたと思ったらマスクをつける。休養する。人の多い所になるべく行かない。

③ 免疫力を高める…三食しっかり食べる。

睡眠をしっかりとる。湯船につかって体を温める。余裕があれば、適度に体を動かす。またストレスも免疫力を下げる要因となるので、疲れている時にはしっかりと休みを取る。

予防をしっかり行い、この冬を元気に乗り切りましょう。



交流研修会に参加して

民生児童委員 大槻

豊富民児協では、十月二十五日、夜久野ふれあいプラザにおいて夜久野地区民児協との交流研修会を行いました。

内容として、夜久野、豊富各民児協の活動報告。夜久野民児協からは平成三十年度高齢者の集いの概要と特徴。夜久野推進協の各種活動報告。豊富民児協は、企画総務部等四部会の活動報告。それに上豊富、下豊富福祉推

進協の活動が報告されました。

各民事協では、一人暮らし高齢者の集いとして日帰り小旅行を実施しています。担当者は、参加者に喜んでいただくとうと熱心に取り組んでいます。参加される方は、毎年減少傾向にあります。

このような状況の中で夜久野地区民児協では、多くの方が参加できる取り組みを行い、その事例発表をされました。

アンケート調査の活用、人口、高齢化率の推移、参加者数などのグラフ化により、問題点を抽出する手法が取られており、移動に時間がかかる、参加者が同じ（元氣な方）、目的の地が数年同じ、参加料の増等が課題として挙げられています。対策として、開催地は夜久野町内に変更実施。弁当は夜久野産の材料を使用し、町内四団体の協力を得て作られたそうです。小回りの利くバスを使用することにより移動時間が短縮され、体への負担も軽減された。また、交流、余興の時間を多くとることができ、参加料も五百円に抑えられ多くの方に喜んで頂いたとの事です。

高齢者の集いだけでなく、そのほかの行事、研修会、講演等においても地域性もあります。が、予算の削減を含め、各組織とも同じような課題を持っていると思います。これらの課題を共有し、知恵を出し合い解決していくことがより良い活動に結び付くと思います。

ふれあい餅つき大会

民生児童委員 森

豊富の里にも紅葉が映える季節となりました。そんな中、十一月十一日「ふれあい餅つき大会」が上豊富地区文化祭にて実施されました。(これは本当に手作りの餅つき大会で子供たちに喜ばれます。)地域文化祭と共催の行事で、各団体のもと保育園児・小学生など子供からお年寄りまで地元大勢の集まりにより世代間交流が図られています。

当日は天候にも恵まれ晴天の中、昔ながらの「餅つき」で懐かしい風情が戻ってきました。



た。周囲の観衆も一緒になって「よいしょ」とか「もう一丁」とか声を掛け合い、心地よい杵の音が響きわたっていました。子供たちが重たい杵を持ち上げ一生懸命打ち下ろしている姿が何にも代えがたい印象を与えていました。

餅つきが終わると次は食べ比べです。「餅入りぜんざい」「きなこ餅」「おろしポン酢餅」それぞれに味わい深く、本当に手作り餅つきの良さが出ていました。報告によると七百皿近くのお餅が食されたそうです。

最近では一般的に地域間の交流が希薄になりがちと言われていますが、この上豊富地区に限っては、決してそんなことは無縁だと確信しました。

後になりましたが、

P.T.A役員、子供会役員、紫豊館、自治会の皆様には前日からの準備から後片付けまで大変お世話になりました。おかげさまで大きな行事を終えることができました。心から感謝申し上げます。



宮津「マ・ルート」での研修

民生児童委員 高橋



にこやかに見上げているこの光景。壁面には大きな緑の木々、天井には青空に白い雲がたくさん描かれています。かわいい動物や小鳥の絵もあちこちに見られます。

ここは、宮津の総合福祉実習センター「マ・ルート」(特別養護

老人ホーム)「保育園」「障害者施設」「学生の実習センター」を含む総合施設)の中の保育園内です。夢あふれる室内で園児たちはのびのびと活動しています。

今夏、上豊富福祉推進協では十九名の参加で研修を実施させていただきました。

「Ma・Roots マ・ルート」とは『私の・根源、結びつき、ふるさと』という意味を持ち、フランス語と英語を組み合わせたものです。そこには、人と人を結びつける『こちゃまぜ』という発想があります。子ども、大人、お年寄りという世代・性別に関わらず、また、疾患や障害の有無に関わらず、誰もが自分らしく居られる空間、お互いに支え合いを大切にする空間を作り上げています。

幼い保育園児が、毎日よちよち歩いて大好きなお年寄りに会いに行く。たどりがいたらにっこり……。あるとき、姿を見せなくなっていたその園児を心配し、歩いて会いに行きたいと、以前は嫌がっていた歩行のリハビリに、意欲的に取り組み始めたお年寄り。そんなエピソードを聞かせていただき、人と人がふれあい、心を通い合わせることが、大きな生きる力になっていくのだと改めて感じました。『こちゃまぜ』という考え方をみんなで共有し、誰もが主役になれる「私たちの居場所」を地域で一緒に目指していければと思っています。

