

上六福祉だより

第49号

平成30年12月

上六人部自治会長協議会

会長 高野

師走の候、皆様におかれましては、益々ご清栄の事とお慶び申し上げます。

平素は上六人部福祉推進協議会の活動に、ご協力・ご支援を賜わりまして誠にありがとうございます。

おかげ様で、本年度計画されていた各事業も無事終えることが出来ました。

今後とも、共助の精神で、お互いが寄りそう共生社会を目指して活動していきたいと思っております。

視察研修に参加して

金井

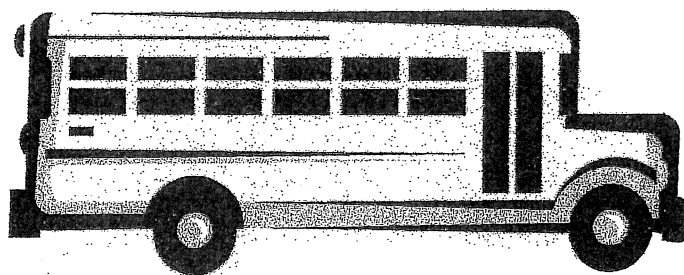
福知山市の三俣へ定住・移住して早や1年、ふるさとを求めて農業をしながら自給自足の生活が出来たらいいなあーと思い一念発起して、70才でここ三俣に来ました。先ず、住んで良かったのは満天の星が輝いていてとても空気がいいと感じました。そして、三俣に住んで良かったのは隣近所はもとより、住民の方々がとても親切で、農業の手解き・指導を受け、自分でもびっくりする程色々な農作物が取れました。何もかもが初めての経験で、皆さんには大変ご迷惑をかけていますが、これからもよろしくお願いいたします。

さて、この度、上六人部地区福祉推進協議会より視察研修のお誘いを受けて、参加させていただきました。先ず、園部にある、園部まごころステーション「陽だまり」に視察させていただきました。丹波と京都を結ぶ旧山陰街道の園部は城下町の面影が残っていて、その中の古民家を修復され、昔懐かしい暮らしの中で、障害のある人とない人が交流出来るステーションを開設され、今、約10人程の障害者が健常者の方々と一緒に手打ちうどん作りやオリジナル製品等の物づくり、喫茶&軽食用のクッキー作り、その他食材加工・

販売をされていました。どんなに障害が重くても、社会のために役立ちたいと一生懸命働いておられました。

私達、視察研修団は働く障害者の賃金の安さに驚かされました。1ヶ月間働いても平均1万円前後の給料しか受給されていないということでした。国や自治体がもっと助成や支援されることを願うばかりです。

午後からは、亀岡にある関西盲導犬協会へ視察しました。日頃に行ってなかった所に視察研修して、有意義な一日となりました。様々な福祉について学ぶことが出来たことに感謝いたします。ありがとうございました。



上六人部地区の小学生人数について

平成30年4月に上六人部小学校が下六人部小学校と統合してから早くも8ヶ月が過ぎ、年越しを目前に迎えるとともに年度替りも近づいて来ました。

そこで、平成30年9月末時点での上六人部地区小学生人数について、下記の表にてご報告いたします。参考までにご確認ください。

上六人部地区学年別小学生人数

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
人数	5人	5人	2人	7人	0人	8人	27人

上六人部地区地域別小学生人数

萩原	上野	生野	三俣	池田	岩崎	合計
11人	2人	2人	6人	3人	3人	27人

年末・年始の交通事故防止について

上六人部駐在所

園田

早いもので、私たち家族が上六人部駐在所に来て半年以上経ちました。

最初、右も左もわからない私たちを、みなさんが温かく迎え入れてくれたおかげで、家族全員本当に楽しく過ごしています。

さて、猛暑の夏が過ぎ、年末・年始は厳しい寒さとの戦いになりますが、くれぐれもご無理だけはなさらないようにお願いします。

ところで12月は、昔から“師走”と言われるように、慌ただしい時期であり、日本全国で交通事故の発生が心配されます。

本年10月末ごろ国道9号線では痛ましい交通事故が発生しました。

そこで、いくら急いでいても、事故発生の大きな要因である、「スピード」は控えめにさせていただくために、簡単な語呂合わせを紹介します。

お時間の空いた時や、信号待ちの際、またお仕事や用事で焦っている時などにつぶやいてみてください。

○ あせるな、きみが赤信号 あせりは禁物 あさり海産物

○ 乗せようよ “ゆとり” と言う 同乗者

それではみなさん、良いお年を！！



おせち料理の由来

●棒 だ ら

生命力の強い魚で、まっすぐ力強く育つようにという縁起物です。

●栗甘露煮

栗は金の塊を意味し、財宝に恵まれるようにと金運を祈ります。

●黒 豆

まめで健康に暮らせますようにと、一年の無病息災を願います。

●く わ い

地中より勢いよく芽が伸びることから“芽がでる＝めでたい”と縁起物とされています。

●昆 布 巻

昆布は、「養老昆布」と書いて“喜ぶ”の意味を表します。

●数 の 子

にしんの子、二親健在の意に通じる子孫繁栄の縁起物です。

●たたきごぼう

細く長く健康にと、またごぼうのように家の基盤が深く根付くようにと、家内安全、健康を願います。

●田作り

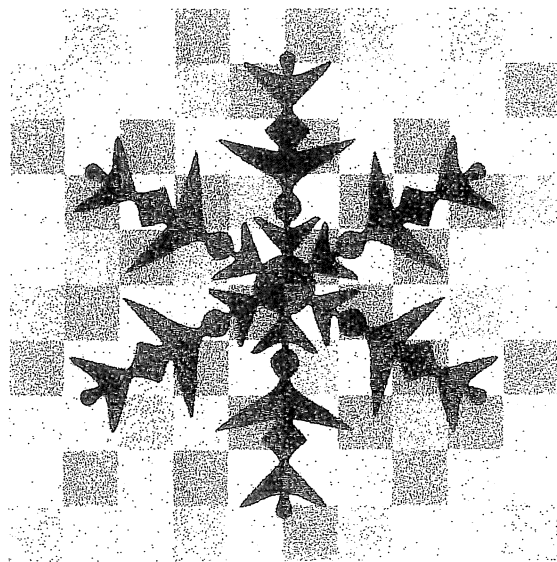
昔、大量の鰯がとれた時、処理に困り肥料にして大豊作に恵まれたことから「たづくり」と呼ばれました。五穀豊穡を願う料理です。

●えび

えびはひげが長く腰の曲がった姿を長寿の老人に見立てたもので、長命と一家繁栄の祈りを込めた料理です。

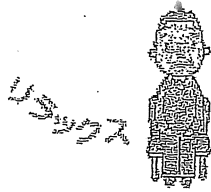
●れんこん

れんこんは長い茎に穴が通っていることから先の見通しがよく、先見の明を養い、立身出世を祈ります。



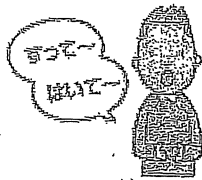
嚥下体操 はじめよう! やってみよう! 口腔ケア

① 姿勢



リラックスして腰掛け
た姿勢をとります。

② 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆ
っくり深呼吸します。

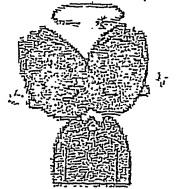
③ 首の体操



ゆっくり後ろを振り
返る。左右とも
行う。

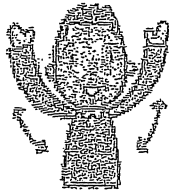


耳が肩につくよう
に、ゆっくりと首を
左右に倒す。

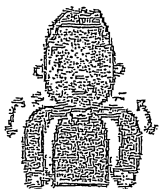


首を左右にゆっく
りと1回ずつまわす。

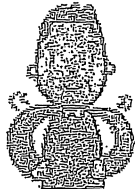
④ 肩の体操



両手を頭上に挙
げ、左右にゆっ
くとさげる。



肩をゆっく
り上げてからス
トーンと落とす。



肩を前から後
ろ、後ろから前へ
ゆっくりにまわす。

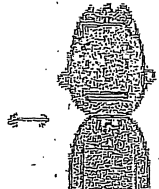
⑤ 口の体操



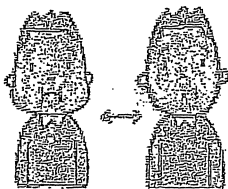
口を大きく開けたり、口を
閉じて歯をしっかりと噛み
合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、
横に引いたりする。

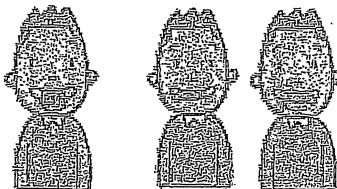


⑥ 頬の体操



頬をふくらませたり、
すぼめたりする。

⑦ 舌の体操

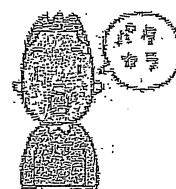


舌をペーと出す。口の両端を
舌を喉の奥の方
へ引く。なめる。



鼻の下、雲の
先をさわる
ようにする。

⑧ 発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「バ・タ・カ・ラ」を
ゆっくりに、はつき
り、くり返す。

⑨ 咳ばらい



お腹を押さえて
エヘンと咳ばら
いをする。

食べること、そして発音をするために欠かせない舌。咀嚼時、嚥下時の舌の動きを保つことができます。

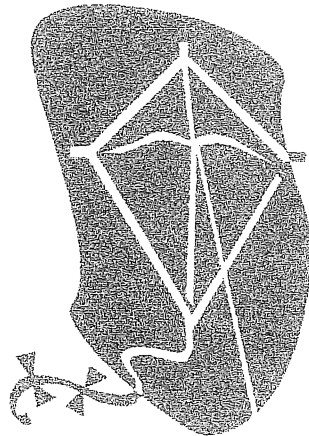
08. 発音練習

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇や舌を動かします。唇、舌の動きを目的別にトレーニングしま
す。

09. 咳ばらい

誤嚥した際に、むせるためのトレーニングです。

やりすぎてしまうと喉を痛めることもあるので2〜3回程度でかまいません。



編集後記

日を追うごとに寒さが厳しくなっており、本格的な冬を感じるとともに年の瀬の気ぜわしさも感じる時期となりました。

みなさんもお存知のとおり、平成の年号も来年には新たな年号へ変わることになります。そんな中、先日福知山市議会にて「下六人部小学校の校名変更」について提案されました。来年には年号の変更と合わせて「六人部小学校」の誕生という節目の年になりそうです。

広報部より《福祉だより 49号》をお届けいたします。

原稿等、ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

(広報部一同)