



社協シンボルマーク

栗東

ふくし

No 173 平成19年9月1日 編集・発行

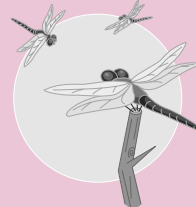
栗東市社会福祉協議会

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺190
☎077-554-6105 FAX 077-554-6106
H P : <http://www.ritto-shakyo.jp/>

もくじ

- ・いきいきと長生きするために 2～3
- ・平成19年度 赤い羽根共同募金運動
～地域の福祉、みんなで参加～ 4
- ・社協だより、心身障害児（者）連合会のご紹介 5
- ・センターのうごき 6
- ・善意銀行だより・各種相談案内 7
- ・ふくしのお知らせ伝言板 8

あなたと私をつなぐ 心の福祉



生きがいつくり応援連続講座

オヤヂカラ

～活かそう、栗東のおやじ力～

みなさんのチカラが地域にひろがりますように！！

いきいきと長生きするために

日本の平均寿命は世界一！
男性79歳、女性85.8歳

健康寿命も世界一！

健康寿命をのばすことが、いきいきと長生きすることにつながります。

健康寿命とは、私たち一人ひとりが生きている長さの中で、元気で活動的に暮らすことができる長さのことを言います。

では、どのようなことに気をつけて、生活すればいいのでしょうか？

★ 転倒予防

1. 適度な運動をしましょう。
2. 整理整頓をしましょう。
3. はきものに注意しましょう。特に、サンダルは注意！
4. 食生活に注意しましょう。



★ 低栄養予防

栄養改善のポイント

1. 塩分ひかえめにしましょう。
2. いろいろな種類の食品をとるようこころがけましょう。特に高齢者に不足しがちなものは、肉、牛乳、油脂類です。



一日にとりたい食品の目安

ウオ イチ	(魚か肉を1皿)
マメ イチ	(豆腐や納豆など大豆製品を1皿)
タマゴ イチ	(卵を1個)
ギューニウ ニハイ	(牛乳2杯かヨーグルトやチーズ)
ヤサイハ ヨサラ	(緑黄色野菜1皿、淡色野菜2皿、いも1皿)
ゴハン シッカリ	(ごはん・穀類・パン)
オヤツハ クダモノ	

★ 口腔機能低下予防

1. しっかりかんで食べましょう
2. 歯みがきは口腔ケアの基本です。
毎食後と寝る前の1回、1日4回磨くのが理想です。
3. おしゃべりや早口ことばで口の体操をしましょう



★ 認知症予防

認知症は病気です。他の病気と同様に早期発見、早期受診が大切です！！

最近は、進行を抑えたり、回復することも可能になりました。

気になる兆候があれば、家族といっしょに早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

認知症に必ず現れる症状

- 認知症のもの忘れ……… 同じことを言ったり、聞いたり、大事な約束を忘れる。
- 見当識障害……… 今の時間や場所の感覚があいまいになる。昼夜逆転など。
- 判断力の低下……… 簡単な質問に答えられない、寒くても薄着でいるなど。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすことができるよう、地域の方々の認知症に対する理解と見守りが必要です。

★ うつ予防

うつ病とは「脳が疲労した状態」を言い、認知症とならんで多い病気です。

何もやる気が起こらない、眠れない、頭痛、動悸などありませんか？

ほとんどのうつ病は、休養と薬の服用で回復すると言われています。

疲れたかな、と思ったら早めに休息を！そして、症状が続けば心療内科や精神科の受診を！

★ とじこもり予防

1. 規則正しい生活リズムに
2. 趣味を楽しみましょう
3. 体を動かしましょう
4. 積極的に外へ出てみましょう
5. 自分でできることは自分でしましょう
6. 地域の行事やボランティア活動に参加してみましょう



誰もが住み慣れた地域で、いきいきと生活し続けるために、職員がみなさまの地域にお邪魔し、クイズなどを交えて、「介護予防教室」を開催しております。ご希望の方は、日程や内容など下記までご相談ください。

★市健康増進課 地域支援係 電話551-0641

★市社会福祉協議会 電話554-6105



10月1日から12月31日まで、第61回目の赤い羽根共同募金運動が全国的に展開されます。例年、市内の各自治会、ご家庭、企業、職場、団体のみなさま方のあたたかいご協力をいただき、誠にありがとうございます。みなさまから寄せいただきました善意は、様々な民間社会福祉活動を支える大きなチカラとなっております。

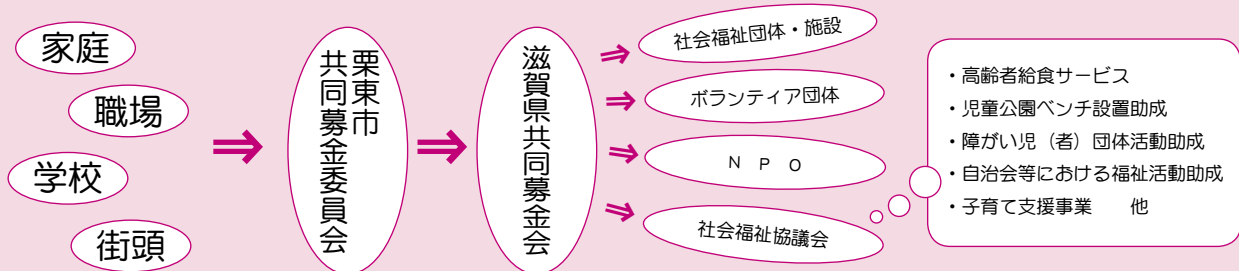
本年もより一層のご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



平成19年度 赤い羽根共同募金運動

地域の福祉、みんなで参加

共同募金のながれとつかいみち



その他、市内の様々な福祉活動に活かされています。

共同募金 まちがいさがし

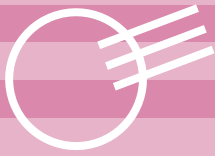
右の絵を見くらべて、5つのまちがいを探してください。答えと住所、氏名を記入の上、ハガキでご応募ください。正解者の中から抽選で10名の方に図書カードをお贈りします。

【あて先】
〒520-3015 栗東市安養寺190 栗東市社会福祉協議会
共同募金まちがいさがし係

【締め切り】
平成19年9月28日(金)

【当選発表】
11月1日発行「栗東ふくし」(No174)で発表。
当選された方はお名前を掲載させていただきますことをご了承ください。
※広報、共同募金についてのご意見、ご要望等ございましたら併せてご記入ください。





社 協 だ よ り

生きがいづくり応援連続講座!～活かそう、栗東のおやじ力!～

6月16日(土)と7月14日(土)なごやかセンターにおいて、退職後の男性の生きがいづくり、「何かやってみたい!」と思っている方への情報提供と体験を目的とした連続講座を開催しました。

第1回目は、近江八幡市で積極的に活動されている「生き生きクラブ」の皆さんに活動紹介とおいしいコーヒーの入れ方を教えていただき、第2回目は、滋賀県生涯学習インストラクターの会野口道代氏のもと、男の料理教室を開催しました。参加者からは「参考になった」「活動は自分から楽しんで行くことを教えられた」「初めての体験で大変良かった」などの声があがりました。

退職後に「何かしたいが何をしたらいいかわからない」と思っている方にはその“きっかけ”を、すでに多方面で活躍されている方には新たな“気づき”を得ていただけたらと考えています。次回はよいよ最終回です。充実した余暇の過ごし方について考える内容となっています。初めての方もそうでない方も、皆様のご参加をお待ちしております。

～次回のご案内～

- ◇日 時 平成19年9月15日(土) 10:00～12:00
- ◇場 所 なごやかセンター 集会室
- ◇内 容 講演「充実した余暇を過ごすためには」と懇談
- ◇講 師 滋賀県余暇生活開発士(びわこ会)事務局長 楠亀 清司 氏
- ◇参加費 無料
- ◇対 象 市内在住 おおむね55歳以上の男性の方
- ◇申込方法 電話・FAX・Eメール・直接来館にて
- ◇申込締切 平成19年9月12日(水)
- ◇申込・お問合わせ 社会福祉法人 栗東市社会福祉協議会
〒520-3015 栗東市安養寺190(なごやかセンター内)
TEL 077-554-6105 FAX 077-554-6106
Eメール fukushi@ritto-shakyo.jp

栗東市心身障害児(者)連合会

《栗東市身体障害者更生会》

栗東市在住の身体障害者手帳所持者で、障害種別に関係なく集まって活動している団体です。

積極的に障害者スポーツ大会に参加しお互い親睦を図っています。一緒に仲良く活動をしていきましょう!

会 費 年/1,000円
会 長 片岡 茂夫
TEL 552-0862

栗東市では、5つの障害者団体があり、その団体の集まりが連合会です。障害にあった悩み・問題など相談しあって活動しています。

団体に加入ご希望の方は団体長、または栗東市役所 家庭・障害福祉課へお問合せください。

問合せ先 栗東市役所 家庭・障害福祉課
TEL 551-0113 FAX 553-3678

《栗東市視覚障害者福祉協会》

会員の自立更生と相互の親睦を深めることを目的とし、1年に2回(春・秋)の歩行訓練を実施。

ガイドヘルパーやボランティアさんとの交流会を開催。又、毎年点字教室を開催して点訳さんの普及にも努めています。

会 長 竹村 忠夫
TEL 552-0567

《栗東市聴覚障害者協会》

平成13年10月に設立。

同じ聴覚障害を持つ者同士が集まり、親睦を図って聞こえないためのバリアを少しでもなくし、社会参加を図ろうと頑張っています。多数の加入をお待ちしています。

会 費 年/500円
会 長 佐多 佳子
FAX 552-3590

《栗東市肢体不自由児(者)父母の会》

栗東市に在住で、身体に障害のある子どもをお持ちの親子の会です。活動としては、情報交換やレクリエーション(1泊研修)、視察研修など…。

皆さんの入会をお待ちしています。

会 費 年/1,000円
会 長 杉本 良江
TEL 553-3677

《栗東市手をつなぐ育成会》

1963年4月に知的障害の子どもを持つ親が中心になり設立しました。会員相互の親睦を大切に活動しています。

自立支援法が施行され障害者の生活も大変になってきました。一緒に頑張って活動しませんか!

会 費 年/3,600円
会 長 松江 眞理江
TEL 553-7852

センターの うごき

憩の家

憩☆夏祭り

7月31日から4日間、憩の家夏の恒例行事「憩☆夏祭り」を開催しました。今年も内容は盛りだくさん。まずは模擬店の焼きそばとおにぎりでお腹いっぱいになっていただきました。その後、栗東市子どもセンター協議会さんによる輪投げ大会をしました。子どもたちとわいわい輪投げを楽しみ、獲得した景品を「孫のお土産ができたわ」と大喜びされていました。ビンゴ大会では番号が出るたびに「はい、ビンゴ！ビンゴ！」などみなさん大興奮。そして最後は葉山江州音頭同好会さんによる江州音頭をみんなで踊って終わりました。食べて、笑って、踊って、大いに楽しんでいただき、暑さも吹き飛ばす夏祭りとなりました。



今年も大盛況

住民憩の家 住所：六地藏31-6
TEL：553-3536
FAX：551-1744

ゆうあいの家

目指せ、ストライク！

7月31日から4日間、児童館の子どもたちと一緒にゲームをしました。テレビでもおなじみのストラックアウトです。「どうやって投げるの？」
「思い切って投げたらええねん」
班対抗ですが、勝負は二の次。かわい
い歓声が響く中、「よ
っしゃー」と小さな
ガッツポーズが出る
場面もありました。
またやりましょ
うね。



気分はプロ野球選手？

ゆうあいの家 住所：小柿1-10-10
TEL：554-1004
FAX：554-1066

老人福祉センターなごやか

七夕に願いをこめて・・・

七月七日、天の川に隔てられた彦星と織姫が年に一度だけ出会える日。そんな七夕の日に向けて、みんなで七夕飾り作りをしました。
思い思いの願いを込めて書いた短冊や、色とりどりの飾りを作り、夏の風物詩を楽しみました。
みなさん願いは沢山あるようで、中でも「いつまでも元気（健康）でいられますように」が一番多い願いでした。
「みなさん、いつまでも元気で長生きして下さい・・・」



なごやかセンター 住所：安養寺190
TEL：554-6109
FAX：554-6106

やすらぎトップニュース

交通安全教室

7月の第3週に、交通安全教室を開催しました。今回は、滋賀県警察本部の高齢者交通安全推進室から講師をお招きしました。
簡単な手遊びから始まり、リラックスした状態でお話を聞きました。寸劇を交えて、斜め横断の危険性を説明されました。常に「かもしれない」の意識を持つことが大事だそうです。「運転手さんが気付いてないかもしれない。」と考えて横断しなければなりません。
反射材も配られました。自分の存在を早く気付いてもらうために、遠くからでもよく目立つように活用していきたいと思います。



やすらぎの家 住所：出庭700-1
TEL：554-0606
FAX：554-0870

平成 19 年 6 月 27 日～平成 19 年 8 月 15 日

善意銀行だより

あたたかい善意をありがとうございました (敬称略)

《金銭》

- ◆大角 晋一…………… 100,000 円
父 (大角承市) がお世話になったお礼
 - ◆栗東軍恩連盟…………… 24,327 円
栗東軍恩連盟の解散残高金を
 - ◆大宝小学校昭和 9 年卒業同級会 4,310 円
大宝小学校昭和 9 年卒業同級会会計余り金を
 - ◆市軍恩連大宝支部…………… 7,447 円
市軍恩連大宝支部解散による財産余り金を
 - ◆軍恩連盟葉山支部…………… 33,866 円
軍恩連盟葉山支部解散による余り金を
 - ◆軍恩連盟金勝支部…………… 11,117 円
 - ◆関西日立 (株) みどりの会…………… 20,000 円
 - ◆匿名…………… 2,000 円
以上社会福祉事業寄付金として
 - ◆小関 貞次…………… 10,000 円
- ◇やすらぎの家へ指定寄付

《物品》

- ◆ふぁみりー
…………… くす玉、ぞうきん
- ◇市内各老人福祉センター

古切手、ベルマーク、 使用済みテレフォンカード ありがとうございました。

- ・スターライト工業
- ・匿名
- ・中井 清
- ・アキスチール(株)
- ・進幸金属興業(株)
- ・原田 美穂子
- ・市上下水道事業所
- ・(株)さんでん
- ・金海 龍貴・聖龍
- ・スター(株)



※ ◆は預託者、◇は払い出し先

各種相談のご案内

相談	相談員	日付	時間	場所
心配ごと相談	学識経験者・弁護士	9月10日(月)・10月10日(水)・11月12日(月)	9:00~12:00	総合福祉保健センター なごやかセンター
	学識経験者	9月20日(木)・10月22日(月)・11月20日(火)	9:00~12:00	
税金相談(要予約)	税理士	9月12日(水)・10月9日(火)・11月14日(水)	10:00~12:00	
法律相談(要予約)	弁護士	【予約開始日】 9月27日(木) …… 9月3日(月) 10月25日(木) …… 10月1日(月) 11月22日(木) …… 11月1日(木)	9:30~12:00	

- * 上記相談の予約は社会福祉協議会(電話 554-6105)までお問合せください。
- * 住民のみなさまの日常生活上の悩みごとなどのご相談に応じます。
- * 法律相談の予約は相談日のある月の1日の8:30より予約を受け付けます。
- * 法律相談では、解決が難しい法律問題について、弁護士が相談に応じ、問題解決に向けての助言をします。今後の方向性について助言をする相談ですので、一つの問題に対しての継続利用はご遠慮ください。

ふくしのお知らせ伝言板

トレーニング機器使用講習会 参加者募集

日 時：平成19年9月4日（火）
9：30～12：00
場 所：なごやかセンター機能回復訓練室
対 象：40歳以上の市民
定 員：20名
（定員になり次第締め切ります）
内 容：
トレーニング機器の特徴と使用方法
運動の意義と効用について
トレーニング機器の利用について
参加費：200円（当日徴収します）
持ち物：運動靴、タオル等（動きやすい服装）
申込み先：栗東市体操協会
電話554-0035
問合せ先：市健康増進課（下村）
電話554-6100

～赤い羽根共同募金助成事業～

平成19年度 子育て支援助成金（第2次） の申請を受け付けます！

市内における子育て支援の推進を目的に、子育て支援に取り組む団体、ボランティアグループに対して助成金を交付します。

助成額：30,000円以内

申請受付期間：

平成19年9月3日（月）～

9月28日（金）

詳細については社会福祉協議会までお問い合わせください。

問合せ先：栗東市社会福祉協議会
電話554-6105

「フリーピンポン」ご存知ですか？ 栗東市民チームを結成しませんか！

滋賀県で「フリーピンポン」が誕生して来年で満10年。来年は滋賀県で全国大会も開催します。しかし、栗東市民のみなさまには浸透していないのが現状です。

『根性悪くない』『思いやりの心』でラリーを続けるニュースポーツとして、シニアを中心に笑いが絶えない気軽に楽しんでいた「フリーピンポン」です。関心のある方はどうぞ下記までご連絡ください。

問合せ先

栗東市社会福祉協議会 電話554-6105
日本フリーピンポン協会（辻本昇）
電話077-587-0247
FAX 077-587-1046

今年も「サロン交流会」開催します！

今年も市内各地域で活動していただいている方々の意見交換の場としてサロン交流会を開催します。これから何か活動をしたい、とお考えの方も是非ご参加ください。

日 時：平成19年9月7日（金）

13：00～16：30

会 場：なごやかセンター 集会室

内 容：

- ・サロンに役立つレクリエーションやゲームの講習
講師『この指・とまれ』樋口 一氏
- ・グループディスカッション

問合せ・申込み先

栗東市社会福祉協議会
電話554-6105
FAX 554-6106

湖南地域リハビリテーション合同交流会

地域の皆さんとの交流で元気になれる企画満載、どなたでも参加いただけます。

日 時：平成19年9月22日（土） 13：00～16：00

会 場：コミュニティーセンター大宝東

内 容：テーマ「閉じこもりに 活！」 バリアフリー楽器『ヘルマンハープ』の体験コーナー 他

問合せ先：湖南地域リハビリテーション広域支援センター（済生会滋賀県病院内）
電話552-1221（代表）（松岡・山本）