



シリーズ

サロンのひととき⑩

上山2区ふれあいサロン



上山2区ふれあいサロンは、上宮崎、下宮崎、想田地区住民の方を対象に月1回開催を目指して頑張っています。上山コミュニティセンターで午後1時30分から4時位まで短い時間ですが、ゆったり体操から始め、ボールやお手玉等使い、歌を歌いながらのゲーム遊び、また出前講座をお願いすることもあります。

5月はチャレンジデーへの参加、年2回はふれあいの会と共催でサロン

を企画します。

7月はお楽しみ会として食事を共にし、手品や紙芝居のボランティアの方に来ていただいたり、8月には地域の方と子供さんとの交流の場を持ち、ソーメン流しをします。ソーメンの他にもミニトマトやゼリー状のあめ玉も流したりして、一生懸命つかもうとする子供たちは大歓声、大人の方も大変喜ばれています。年度末にはボール体操の先生にお願いし、頑張らない体操で体を動かします。

お茶を飲みながら健康や野菜作り、料理などの会話がはずみ、楽しいサロンとなっております。

上山2区ふれあいサロン代表

佐藤 公子



この日はチャレンジデーウォーキングにも参加

デイのひととき⑦

デイサービスでは4月より福祉センターの周辺を散歩しています。下肢筋力の低下防止、気分転換、交流を目的に行っています。

いつものデイルームでの様子と違い、自然の風や周囲の景色などを見ながら会話にも花が咲いています。

これからは暑くなるので難しくなりますが、健康維持のため、気候の良い時期は続けていきたいと思っています。

デイサービスセンターみわ



三次市社会福祉協議会
「デイサービスセンターみわ」から⑤
 以外と見落としがちな水分補給の重要性

成人の場合、水分が体重の50～70%を占め、この水分量は年齢を重ねるごとに減少し、新生児では70～80%だったものが高齢者では50%程度まで減少します。

水分は体内でさまざまな役割をしていて、体温調節、筋肉を動かす、血液として栄養素を全身に運ぶ、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。成人の場合、一日2～2.5ℓの水分を失っており、運動をするとこの量はさらに増え失った水分を摂取しなければ生きていけません。

特に夏は気温が上昇するため、より多くの水分が失われます。水分摂取のポイント

- ☆こまめに。一度にたくさんの水分を取らない。
- ☆意識的に。「のどが渴いた」と思ったときは遅い
- ☆農作業をした後も。外での作業をする時やした後や翌日は体内の水分量が減少するので、特にこまめに水分補給する。

暑い夏を元気で過ごすためにも水分補給で夏を乗り切りましょう。

社協職員派遣、出前講座をご利用ください。

5月31日、チャレンジデーの日、敷名3区A・4区Aの来い恋サロンに社協三和支所職員がおじゃましました。前半の30分はチャレンジデーとしてゆったり体操などをされて市支所に報告。後半の1時間は日頃デイサービスで行っているレク、軽い運動、ゲームや歌、認知症についてのお話しもさせていただき、参加者の方に喜んでいただきました。

サロンや各種集会などご要望があればお伺いしますので、社協出前講座や職員派遣をお気軽にご活用ください。



福山の取り組みに学ぶ

赤十字奉仕団総会・研修会



三和町赤十字奉仕団では6月2日、平成29年度総会・研修会を開催しました。研修会では福山市赤十字奉仕団から活動概要、被災地での支援活動について報告いただき、昨年の福山での大雨災害時の取り組みについては大変参考になりました。今後も交流、情報交換を行っていききたいと思います。

平成29年度

日赤会費 社協会費募集のお願い

6月から日赤会費（社資から会費に名称変更）、8月には社協会費の募集が始まります。町民の皆さまには、本年も引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます。

昨年度実績（三和支所）

● 日赤会費	441,400円
● 社協会費	503,100円

ありがとうございます。

なお、日赤会費、社協会費の目的・用途等については、今号のみよし社協だより（同時配布）をご覧ください。

社協三和支所 6月

【今後の主な事業・行事予定】

- 6月14日 元氣ハツラツ教室開講
- 20日 三和小福祉体験学習
- 21日 うらら手芸教室
（毎月第3水曜日）
- 22日 地区社協会長会議
- 23日 男のサロン（月1回）
- 8月29日 家族介護者教室
- 9月3日 長寿を祝う会
- 14日 心配ごと相談
- 11月17日 どんどこ紙相撲大会