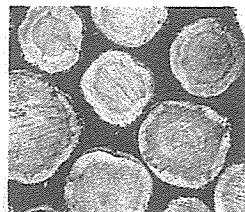




ごみ減量
リサイクル



地球温暖化
防止



あったかこーなー..... 広島市主催 110万人の エコ講座

平成23年5月12日に天満地区社会福祉協議会中広会館で、「ゴミ減量・リサイクル」と「地球温暖化防止」の二つのテーマについて、1時間30分の講座がありました。

主な内容は、①ごみ減量・リサイクル

- 広島市のごみ問題の現況
- ごみを減らすための具体的取り組み
- 家庭ごみの分別の注意点

②地球温暖化防止

- 地球温暖化のしくみ
- 地球温暖化の影響

○ 温室効果ガス排出量推移

③体験・実習

- 省エネ電球比較実験
 - ミニ省エネ診断
 - ごみ分別ゲーム等々
- わからない事が沢山ありました。

エコ講座の受講をきっかけにして、日常生活を振り返り、一つでも多くの取り組みを始め、そして継続して取り組んで行こうと思いました。



平成 23 年度 総会報告

去る平成 23 年 5 月 11 日(水)19:00より、いきいきプラザ一階会議室におきまして、平成 23 年度の総会を開催しました。町内会長 27 名・団体長 6 名の計 33 名、ならびにオブザーバーとして自治会長 3 名の皆様へ開催案内を発送。

当日、出席 20 名・委任状 7 名にて総会は成立し、平成 22 年度活動・決算・監査報告、平成 23 年度活動計画(案)・予算(案)について審議頂きました。

22 年度の特記事項としましては、「ふれあいサロン」が 3 ケ所で開設された事。23 年度も、5 ケ所程度の開設が出来ればと願っています。

また、今回初めて住宅公社天満町住宅自治会より参加頂きました。一歩前進!! 懸案であります各種団体よりは、西区保護司会第二分会よりご参加頂きました。理事さんからも「各種団体と連携する事。東日本大災害の事も考えて、今後は総合的に活動すべし」とのご意見を頂きました。何とか当地区の各種団体の皆様のご協力を頂ける組織にしたいものと願っております。

「事業計画(案)」関連で、23 年度新規事業として「町内福祉推進員制度の設立」「福祉のまちづくりプランの策定」「介護予防応援講座 開設」に取り組みます。

この広報紙「ささえあい」を中心に、情報を発信致します。急がず騒がず、一歩一歩常に前向きに「安全・安心・こころ豊かに暮らせる地域づくり」を皆様とともに力を合わせて進みましょう。

ふれあい健康だより.....

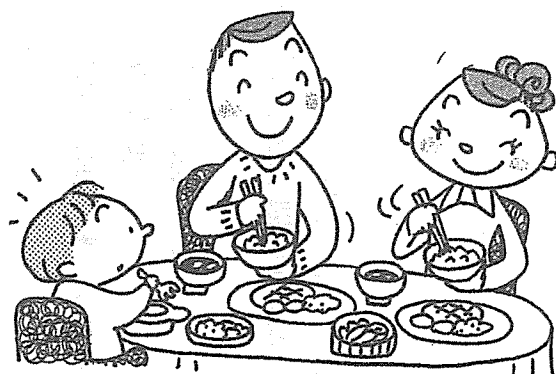
食事が大切

◎ 食事とは

- 人と人がいつも一緒に食べる
- いっしょに作り、共に準備する

◎ 食事の目的

- 栄養素の補給
- コミュニケーションをはかり、人間関係をよくする
- 心身がくつろぎ、休養をとることができる
- いろいろな情報や知識を得ることができる
- 生きがいをもつことができる
- 人生をより豊かにする



◎ 食卓の役割

- 家庭崩壊の歯止め
- 情報を育み人とのかわり方を学ぶ
- 規制正しい食事

朝食が大切

- 体調を整える
- 生活習慣病予防(メタボ予防)
- 生き生きとした仕事や学習ができる

◎ バランス良く食べる
3主食(ごはん、パン、いも類)

2副菜(野菜類)

1主菜(魚、肉、卵、大豆製品)

◎ 食事と睡眠の生活習慣のリズムを守る

○ 生活のリズムをつくるのは食事

編集後記 備えあれば憂いなし.....

平成23年3月11日、午後2時46分、史上最高のマグニチュード9の地震に 東日本は破壊されました。40分後に襲った津波は、青森、宮城、岩手、福島を一飲みしました。町ぐるみ、村ぐるみの大半が瓦礫となり、死亡者や行方不明者は 2 万 4 千人を超えそうです。福島原子力発電所が、地震、津波の影響で、半径30キロは避難地域となり大惨事です。我々の身に大惨事がいつ来るかわかりません。いざと言う時に備えて、日頃の準備が大切ではないでしょうか。

「福祉のまちづくりプランの策定」に関して

あなたとつくる みんなでつくる ささえあいのまち

天満地区社会福祉協議会エリアとは、福島町1丁目・都町・小河内町1,2丁目・天満町・上天満町・中広1,2丁目組織されています。福島町2丁目が外れたり、中広1,2丁目がかっついたり、また、昭和後期に天満中広地区社協と福島地区社協が設立・分離・統合の歴史を繰り返したり、色々問題がありました。現在も問題山積です。急がずあせらず、牛歩の如く一歩一歩踏みしめて、前進あるのみです。3年目を迎え「石の上に3年」これからが正念場です。

それはさておき……、

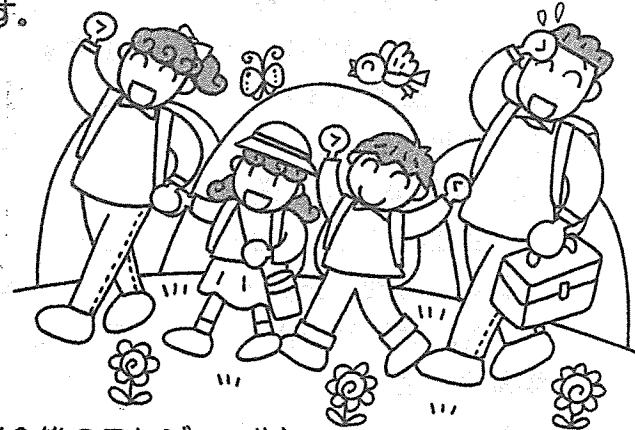
市社協地域福祉推進第6次5か年計画(平成20年度～平成24年度)の基本計画の一つの柱として、昭和62年より市内全地(学)区社協<136地(学)区>に発信して取り組んできた「福祉のまちづくりプラン策定事業」を、平成24年度(平成25年3月31日)までに完了したい考えで推移しています。西区内18社協においては、未着手地区が3地区となり、最後に着手する事となりました。

何をするの……？

『この地域に住む我々、そして住民の皆様は「この地域で安全・安心に暮らしたい」「この地域に住み続けたい」「この地域で自分らしく暮らしていきたい」と思っておられる方が大多数です。』 それを実現する・皆様の希望に近づける活動が「福祉のまちづくり」です。

3～5年先にはこんなまちになったら良いなを目標にして、地域内の町内会長さん・各種団体の皆さん等々2年間かけて話し合いを重ね、「少しでも良いまちづくり」に励みます。

基本は、「こんなまちにしたい」「こんなまちに住みたい」という夢を話し合い、目標をつくり、実現に向けて取り組みます。



具体的に、第一歩は……？(今後のスケジュール)

6月21日の天満地区社協定例役員会の前段で、西区社協事務局 林 主任より「福祉のまちづくりプラン策定」の必要性・目的・会議の方策・各地区の現状等の研修。

今後は、2年間を各町内会長・各種団体からの参加等をお願い⇒自発的参加を>し、この地域に居住する皆様の、多くの声をお伺いし、反映できるようなまちづくりが出来るように、皆様と力を合わせて進めましょう。

お願い事もあると思いますが、よろしくお願い致します。

人の輪 ふれあいの輪づくりを進めよう

お風呂

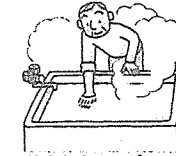
『お風呂を楽しもう!』

入浴タイムは、身体だけでなく、心も温め、心身を癒す効果も期待できます。

秘訣 43

<熱い湯に入らない>

熱い湯につかると、交感神経が緊張して血圧が上昇します。急激な血圧の昇降をきっかけとして、脳貧血などが起ります。気をつけましょう。



秘訣 44

<心をしずめる足湯>

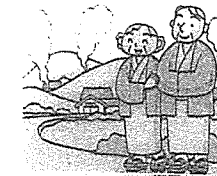
大き目の洗面器かたらいに45度ぐらいの熱めの湯を入れ、くるぶしまでつかります。血行がよくなり、身体全体が温まります。15～30分ほど楽しみましょう。



秘訣 45

<温泉に行こう>

温泉は泉質によりさまざまな効能が期待できます。また、日々の生活から離れる事による環境の変化が心地よい刺激となり、心身をリフレッシュさせます。



足元・肌

『気になる足元・お肌のケア』

加齢とともに足元や肌の機能は低下していきます。足元の機能低下は転倒・骨折につながり、寝たきりや要介護状態につながる原因のひとつです。

秘訣 46

<足をよく洗い、角質を取りましょう>

毎日、ていねいに足を洗うことが、水虫の予防にもなります。



健康長寿の秘訣 VI

ますます元気!

秘訣 47

<足・指の状態をしっかり観察する>
とくに指の間や足の裏に異常は無いかしっかりチェックしましょう。

【つめ】

- ・つめが伸びすぎていないか
- ・変形、変色していないか
- ・つめが厚くなっていないか
- ・巻つめになっていないか

【皮膚】

- ・角質が増えていないか
- ・水泡ができていないか
- ・炎症や潰瘍がないか
- ・皮膚が硬くなっていないか
- ・タコ・ウオノメができていないか

秘訣 48

<乾燥肌を防ぐ>

加齢とともに新陳代謝の低下により肌の水分量が低下し、かゆみや乾燥などの肌トラブルが発生しやすくなっています。かゆみや乾燥肌を防ぐために、保湿効果のある石鹸を使用しましょう。



秘訣 49

<一人でできる足のマッサージ>

マッサージによる足の血行促進効果だけでなく、足首を動かすことで、足の力も強化し、転倒予防にも効果があります。高齢期には、関節が硬くこわばっていることもあるので、無理せず、動かせる範囲でやりましょう。



秘訣 50

<電話・来客にあわてない>

あせりは禁物です。電話や来客があってもあわてずに対応しましょう。

スリッパの使用は歩行感覚を鈍くし、転倒の原因となります。室内でのスリッパ使用は、できれば避けるように、また、通路等の床にもものを置かないようにしましょう。