

# 庄内地区だより

平成29年2月号

## みんなでつくる 住みよいまち 庄内

町名	世帯数	男	女	人口
乙房町	1,294	1,315	1,444	2,759
関之尾町	446	395	509	904
庄内町	1,010	989	1,189	2,178
菓子野町	842	932	997	1,929
合計	3,592	3,631	4,139	7,770

### 《今月の主な行事予定》

- 2日（木）自治公民館 館長会 9:30
- 3日（金）高齢者クラブ会長会 9:30
- 6日（月）社会福祉協議会役員会 13:30
- 8日（水）高齢者民謡教室 13:30
- 9日（木）民児協定例会 9:30
- 10日（金）高齢者書道教室 9:00
- 14日（火）～16日（木）市民税申告受付 9:30～16:00
- 15日（水）マイナンバーカード申請受付 9:30～16:00
- 15日（水）川崎地区と高齢者クラブとの交流会 10:30
- 22日（水）高齢者民謡教室 13:30
- 24日（金）高齢者書道教室 9:00
- 24日（金）体育施設利用者調整会議 19:45
- 28日（火）高齢者学級 閉級式 14:00



※毎週月曜日は福祉相談日 10時～15時

### 第8回高齢者学級 「笑門来福」

庄内地区高齢者学級は1月18日（水）19日（木）に庄内、乙房、平田、菓子野地区で開催し、「笑う門には福来たる」と題して、ビデオによる「綾小路きみまろ」の最新DVD「人生ひまつぶし」を鑑賞しました。



奈良・京都での旅で出会う方たちとのふれあいは、毒舌のなかにもユーモアと人情味に溢れ、学級生に笑い感動をもたらしました。

今回は、2月28日（火）に、庄内地区公民館で、大橋クリニックの大橋剛院長に「健康寿命を延ばす（仮題）」をテーマに、ご講演をいただき、引き続き閉級式をおこないます。

### 《MJホールで取り組みを発表》

#### 今屋自治公民館～こけないからだづくり～

1月17日（火）、市総合文化ホールで「こけないからだづくり講座」大交流会（主催：都城市介護保険課、地域包括支援センター）が開催され、今屋自治公民館（館長：新地幸三郎）の皆さんが、今屋地区での取り組みを紹介しました。

大ホールには、市内で「こけないからだづくり体操」を実施している自治公民館

125館から1,022人の参加がありました。

新地館長の元気な「あいさつ」に始まり、今屋高齢者クラブ会長の鶴島正孝さんが「毎週火曜日に集まって、こけない



からだづくり体操やミニボーリング、スカットボールをしている」、続山安子さんは「毎晩のように足がつっていたが、最近ではそれがなくなった」、原口てる子さんは「始める前の体力測定から3か月後には片足立ちの記録が伸びて嬉しかった」、城村ミチ子さんは「体操の後の仲間との会話がとても楽しみ」、大野久子さんは民生委員の立場から「一人暮らしが多くなる中、交流の場があり、顔を合わせることで健康であることの確認ができ、また情報交換の場としても機能している」など、それぞれの効果を発表しました。

最後に、新地館長が「参加者の中には長年通っていたデイサービスを卒業された方もおり、体操の効果を実感している。これからもこの体操を継続していき、高齢者が更に元気で明るい今屋地区にしたい」と今後の抱負を述べました。

### 《一人暮らし高齢者を招待してふれあい会を開催》

庄内地区ボランティア連絡協議会（会長：佐土平 馨）は、1月28日（土）、庄内地区公民館に75歳以上の一人暮らしの高齢者48人を招待して、ふれあい会を開催しました。

志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センターの高橋正彦所長を講師に迎え、健康な毎日を送るために気を付けることについてお話を伺いました。



「健康を保つためには、毎日の水分補給と規則正しい食事が必要です。また、高齢になると噛む力や飲み込む力が低下しやすくなるので、食事前には、顔や口を動かして、口の周りの筋肉の運動をお勧めします。」とのことでした。

そして、ボランティア会員20人の皆さんが朝早くから調理した心のこもった手作り弁当を食べながら交流を深めました。

### 《庄内ふれあい号のご利用を！》

11月17日（木）から実証運行を開始したコミュニティバス「庄内ふれあい号」は、1月末現在、登録者数33人、延べ利用人数403人です。

利用した方からは、「近所の人たちと連れ立って、出かけられる。温泉券を利用できる。買い物に便利。外に出るのが楽しくなった。」などの声が聞かれます。

皆さんの身近な足として、お気軽にご利用ください。

（問合：庄内まち協事務局 ☎7-3488）

