

# 社 おおさと協 だより 協

2024年  
8月  
No. 83

編集・発行  
社会福祉法人  
大郷町社会福祉協議会  
大郷町粕川字東長崎31-7  
TEL (022) 359-2753  
<http://oosato-syakyo.or.jp/>

この広報誌は社協会費と赤い羽根共同募金の配分金の一部で発行しています。

## 涌谷町社協主催の「防災研修会」で 中粕川地区の「自主防災組織」を紹介してきました。



台風19号のような甚大な災害に役立った「自主防災組織」の取り組みが注目され、平時から行う防災意識の大切さをお話してきました。

# 会長就任のご挨拶



社会福祉法人  
大郷町社会福祉協議会  
会長 伊藤 榮吉

晩暑の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。町民の皆様には、日ごろより本会の事業運営にご指導とご協力を賜り、厚く感謝申し上げます。

さて、令和六年五月に本会の理事会が開催され、会長に選任されました伊藤榮吉でございます。就任に際し、その重責を痛感し、身の引き締まる思いであります。これまで郷右近憲一郎前会長が地域福祉の向上と発展のためにご尽力されましたことに深く敬意を表し、その意志を継承し、町民の皆様様の福祉向上のため努めてまいります。

現在、大郷町においては少子高齢化が進んでおり、令和六年四月一日現在で、六十五歳以上の高齢者は三千六人、高齢化率は三九・九％です。令和七年には高齢者数が三千十一人、高齢化率は四十・一％に達すると推計されています。特に団塊の世代の方々が七十五才以上となる令和七年以降、医療や介護の支援を必要とする方々の増加が見込

まれる為、地域で気に掛け合い、支え合う仕組みづくりを積極的に推進していく必要があります。

本町では、「つながりの輪を広げながら、いきいきと安心して暮らさしつづけられるまち」の実現を目指し、健康づくりと介護予防の連携、生きがいづくりと社会参加の促進、地域包括ケアシステムの推進に取り組む「大郷町高齢者福祉計画・第九期介護保険事業計画（令和六年度～令和八年度）」を策定しております。介護保険制度の持続可能性を確保するため、介護給付費の増加を見据え介護保険料の見直しが行われたところ、大郷町は県内で二番目に高い保険料となりました。今後はさらに高齢者の健康増進を図りながら、介護予防事業と介護保険事業は一体的に推進することが必要であります。

本会といたしましては、町民の皆様や関係機関と連携協力し、介護予防事業や健康づくり事業、生きがいづくり事業、安心して暮らせる地域づくり事業に積極的に取り組み、地域住民が互いに支え合いながら、住み慣れた大郷町で安心して暮らせるよう、役員、職員一丸となり努力いたしますので、町民の皆様のご理解とご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 役員変更のお知らせ

前会長及び副会長の退任に伴い、会長及び副会長が選任されましたのでご報告いたします。

〔新任〕

会長 伊藤 榮吉  
副会長 金須 新一

〔退任〕

郷右近 憲一郎  
和賀 直義

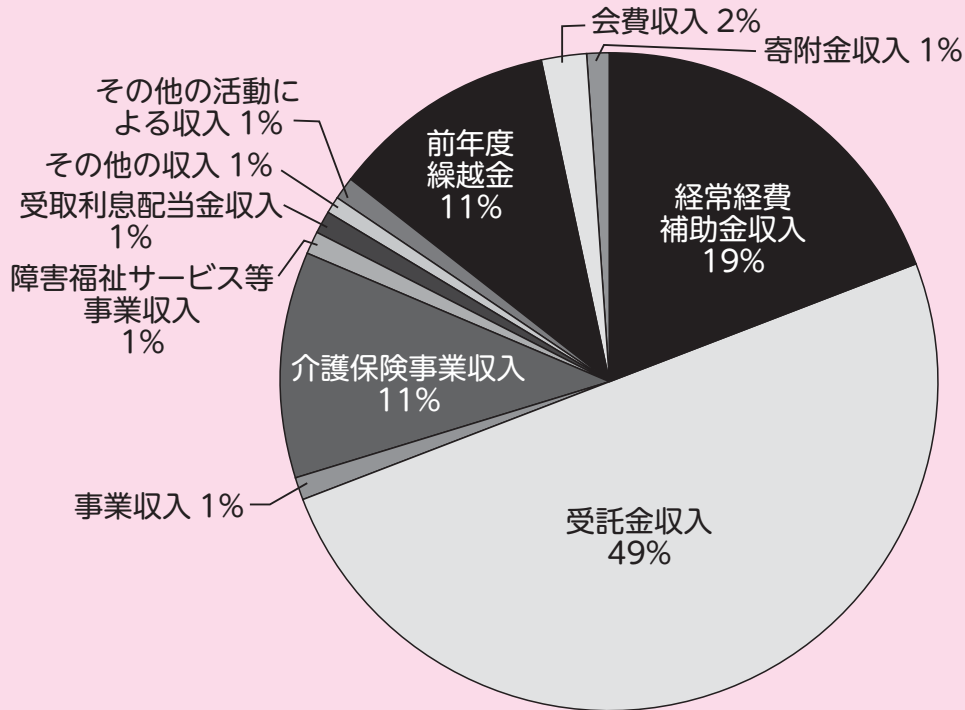
お疲れ様でした。

## 温かいご寄付感謝いたします

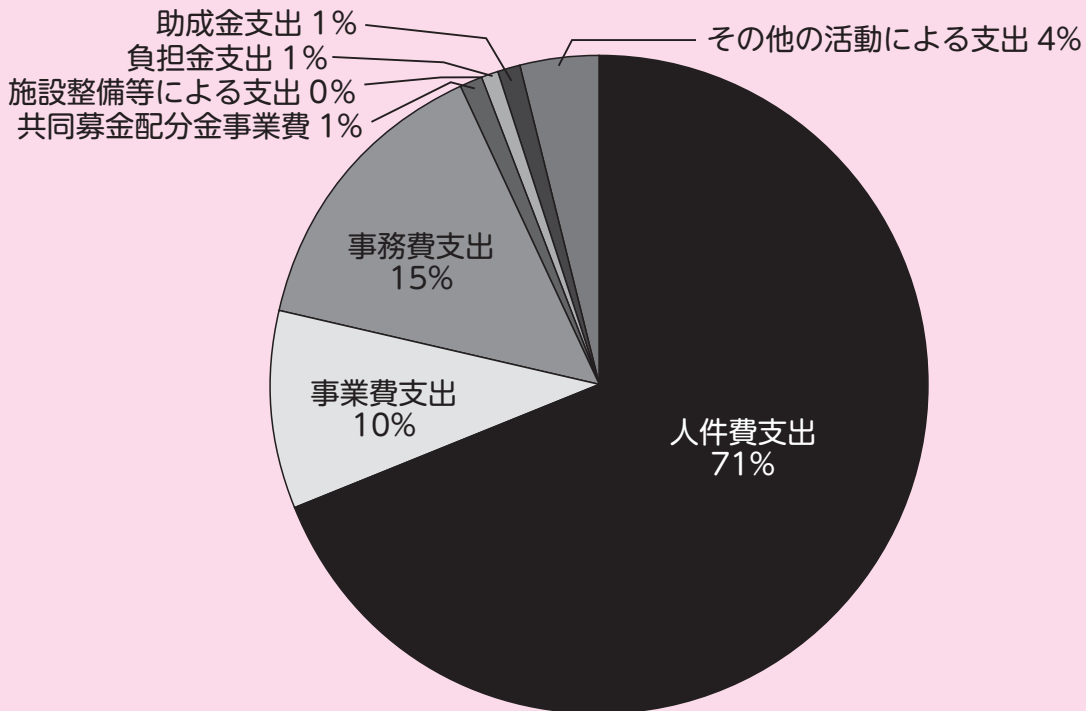
- ・ 有限会社大郷グリーンファーマーズ様 10,000円
- ・ 空の下かふえ様 2,400円
- ・ 大郷町老人クラブ連合会様 4,800円

# 令和5年度大郷町社会福祉協議会収支決算報告

収入 97,342,097円



支出 88,017,492円



収入支出合計 185,359,589円

詳細についてはホームページで公開しております







生活支援  
コーディネーター  
千田まさえ

# 生活支援体制整備事業

今年度から、生活支援コーディネーター2名体制で活動していくこととなりました。地域の中での支え合い・つながりづくりのお手伝いや提案などの推進活動を、住民の皆さんと共に進めていけるよう、これからもよろしくお願いたします。



生活支援  
コーディネーター  
及川 明美

## 地域のお宝

吉ヶ沢地区 青田山・観音寺

山崎地区 結の会



4月17日(水)に観音寺にて、観音堂修復工事・落慶奉祝及びミニコンサート(ティーナ・カリーナ)がおこなわれました。

参加者の皆さんが楽しめる様な選曲やトークで、参加者全員が聞き入っている様子でした。



6月23日(日)に、山崎地区で、結の会が結成され総会が開かれました。

総会の後に、社協職員によるレクリエーションや、キッチンカーで作った美味しいコーヒーを堪能し、皆さん楽しいひと時を過ごしていました。



## 郷ここプロジェクト事業 「寺カフェ開催」

5月30日(木)に、中村地区の東光寺にて寺カフェを開催しました。

今回は、大谷西部地区にまつわる昔話の中から、中村地区の渡辺氏より支倉常長とキリスト教信仰について講話・どんぐりの会による板谷齊兵衛大蛇退治の紙芝居など・和尚の説法をしていただいた後に、キッチンカーでコーヒーとミニドラ焼きが振舞われ、その後の交流を深める良い時間になっている様子でした。



## つながりワーカー養成講座開催

6月21日(金)に開催しました。

ご近所の見守り・支え合いが、地域で孤立している人、孤独な人に気づき見守る人材になることを目的としています。

誰もが地域の中で、自分らしい生活を最後まで送るために制度やサービスだけでは不十分なところを「つながりワーカー」として活躍していただきたいと思っています。





# 健康長寿対策事業

楽しく社会参加をして健康寿命を延ばそう！！



## パークゴルフ体験会



6月14日(金)、三本木パークゴルフ場でパークゴルフ体験会を開催しました！41名の参加があり、晴天の中、パークゴルフを楽しむことができました。

この体験会は3～4名のグループでコースをまわるのですが、各グループに経験豊富な大郷町パークゴルフ協会の方がついて指導をしてくれるので、初心者の方も安心して参加できます。用具もゴルフ場から借りることができます。

今回なんと6名の方がホールインワンを達成！達成の瞬間はゴルフ場に歓声が響き渡りました。



いざ、実践！



歩くので、良い運動です



仲間と楽しめるのも魅力ですね♪



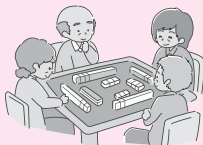
スコアを確認中  
最後に集計表がです



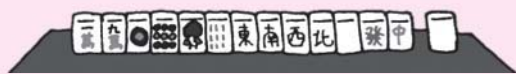
みなさん参加ありがとうございました

## 健康まーじゃん教室

麻雀で楽しく認知症予防！！  
毎週金曜日に麻雀を楽しんでいます♪



講師の方が卒業するにあたり、みなさんで記念写真を撮りました。長い間、本当にありがとうございました！



## 散歩とLINEを楽しむ会



4月と7月にそれぞれ2週間ずつ開催しました。みなさんひとりひとり目標歩数を決めて、達成に向けて散歩をしています。

LINEを通じて、参加者のみなさんから四季折々の写真が届くので、記録証に使用させていただいております♪



このような記録証です

散歩道のさくら

記録証	
大郷 太郎 様	
目標	10,000歩コース(合計140,000歩)
合計歩数	144,557歩(前期76,457歩)
目標平均	10,304歩(前期)9,904歩
実績(参加人数11名)	男性(平均歩数)11,000歩
合計歩数	116,548歩
目標	110,702歩
実績(参加人数11名)	女性(平均歩数)8,365歩
合計歩数	91,227歩
目標	91,227歩

目標歩数を達成した方には、散歩で役立つグッズをプレゼント！  
10回参加した方にはカタログギフトをプレゼントです♪



### information ~今後の健康長寿対策事業の予定~

- 10月 散歩とLINEを楽しむ会 元気アップ教室ひだまり会
- 11月 元気アップ教室ひだまり会
- 12月 ポウリング大会



※詳しくは町広報と一緒に配布するチラシをご覧ください。



# 男の料理教室

大郷町在住の30歳以上の方を対象に  
6月～10月の第1日曜日開催中！

今年度は、韓国風のメニューにチャレンジ中！  
身近にある調味料を使った簡単レシピに、第1回目の参加者からは、「こんなに簡単にできるんだ」「これは冷やしても美味しそう」などの感想をいただいています。



## 第1回目のメニュー

- ・のせ巻き寿司
- ・梅あんかけ茶わん蒸し
- ・長芋とあさりのお吸い物

★毎月町広報と一緒に募集チラシを配布中！  
★詳しくはチラシにて、ご確認ください。  
ご応募お待ちしております。



# お達者サロン開催中

◇第1回目は、4月12日に支倉常長メモリアルパークにてお花見会が開催されました。



何十年も大郷に住んでるけど、ここに来たのは初めて！

◇第2回目は、6月17日にフレイル予防講座（講話・軽体操・骨密度測定）が開催されました。



これからも、元気で過ごすために、色々な活動に参加しようかな！

☆町内の概ね65歳以上の方を対象に、地区を限定しない自主活動のサロンです。

☆年6回開催で、その内1回はお出かけをします。  
☆参加費無料（各回必要な費用は実費）の活動です。  
☆チラシなどの配布はありません。

興味のある方は、大郷町社会福祉協議会まで、お問い合わせください。

# 介護者のつどい

「認知症の人と家族の会」より2名の講師をお招きし、男性介護者の介護体験談についてご講演いただきました。参加者から「こういう場に出ると色々学べる」などの声が聞かれました。



お弁当を食べながら介護のこと等を話しました。



# ほのぼの給食会

1日で完成する簡単みそ作り講座を行いました。当日は作り方を学び、みそ玉を試食。参加者の皆様はみそ作りの材料を受け取り、後日作ってみるとのことでした。



みそ玉を試食中！



## つながりワーカー実践ワークショップ 参加者大募集！！

おらほの町からはじめる  
誰もがつながれる、安心して暮らせる町を  
一緒に考えてみませんか？

今回の講師 / ファシリテータは、地域づくり、ひとづくりで全国を飛び回ってご活躍中のまちづくりアドバイザー遠藤智栄氏をお招きします。



開催日時 令和6年8月30日(金)  
午前10:00～

場 所 保健センター 多目的ホール

参加対象者 どなたでも参加できます。

定 員 50名



お申込みフォームはこちら→

お問合せ・申込み ☎359-2753

担当 生活支援コーディネーター千田・及川

## 地域活動ボランティア募集中

現在、ボランティアセンターでは郷和荘利用者が入浴した後のお手伝いをしてくださる方と、すくすくゆめの郷こども園の環境整備(草取り、畑の先生)ボランティアを募集しています。ボランティア可能な方は、下記へご連絡ください。

他にもボランティアセンターでは、ボランティア調整を行っています。ボランティアに興味のある方や、必要としている方は気軽に下記へご連絡ください。

### ボランティアに関するお問合せ

大郷町ボランティアセンター  
(大郷町社会福祉協議会内)

☎022-359-2753

メール: oosato-cosw@bz01.plala.or.jp



## 第4回魅力あるまちおおさと フォトコンテストを開催します！

開催日 令和6年10月26日～27日

会場 道の駅 おおさと2階

テーマ 大郷町の魅力春夏秋冬  
～私の好きな人・食・自然～

募集開始 令和6年8月1日～

募集締め切り 令和6年9月30日

(撮影対象期間 令和元年～令和6年9月30日まで)

入賞された方には、大郷町の特産品が贈られます。



昨年の展示会の様子

詳しくは、8月に町の広報誌と共に配布されたチラシをご覧ください。

## 社協新マスコットキャラクターを紹介！



はじめまして  
ハーミーです。

### プロフィール

名前: ハーミー

由来: ハーモニー(調和)とハート(愛)  
と Me(私)という言葉が組み合わせ  
された名前です。

性格: とても優しく、小さいけれど包容力があって、困っている人や孤独な人に寄り添い、いつでも誰にでも笑顔を届けることを使命としています。

どうぞよろしくお願ひいたします。

# 大郷町地域包括支援センターだより

## よい睡眠でこころとからだを健康に！

毎日暑くて寝苦しい日が続いていますね。  
今回は、睡眠不足が招くこころとからだの不調と予防法についてご紹介します。

睡眠不足になるとどんな  
不調があるの？



1. 集中力や記憶力、判断力の低下
2. 免疫力の低下
3. 代謝の低下
4. 認知症や生活習慣病などの発症リスクが高まる



質の良い睡眠をとる  
ポイントは？



1. 適切な睡眠時間を確保しましょう  
(成人の場合：6～7時間)
2. 毎日決まった時間に起きましょう
3. 日光を浴びて体内時計をリセットしましょう
4. 適度な運動を生活に取り入れましょう
5. 寝る前にお酒や夜食を摂ることは控えましょう
6. 寝室の温度・湿度を適切に保ちましょう
  - ・ 温度：夏は 25～26℃、冬は 20～22℃
  - ・ 湿度：通年 50～60%が理想

## しっかり睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう!!

### 喫茶 ほおずき開催しています！

- ・ 各地区分館をお借りして開催中！
- ・ お気軽にお越しください。
- ・ 生活や健康、介護などの相談も受け付けています。



### 喫茶ほおずきの開催予定

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ・ 9月26日(木)    | ・ 10月23日(水)   |
| ・ 10:00～11:30 | ・ 10:00～11:30 |
| ・ 木ノ崎分館       | ・ 成田川分館       |



※ 8月はおやすみです。



### お問合せ

大郷町地域包括支援センター  
TEL：022-341-1414 FAX：022-359-4896

