

暮らしの相談窓口を紹介します。

# お困りこと ありませんか

## ○地域包括支援センター

「介護保険について知りたい」「隣の一人暮らしのおばあさんが少し心配」「物忘れがひどく  
なっていて心配」等、高齢者に関する悩み・疑問等の総合相談窓口です。

## ○まつえ障がい者サポートステーション「絆」

「障がいについて」「障がい者（児）」の生活上の困りごと」「サービスや制度の利用について」  
等障がいのある方や家族が安心して相談していただける総合窓口です。

## ○松江市暮らし相談支援センター

「当面の生活に困っている」「なかなか仕事が見つからない」「ひきこもりで悩んでいる」「公  
共料金の滞納や借金をかかえている」等生活の問題を抱えている方の相談をお受けし、相談者に  
寄り添いながら自立に向けた支援を行います。

部署名	連絡先	所在地
松東地域包括支援センター	☎24-1810 FAX 28-6628	松江市西川津町 825 番地 2 シルバーワークプラザ 3 階
まつえ障がい者サポートステーション 絆	☎60-0400 FAX 21-4001	松江市千鳥町 70 番地 松江市総合福祉センター 3 階
松江市暮らし相談支援センター	☎60-7575 FAX 60-7576	
松江市社協地域福祉課	☎24-5800 FAX 27-3789	

## ～『篤志寄付金』のお願い～

朝酌地区社会福祉協議会（福祉推進委員会・朝酌健康推進隊を含む）の福祉活動の財源は、  
地元負担費・松江市社会福祉協議会の補助金・助成金のほか、皆様からの『篤志寄付金』に  
大きく負っています。

今後とも、厚い志を賜りますよう引き続きお願い申し上げます。

### あとがき

今年の正月は大変穏やかな天候でしたが、このところ最強寒波が二度も襲来して雪かきなど大変な状況でした。近年の天候は、猛暑、ゲリラ豪雨、局地的な豪雪等々どこで何が起こるか予測不能な状況です。テレビの天気予報とにらめっこして事前に食料品や灯油など購入して何とか乗り切ることができました。

先日、公民館で市との総合戦略意見交換会が開催されました。基本的には地域の実情に見合った「まちづくり」を考えていくという内容でしたが、その際の配布された資料に朝酌地区の人口構成等が示されていました。高齢化率や世帯の状況等客観的に見たときに、もっともっときめ細やかな「気配り・目配り」の必要性和感じました。人口構成を見たとき、今一度私たち団塊の世代の者が一人でも多く健康第一で頑張つて「住みよく・安心して暮らせるまちづくり」に貢献できる環境の整備ができればと思います。

（池田）



あさくみ

朝酌地区社会福祉協議会

事務局（朝酌公民館内）  
☎39-0646 Fax39-0690

# 福祉だより

2017.3  
第23号

## 朝酌健康推進隊の組織と活動



朝酌健康推進隊  
隊長 野津 収三

### 【組織について】

健康まつえ 21 推進隊の立ち上げは平成 18 年、「市民の皆さんのより身近な地域で、各地区に合った健康づくりを進めていこう」と始まりました。平成 20 年度に 7 地区がモデル地区となり、平成 21 年度には当朝酌（朝酌健康推進隊）他 9 地区が出来、スタートしました。朝酌健康推進隊は社会福祉協議会が受け皿になり、地区の実情に合わせた取り組み・活動を行っています。目標を「みんなで支え合い、のぼそう健康寿命」とし、健康部・運動部・料理部・協力員の 4 部に分け、体育協会、スポーツ推進委員、民生児童委員、福祉推進員、保健協力員、和久羅会、食生活改善推進員の方々に隊員をお願いし、現在総員 15 名で活動しています。

### 【活動について】

健康部では、各方面の専門家を招いて健康講話の開催、検診率向上に向けた広報活動等を行っています。運動部では、ウォーキング・ニュースポーツ・健康体操等、健康長寿・生涯現役のための体力づくりを目指した活動に取り組んでいます。料理部は生活習慣病を予防し、健康な体を維持するための食生活の普及促進として各種料理教室、食育講座、文化祭への参加等を実施しています。（次ページでは今年度後半の活動の一部を写真付きで紹介しています。）

また昨年より朝酌ウォーキング同好会が発足し、月 1 回（第 2 土曜日）に会員約 30 数名で和気藹々と 2 時間程度のウォーキングをしています。興味のある方は是非ご参加下さい（TEL39-0646）。

### 【最後に】

朝酌健康推進隊はこれからもスタッフ（隊員・協力員）一同、一丸となって頑張っていきたいと思っておりますので、地域の皆様のご協力をお願いいたします。



# 今年度の朝酌健康推進隊の活動

(H28.10～)

あさくみ健康推進隊

## 和久羅山登山 ～朝酌ウォーク～



10/16



朝酌幼稚園児たちと一緒に朝酌のシンボル、和久羅山を登りました。結構な急坂も、ひよいと登っていく園児たちの姿に大人も元気をもらいました。世代間交流も図れた賑やかな登山でした。

## 料理教室・食育講座



12/3

料理教室～野菜たっぷり節塩料理～



11/13



朝酌地区文化祭 試食・展示コーナー

今年度も健康推進隊・食生活改善推進員の皆さんが文化祭、公民館乳幼児教室等で活躍されました。

## 検診PR活動

集団検診日を前に広報車で地区内を巡回しました。



## 健康講話 1/21「ふるさとことば 宝物」 12/3「食から生活習慣病を予防しよう!!」



生活習慣病予防をテーマにした食生活についての講話、また他団体と共催で、テレビ・ラジオのパーソナリティーでおなじみの

中岡みずえさんによる講演会を開催しました。

# 今年度の福祉推進員の活動



今年度も各地区でなごやか寄り合い事業が開催されました。

その一部をご紹介します。



6/12

大海崎

出雲かんべの里館長・錦織明氏を招き、自転車に道具を積んだ昔ながらの紙芝居を3話していただきました。また、昔懐かしい茶菓子や季節の笹巻きを用意して会話を楽しみました。お孫さんを連れてこられた方もいて、なごやかな時間をすごせたと思います。

(大海崎地区福祉推進員)



6/12

福富

朝酌駐在所の大屋巡査長に交通事故とオレオレ詐欺防止について、松江市保健センターの松本保健師に身体にやさしい味噌汁についてお話ししていただきました。

【参加者からの声】:

- ・どうしてお金を取られるのか詳しく説明していただけて良かった。
- ・思っていたほど（味噌汁が）薄くなく、ほっとした。

(福富地区福祉推進員)



12/20

太陽団地

蓄音機でのレコード鑑賞会を行いました。午後のひと時、温かみのある音に耳を傾けました。

【参加者からの声】

- ・遠い昔を思い出しながら、楽しい時間が過ごせた。
- ・目を閉じれば子どもの頃が走馬灯のように頭の中に浮かびました。

(太陽団地福祉推進員)

## からだ元気塾



「介護予防では非該当と認定されたが、体力に自信がない」、「元気な状態を維持したい」、「足の筋力が衰えているので、介護予防のプログラムを受けるよう勧められた」など自立した生活を送るために運動教室などの健康なからだ作りに参加してみませんか？

週1回 火曜日 14:00～15:00

わくら交流会館（朝酌公民館隣）

○1回 500円

○送迎あります

申込み：松東地域包括支援センター ☎24-1810

## わくらタクシー



朝酌地区内を細かく運行しています。公共施設・病院へも便利です。停留所または経路上でお待ちいただき、タクシーが来たら手を挙げてお乗りください。

寄付金（1回あたり）300円

毎週火・金曜日運行 1日1往復

往路 8:30 大海崎バス停発

復路 11:00 松江駅北口発

この事業は、松江市社会福祉協議会から配分を受けた篤志寄付金（香典返し等寄付金）を財源として行っています。