



若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会
会長 國崎 猛

今号は若杉クラブ(以下本会という)女性部が中心として推進している「高齢者相互支援活動」について紹介します。

なお、この活動事例発表を、本会女性部が、去る10月22日(木)に春日市クローバープラザクローバーホールで開催された福岡地区高齢者相互活動リーダー研修会(参加者100人)で行いましたが、参加者から高い評価をうけました。

高齢者相互支援活動とは?

この活動は、福岡県老人クラブ連合会が実施するもので「高齢者が相互に助け合い支え合う地域社会を確立すること」を目的としています。活動は、市町村老連の相互支援活動員(以下支援活動員という)が支援を必要とする高齢者の家庭を定期的に訪問し、安否確認、家事支援、対話、福祉サービスの情報提供などの実践活動を行うものです。

支援対象

本会会員の一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦のみの者、家族がいても昼間援助が必要な人を支援対象としています。令和元年度の支援対象者は、7255人でした。

支援活動の内容

- 一、話相手・相談相手(この場合は必要に応じて関係機関と連絡をとる)
- 二、日常生活の援助(通院付き添い、買い物・掃除など)
- 三、技術・経験を生かした援助(障子の張替

嬉しい物など

令和元年度の活動委員数は159人、訪問延べ回数は1万5千件でした。

支援活動数と訪問回数

本会女性部の相互支援活動の意義

地域には生活・福祉の課題を抱える人たちがおられます。そういった人々には、地域で安心して生活するために、周りの人たちの見守りが必要です。そこで一人だけでなく、地域で活躍するさまざまな人たちとネットワークを構築し、連携して見守ることが重要となります。

地域には、同じように見守り活動を行なっている人、例えば、民生委員、近所の人、親戚、ホームヘルパーさんなどがいます。民生委員やホームヘルパーは定期訪問、親戚は時々訪問、近所の人や友愛訪問と、活動のスタイルは違いますが住民相互の温かい助け合いが活動の基礎となっています。

本会の相互支援活動は、このネットワークの一員として、日ごろから支援対象者に寄り添い、話し相手や相談相手、日常生活の援助を行なっています。「寄り添い」というこの活動は、「余人以て代えがたい」との誇りを持って取り組んでいます。

12月行事予定

若杉クラブ新春初詣

日時 1月12日(火) 10時

場所 唐津神社

若杉クラブの入会については、若杉クラブ事務局へお問い合わせください。

若杉クラブ事務局

須恵町社会福祉センター内
☎0933・21160

わくわくデイサロン 12/16~1/31

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。初めての人大歓迎!

- 日時 水曜・金曜 9時50分~11時20分
- 場所 地域活性化センター(オイコス)
- 申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人
- 申込 福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン) ☎932-1151(内線128)

- 16日(水) 運動教室 ※定員25人 自己負担金 100円
- 18日(金) フラワーアレンジメント ※定員25人 自己負担金 800円
- 23日(水) 歯科講話(歯科医師) ※定員20人 自己負担金 なし
- 25日(金) わくわくミュージック ※定員25人 自己負担金 100円

1月スケジュール

- 8日(金) 音楽サロン ※定員25人 自己負担金 100円
- 13日(水) ケアビクス ※定員25人 自己負担金 100円
- 15日(金) 園芸 ※定員25人 自己負担金 800円
- 20日(水) すまいる体操 ※定員25人 自己負担金 100円
- 22日(金) わくわくミュージック ※定員25人 自己負担金 100円
- 27日(水) 運動教室 ※定員25人 自己負担金 100円
- 29日(金) 身体測定 ※定員25人 自己負担金 なし

健康コラムニスト

え子の部屋



今月は喫煙と感染症の関係性について紹介します。

喫煙は多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが知られています。現在流行中の新型コロナウイルスや冬に流行するインフルエンザも実は、喫煙により感染のリスクを高め、重症化しやすくなります。

体の中にはウイルスやがんなどから身体を守り、健康を維持するためにさまざまな免疫細胞があります。その中の一つとしてNK(ナチュラルキラー)細胞というのがあります。健康な人でも毎日がん細胞が作られています。NK細胞が戦ってくれているので、がんにならずに済んでいます。

タバコを吸うとNK細胞の活動が邪魔されてしまいます。白血球のひとつ、マクロファージという細胞がタバコの有害物質も吸収してしまうからです。結果、マクロファージが必要以上の活性酸素を取り入れて吐

き出すので、NK細胞は十分に能力を発揮することができなくなります。また、喫煙をすると有害物質の一酸化炭素が血管に入り込み、ヘモグロビンと結合するので、本来酸素と結合するのを邪魔して慢性的な酸素状態になります。

タバコに含まれているニコチンは血管を収縮させる作用があるので血流が悪くなります。血流が悪くなると冷え体質になり、平均体温が下がると免疫低下の原因にもなり得ます。こわいですよね。

でも禁煙すると、早ければ1か月で、せきや喘鳴などの呼吸器症状が改善します。

また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

手洗いやマスクの着用、ワクチン接種などの感染対策に禁煙をプラスするともっと健康を維持できると思いますよ!ぜひチャレンジしてみてください!



健康増進課 ☎687・1530(ダイヤルイン)

俳句 「芒・秋の声・鳴・秋の空・菊・露・秋の風・釣瓶落し」

- 芒野の墳丘めざす孤影かな 松永 唯道
- 秋の声葉ひとつぶ落としけり 八尋 風華
- いつ聴けど孤独なりけり 鳴高 敦美
- 色即是空 芒野に聴く風の声 伊東 佳世
- 幼帝の沈みし海峡秋の声 今村 素瓶
- 秋の空仰ぐと世界の死者増える 平野 文子
- 大阿蘇の芒は銀の海のごと 片瀬はつみ
- 枯芒我が行く末もさもあらむ 今村 浄子
- 菊の花老女の瞳あたたかし 吉松 義廣
- 主は露を草花にまで与へたまふ 平野 則子
- 秋の風大鳥袖に母の香や 諸永 素子
- 博多湾まぶしき釣瓶落しかな 樋口 京子

毎月第一水曜アザレアホール(須恵で句会)。初心者大歓迎。(松永 ☎9332・3517)

川柳

- 身の丈に合うやどかりのマイホーム 安原美智子
- 隠し事みんな晒した浅利貝 遠藤より子
- 小石でも真心に抱く真珠貝 池田 遊歩
- 砂吐いて浅利は海へ戻れない 池田 茂代
- 腹ペコの昭和よ母の貝杓子 長崎 瑞竹
- 傷心のアサリみなまで砂吐かず 山本 むつ
- 割引の時間いつも人がくる 川鍋 房子
- 妻のメモ頼りにやっとなレジの前 木村 文福
- 時々笑いを買いに寄席の椅子 小林 淑子

夢現代

「虫食いの川柳」

()が外国産になれてきた言葉にしますか? 答えは、広報すえ1月号で発表します。
★11月号の答え
「咳をしてもうらやママを独りよめ」
岡夢現代 長崎 ☎070・66995・2431