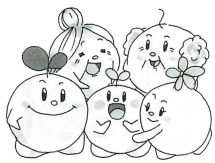


社会福祉法人 鶴田町社会福祉協議会



幸せの種まき運動事業
イメージキャラクター
「種まきファミリー」

ふれあいひろば



題字 認定こども園はやせ しぶたに さくらさん

自分の命は自分で守る ～防災教室～

鶴田町地域貢献推進協議会主催

10月20日、鶴遊館において、鶴田町地域貢献推進協議会の発案により、くらしの学びサポートオフィスHumanBeingの菅原清香氏を講師にお迎えして防災教室を開催しました。

この教室には福祉事業所職員や民生委員児童委員、行政推進員など、68名が参加し、「自助」自分の命は自分で守るをテーマに日頃からできる備えや防災知識を身につけるための講話、ゲーム感覚で学ぶ「楽しい防災ビンゴ」、新聞紙で作るスリッパと段ボールで作るベッド製作体験、備蓄食料の試食を行いました。

参加者からは、「防災教室を実施したことで、防災意識が高まった」「事業所でも今回学んだ手軽にできるレクリエーションを業務に取り入れられる」との感想がありました。

この教室を機に防災の輪が地域に広がっていくことを期待したいと思っております。



すがわら さやか
▲講師：菅原清香さん



段ボールベッドづくり



▲鶴田町地域貢献推進協議会の皆さんにご協力頂きました♪



▲頑丈なベッドです!!

備蓄食料の試食



▲水を注ぐだけでできる携帯おにぎり
◎美味しかったです!!



ゲーム感覚で学ぶ「楽しい防災ビンゴ」



新聞紙スリッパづくり



発行

〒038-3503
〇編集と発行
〇印刷

青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字沖津193
鶴田町社会福祉協議会 TEL. 22-3394 FAX. 22-6322
HPアドレス：http://tsuruta-syakyo.or.jp/
有限会社 アート印刷



鶴田町社会福祉協議会HP



この広報は、赤い羽根共同募金の配分金によって発行しています。

赤い羽根共同募金運動への ご協力ありがとうございました

10月1日、「道の駅つるた 鶴の里あるじゃ」、「スーパーストア鶴田フードリバーモール店」、「マエダストア鶴田店」の3店において、街頭募金運動を実施しました。

「ご寄付くださった皆様を始め、多くの関係機関の皆様やボランティアのご協力により、たくさんの募金をいただきました。

心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

いただいた寄付金は、「福祉教育」、「社協広報誌」、「安心電話」等、町の地域福祉のため活用いたします。

今回ボランティアとして参加してくれた佐々木優衣さんは東奥学

園高等学校一年生で、学生生活では非ボランティア活動がしたいと、優衣さん自ら社協にお声掛けいただき、今回の参加に繋がりました。

優衣さんお疲れ様でした。ありがとうございました！



令和5年度街頭募金
総額 17,370円

※鶴田町の共同募金総額は、1月31日号に掲載いたします。



▲道の駅つるた鶴の里あるじゃ



▲マエダストア鶴田店



▲スーパーストア鶴田
フードリバーモール店

令和5年度高齢者レクリエーション大会 「グラウンド・ゴルフとゴニンカンを楽しむ」

鶴田町・鶴田町老人クラブ連合会共催

10月23日、鶴遊館において、高齢者レクリエーション大会を開催しました。

当大会ではグラウンド・ゴルフとゴニンカンを行い、グラウンド・ゴルフは24人、ゴニンカンは20人が参加し、日ごろの腕前を競い合いました。

グラウンド・ゴルフは個人戦で行われ、参加者は「ナイスショット」「惜しい」などと声をかけ合いながら、和気あいあいとプレーを楽しんでいました。

ゴニンカンは、車座になった5人が「カンケイムカン」のチームに分かれ、絵札を取り合ってその数を競うトランプゲームです。

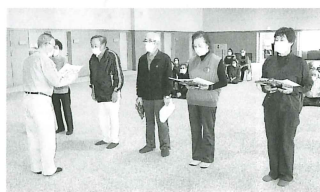
参加者たちは、1枚でも多く絵札を取ろうと座布団に出された札と、自分の手札を交互に見たり、相手の出方を读んだりしながら、慎重に次の一手を繰り出し、真剣勝負を繰り広げていました。

参加者たちは、「ゴニンカンは駆け引きするところが面白い。頭も使うので認知症予防にもいいと思いますね」と話していました。

各競技の入賞者は次の通りです。

【グラウンド・ゴルフ】

- 優勝 山田 良子 さん
- 2位 下山千加子 さん
- 3位 大塚 重喜 さん
- 4位 長内 正司 さん
- 5位 岡 幹枝 さん
- 6位 舘山まつ子 さん



【ゴニンカン】

- 優勝 菊地 信一 さん
- 2位 瓜田治右衛門 さん
- 3位 坂本 春義 さん
- 4位 棟方 藤三 さん
- 5位 千葉 武志 さん
- 6位 工藤 彰一 さん



認知症サポーター養成講座

鶴田町地域包括支援センター主催

鶴田町地域包括支援センターは7月4日、7月19日、10月17日、10月24日の計4回にわたり、青森県西部地区連絡会郵便局の職員を対象に、当講座を開催しました。

認知症に関する基本的な知識や対応の講義、寸劇を交えた実践編など、皆さん楽しみながら学んでいました。

認知症サポーターは、認知症について正しい知識と理解を目指し、認知症の人やその家族らをしてできる範囲でサポートすることを期待される支援者のことです。約90分間の「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、誰でも認知症サポーターになることができます。



令和5年度いきいきグラウンド・ゴルフ北郡選手権大会

北津軽郡 社会福祉協議会主催

9月27日、鶴田町「鶴寿公園」において、「いきいきグラウンド・ゴルフ北郡選手権大会」を開催しました。

28人が7組に分かれ、団体戦と個人戦で試合を行いました。

当日は、秋晴れに恵まれ初心者からベテランまで和気あいあいとした雰囲気の中、熱戦が繰り広げられました。

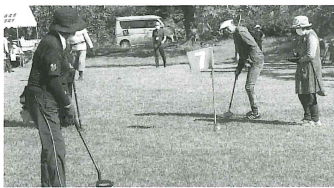
試合結果は次の通りです。

【個人】

- 優勝 神山公雄さん
- 2位 長内正司さん
- 3位 齋藤恭蔵さん

【団体】

- 優勝 鶴田Bチーム
- 2位 鶴田Cチーム
- 3位 鶴田Dチーム



丹頂の集い

「新春 お買い物のお会」参加者募集

◆開催日 令和6年1月17日(水)

◆時間 10時鶴遊館発〜12時鶴遊館着

◆コース 鶴遊館↓道の駅つるた鶴の里あるじゃ↓

スーパーストア鶴田フットリバーモール店↓鶴遊館

◆参加費 無料

◆締切 令和5年12月27日(水)まで

◆対象者 介助を要さない、ひとり暮らし高齢者の方

◆申込・問合せ 地域福祉課

※参加者の住所・連絡先・緊急連絡先・送迎有無を確認しております。



生活支援サポーター養成講座(鶴田町委託事業)

〜受講生募集〜

●開催日 令和6年1月16日(火)

●時間 9時〜12時

●対象者 鶴田町在住の満18歳以上で、受講終了後、

「生活支援サポーター」として活動できる方。

※「生活支援サポーター」とは、依頼を受けた人の家を訪問し、ゴミ出し、料理、買い物、お掃除、洗濯、通院の付添いなどの、あなたのできる時間、あなたができることで支援をする有償ボランティアです。

活動する際のユニフォーム、エプロン、衛生用品はこちらで用意します。



●受講料 無料

●募集人数 10名※性別不問

●申込・問合せ 地域福祉課



一般介護予防事業 in 鶴遊館

メニュー	令和5年12月		令和6年1月		令和6年2月		時間
	4日(月)	18日(月)	18日(木)	29日(月)	5日(月)	19日(月)	
ルディック・ウォーク	4日(月)	18日(月)	18日(木)	29日(月)	5日(月)	19日(月)	10時~10時30分
ヨ - ガ	5日(火)	19日(火)	9日(火)	23日(火)	6日(火)	20日(火)	10時~11時
フラダンス	12日(火)	26日(火)	16日(火)	30日(火)	13日(火)	27日(火)	
ココリラ体操	13日(水)	27日(水)	10日(水)	24日(水)	14日(水)	28日(水)	
ポッチャクラブ	14日(木)	28日(木)	31日(水)		15日(木)	29日(木)	
書道クラブ	7日(木)	21日(木)	11日(木)	25日(木)	8日(木)	22日(木)	10時~11時30分
ゴニンカンクラブ	5日(火)	19日(火)	16日(火)	30日(火)	13日(火)	27日(火)	9時30分~12時

つるたまち みんなの居場所『育~Hug(ハグ)~』

令和5年 12月	令和6年 1月	令和6年 2月
3日・17日 (日曜日)	14日・28日 (日曜日)	11日・25日 (日曜日)

みんなでおやつを食べよう!!

時間：9時~16時(出入り自由)

場所：鶴遊館

対象：小学生以上(保護者同伴可)



実習生紹介

青森県立保健大学3学年 長内もえさん

私は、8月16日から1か月間の実習を通して、社会福祉士が果たす役割について理解することができました。

地域ケア会議などで様々な職種の方と関わる機会があり、社会福祉協議会と他職種の繋がりがよく分かりました。

そして地域のボランティアの方々や社会福祉協議会と協力してイベントなどを行っている様子を見て、「住民主体の街づくり」を実現するために地域住民が「丸」となって取り組んでいる様子が伝わりました。

丹頂の集いや、Hugの活動への参加など貴重な機会をたくさん設けて下さり、本当に感謝しています。



とても楽しい実習になりました。今回の実習で学んだことを活かし、立派な社会福祉士を目指して頑張ります。

善意の灯

(令和5年9月11日 ~11月10日：敬称略)

一般寄付(金銭)

一戸 恵子	¥1,000,000
高嶋三枝子	¥10,000
神 テル子	¥10,000
匿名	¥50,000
匿名	¥30,000
匿名	¥10,000

一般寄付(物品)

(株)サン・コーポレーション	
カップラーメン	10箱
有限会社 マルヤマイチ下山商店	
エタノール製剤	1缶
匿名	米10kg
匿名	健康器具一式



ありがとうございました (株)サン・コーポレーション

つばやき

「増やそう野菜、減らそう塩分」

現在、青森県は男女とも平均寿命が全国最下位と不名誉な事になっています。男性は79.27歳、女性は86.33歳で、生活習慣や健診受診率の低さが原因と考えられています。

近年まで県内40市町村全てが「健康宣言」を出されました。鶴田町はいち早く平成12年に、町づくり健康づくりに取り組み、「食卓に増やそう野菜、減らそう塩分」をスローガンに掲げ「鶴の里健康長寿の町」を宣言しました。スローガンの響きがとても気に入っています。理にかなっていますよね。

現在では町の総合健診受診率も49.4%と年々伸びてきています。三大生活習慣病、がん・脳卒中・心血管病の早期発見、早期治療や未受診者対策に取り組んでいます。健康診断の結果、「要医療・要精検」の判定があった場合は正確な診断結果を確認することがとても大切です。

生活習慣・食習慣を変えることは、中々容易なことではありませんが、一人一人健康を意識し、何をすべきかを考える事が大事です。

1. 食事バランスの見直し、減塩・野菜1日350g以上と果物200gの摂取。
2. 運動不足の改善。
3. たばこ・お酒の飲み過ぎに注意。

生活習慣病予防はこれからも続く大きな課題となっています。生活習慣の改善と継続が何より大切かと思えます。私事ですが、下された診断「要精検」を身にしみて実感しました。皆様お体に気をつけて、健やかに過ごしてください。(木村 夢知子)