

ミソ端会議

令和5年1月24日(火) こもれびかんにて開催

この会議は、第4次岡崎市地域福祉計画の一環であり、本年度は5年計画の初年度です。学区福祉委員会として、どのような取り組みができているか、残された課題・新たな課題を確認・整理し、第4次計画の策定に向けて協議をした。

豊富学区の主な成果と課題は下記です。

- ①見守り活動/独居者、子ども→ 活動は安定してきている。(○)
 - ②高齢者サロン/いきいきクラブ、ごまんぞく体操→ 活動は安定してきている。(○)
 - ③交流/世代交流会、いきいき交流会、子育てサロン→ 活動は安定してきている。(○)
 - ④研修会/会員視察研修、広報紙/手つなぎ発行→ 活動は安定してきている。(○)
 - ⑤防災、防犯、地域・子どもの安全パトロール→ 取り組み中。(○)
 - ⑥ボランティア入門講座/若い人への福祉活動参加促進→ 取り組み始めたところ。(△)
 - ⑦情報伝達(共有化)/スマートフォン、line, tel, fax等→ 取り組めていない。(×)
- ☆上記⑥⑦は第4次地域福祉計画(2022年度~2026年度)で検討したい。



健康メモ

タイトル「感染対策と免疫力アップ」

老化とは、酸化することといわれています。人間は身体の中に、強い殺菌力のある活性酸素を持っていて、ウイルスや細菌を撃退しています。ところが、活性酸素のそもそもの性質とは「ほかの物質を酸化させる力が強いこと」そのため活性酸素が多すぎると、正常な細胞まで酸化してしまうのです。活性酸素を増やす原因は、加齢・ストレス・喫煙・紫外線など、加齢以外は避けたり、減らすことができます。ストレス解消には、軽めの運動が効果的であることが確かめられています。他にも睡眠を充分にとることが重要です。また、活性酸素から身を守る仕組みも備わっていて、その時に働くのが抗酸化機能です。ヨーグルト・みそ・チーズ等は抗酸化性の多い食品です。コロナウイルスやインフルエンザにかからないためにも、それらの食品を意識して摂るように努力し、病気に負けない体力を作りましょう。

参考文献(みつばち健康科学研究所 商品開発部)

編集後記

令和4年度もコロナ禍が完全に終息しなく、いくつかの行事が中止となり残念でした。令和5年度こそ計画した行事が全て行えるよう期待したいと思います。皆様の健康を祈念すると共に、皆様のご協力をせつにお願い申し上げます。

手つなぎ

【発行】豊富学区福祉委員会
岡崎市榎山町仲村97-1
TEL 82-2556
豊富学区福祉委員会事務局

豊富小学校稲刈り

令和4年9月5日(月)午前9時より豊富小学校稲刈り体験学習に参加しました。牧平借用田にて三浦さんの指導を受け、豊小5年生により5月に手植えたミネアサヒが見事に成長し、稲刈りを実施しました。まだ暑いさなか水分補給、休憩を取りながら行われました児童たちは、田んぼにあしを取られながら、鎌で稲を刈り取り頑張っていました。またコンバインによる脱穀をし貴重な経験をしたと思います。また最後に児童達の声を聞くと、手作業で大変でしたと感想を述べていました。良い経験をしたと思います。

今後、児童達が収穫したコメの利用に期待したいと思いますが、このコロナ禍の中どう行おうか、複雑な気持ち一杯です。



いきいき交流会 (秋)

令和4年11月16日(水) 牧平公民館にてコロナ対応を行いながら、いきいき交流会を開催しました。プログラムの内容として、1. 講座「オレオレ詐欺、電話詐欺」に引っかけられないために!! 2. 体操、ゲーム 3. 額田福祉相談窓口「ふくまど」PRなどで、講座においては岡崎警察署 生活安全課の警察官をお招きし、スクリーンによる、防犯落語を熱心に見て大変勉強になりました。その後社協職員さんにより健康体操を指導していただきました。皆さん元気に運動して、明日への希望がもてたことと思います。帰りには福祉委員による、手づくり弁当、お土産をいただき、参加者全員楽しいひと時をすごしました。来年も参加したいという声が多く聞こえました。



豊富小学校世代交流会

令和4年12月13日火曜日に小学校において世代交流会がありました。1年生、2年生の児童と一緒に懐かしい遊びを楽しみました。おはじき、お手玉、ビー玉、ぼっくり、あやとり等私たちにとっても懐かしくもあり、戸惑いもある遊びでした。子どもに教えてもらったり、思い出しながら遊びました。参加者はコロナ禍でもあり少なかったのですが、孫がいるから学校での様子を見たかったという方もいました。子どもに「たのしかった?何がおもしろかった?」と聞くと「あやとりと、折り紙がたのしかった。」と答えてくれました。短い時間ですが多くの方に参加していただき、子どもの楽しそうな姿を見ていただきたいと思います。



保育 世代交流会
視察研修会

令和4年11月に予定しましたが、コロナ感染防止の観点から中止となりました。

額田中学校世代交流会

令和5年1月に予定しましたが、コロナ感染防止の観点から中止となりました。