

# せいなんぶ福祉

SEINANBU FUKUSHI

第48号

編集・発行  
西南部地区社会福祉協議会  
西南部地区民生委員児童委員協議会

金沢市八日市出町815番地  
西南部児童館内  
電話(076)240-3878



金沢三線会の沖縄民謡ショー



すずらん保育園園児のお遊戯

## 祝・敬老会



参加者も一緒に躍りました!



盛り上がった婦人会ビンゴゲーム



カラオケを熱唱



休憩室でのおしゃべりも楽しい♪



楽しく会食!

平成29年9月2日、テルメ金沢にて第34回西南部地区敬老会が開催されました。参加対象者147名、来賓・世話役を含めた総数214名で、楽しいひと時を過ごしました。

# 祝 米寿・喜寿



町会名	米寿	喜寿	町会名	米寿	喜寿
西金沢2丁目	1名	2名	八日市出東	2名	4名
西金沢3丁目	4名	11名	新八日市出町	3名	8名
西金沢4丁目	7名	7名	新保本	3名	8名
西金沢新東	0名	1名	新保本第2	1名	4名
西金沢新中	1名	1名	新保本第3	1名	4名
西金沢新西	0名	4名	古府町南第1	0名	3名
八日市出町	1名	3名	古府町南第2	2名	12名

人生とは、「楽あれば苦あり、苦あれば楽あり」と言われています。人間は楽することも結構ですが、いざ困難の局面にたつた場合、辛抱して耐え抜けることが本当の生きがい、喜びが生まれるのではないのでしょうか。

私の人生も大半は苦でした。想像もしなかった米寿を迎えた時、頑張ってきた私に、頑張った賞を贈りたいと思います。

長生きの秘訣は特にありませんが、私が八十歳を過ぎた頃から健康に留意するようになり、酒・タバコをやめ、食事による塩分を取り過ぎないように心がけています。又、体力維持には高齢者でも長く継続できるグラウンドゴルフを選択して、人と人との交流を大切にしながら楽しんでやっています。一番厄介な認知症について、考え描く事で対応ができないかと思ひ、趣味を兼ねて水墨画を描く努力をしています。

このような私の生き方が少しでも長生きの参考になれば幸いです。最後に長年私を支えてくれた妻に感謝をしています。



倉淵 宗嗣

### 米寿を迎えて思う事、長生きの秘訣など



村田 紀代司

### 喜寿を迎えて思うこと

九月の地区敬老会で喜寿の記念品を頂きました。改めてここまで元気に過ごしてこられた事をありがたく思っておりますが、同時に「健康寿命」について考えるようになりました。平均寿命は年々伸びて男八十一才女八十七才となりましたが、健康寿命(元気に自立して過ごせる期間)は、平均寿命より男約九年、女約十二年短いと言われております。

健康寿命を伸ばすには、①適度な運動②三食きちんと食事③心の健康(前向きな心)を維持する事が大事ですが特に③を心がけて、引きこもりにならないように地区の方々との交流の場を大事にして行きたいと思ひます。また趣味の会同窓会等色々の交流の場を大事にし、これからも健康を維持して、地域各種団体の皆様活動の足手まといにならないよう努力してまいりたいと思っております。



## 民生委員・まちぐるみ福祉活動推進員の活動紹介

民生委員・まちぐるみ福祉活動推進員は、地域の見守り活動のほか、公民館文化祭で餅つき販売のお手伝いや、手作り小物・ふりかけ販売店を出店して活動しています。



10月22日 公民館文化祭でのひとコマ

# 地域サロン

## 毎週火・水曜日 午前10時～午後2時

地域サロンは65歳以上ならどなたでも参加できます

多くの皆様の参加をお待ちしています!



### 西南部児童館で開催中!!



### 出張サロンもやってます♪



## 地域サロン これからの予定

- 12月 6日 健康講話
- 13日 忘年会
- 1月 10日 新年会
- 17日 健康講話
- 24日 旗源平
- 31日 輪投げ
- 2月 7日 映画会
- 14日 健康講話
- 21日 心と体と頭の体操
- 27日 カラオケ指導
- 3月 7日 ベタンク
- 14日 健康講話

※変更になることもあります。

# 子育てサロン

## 毎月第2火曜日

## 午前10時半～11時50分

### お気軽にご参加下さい!



## 子育てサロン「ひまわり」 これからの予定

- 12月 12日 クリスマス会
- 1月 16日 (第3) 保健師さんを招いて
- 2月 13日 おひな祭り
- 3月 13日 おわりの会(茶話会)

★予定ですので、内容に変更がある場合もあります。

● 問い合わせ先 ●  
西南部児童館内 西南部地区社会福祉協議会  
☎240-3878



# ❁ コミュニティカフェ「いどばたカフェ」のご紹介 ❁

『あなともう来とったんかいね。・・・あなとも元気やった。何、しとった?』 などなど賑わいのうちに、古府南第一町会皆さまの《金沢市地域安心生活支えあい活動》がはじまりました。当日は、西南部地区社会福祉協議会の瀬戸勝栄会長にもお祝辞をいただきそして、皆さまと色々なご意見や抱負、こんな風になっていくと良いなどお話しができました。

一番初めに会の名前を決めました。名前は【いどばたカフェ】です。これは9つの提案から、2回ほど絞り込み一番挙げた手が多かった名前です。わいわいがやがやとコーヒーやお茶菓子をつまんであつという間の1時間半でした。参加者は出席者10名+お手伝い4名+役員2名でした。毎月第3月曜日の再開を約束して終了、帰宅されました。



- ◇次 回 平成29年12月18日(月) 午前10時
- ◇と ころ 藤野直江さま宅
- ◇参加費 200円

## 金沢市地域包括支援センター

### 一人で悩まず、まず相談を！

介護のことや日常の困りごとなど、何でも相談できるのが金沢市地域包括支援センター「かみあらや」です。

緊急時は24時間、いつでも電話等で対応してもらえます。

各種福祉・保健サービスの申請についても相談に乗ってもらえます。

「こんなときどうしたらいいの?」とお困りの時、お気軽にご相談ください。

● お問い合わせ先 ●

金沢市地域包括支援センター かみあらや (TEL: 076-269-0850)



### 編集後記

地域の福祉を推進し、「住みたいまち」「誇れるまち」を住民自ら創り上げる活動が広がっています。昨年からはじまった西金沢3丁目町会のコミュニティカフェ「サロンほほえみ」に続いて、古府南第一町会の「いどばたカフェ」、新保本町会の「サロンよるまい会」がはじまりました。工夫されたネーミングが素敵です。地域社会の居場所として定着していくことを期待します。木枯らしが舞う季節になりました。くれぐれも健康に気をつけて、お身体ご自愛ください。



### 赤い羽根 共同募金 へのご協力ありがとうございました

平成29年度の西南部地区の募金実績は以下の通りです。

募金額：782,503円

配分予定：480,000円

配分先：身障者協会、戦没者遺族会、母子福祉(協)、子ども連、ボランティア西南部フレンズ、シニアクラブ、婦人会



※12月には歳末募金があります。何かと出費の多い時期ではありますが、再度のご協力をお願いします。