

平成 29 年 度

福祉のまちづくりフォーラム開催

～ あなたの健康寿命、積極的に伸ばしましょう ～



笑いを交えながら説明する鈴木准教授

去る2月21日、函館市南茅部総合センターにおいて『平成29年度福祉のまちづくりフォーラム』が開催され、57名が参加しました。

今年度のフォーラムも「健康寿命」をテーマに、函館短期大学食物栄養学科・鈴木英悟准教授をお招きし、健康な体づくりのための講演と実践指導をしていただきました。

前半30分ほどの講演では、健康を形づくる環境として栄養・休養・運動をバランス良く保つことが、まず大切に

あると説明。人間の本能は、空腹になれば食事（栄養）を摂り、疲れて眠くなれば睡眠（休養）を取りますが、運動だけは人間が自発的に行わなければならないもので、日常生活にうまく取り入れることにより、「サルコペニア（加齢や疾患により筋肉量が減り、全身の筋力低下が起きる）」や「ロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉の部位に支障をきたして運動障害を起こす状態）」など、介護状態になるリスクを少しでも減らす効果が期待できることを教わりました。

後半は参加者の体力測定を行いながらタオルを使ってストレッチをしたり、日常生活で行いやすい体の動かし方を分かりやすく、笑いを交えながら指導していただきました。

休憩時間後は、函館市介護高齢福祉課・二木直美保健師が、介護高齢者などの現況について函館市全体と南茅部地域の比較データの資料を示しながら、詳細説明をしました。

フォーラム終了後の参加者アンケートでも、「鈴木准教授のお話が非常に分かりやすくて良かった」、「南茅部地域の高齢化や介護サービスの状況が目に見えて理解できた」など、好評な意見が目立ちました。



平成29年度 函館市社会福祉協議会南茅部支所

事業報告

函館市社協南茅部支所では、平成29年度も、地域の皆様から納入して頂きました年額1,200円の「社協南茅部支所会費」や、善意で寄せられた赤い羽根共同募金の「寄付金配分金」を、南茅部地域内の福祉推進のため、様々な事業に活用させて頂きました。

当支所では、これら皆様から頂いた財源の全額を地域福祉事業のために使用しております。(職員の人件費などには充当しておりません。)

平成29年度に、当支所が実施した主な事業は下記の通りです。

今後より一層「人にやさしい福祉のまちづくり」推進のために、職員一丸となつて事業を実施して参りますので、地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、社協南茅部支所の実施事業や社協会費等について、ご不明な点がありましたら、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】

社協南茅部支所

☎255-5888

受付 平日8時45分～17時30分



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
・いきいきサロン (手芸教室・踊り披露) 2会場	・いきいきサロン (世代間交流事業・ゲーム交流) 3会場	・いきいきサロン (春の大遠足・裁判所見学) 2回	・いきいきサロン (料理教室・折り紙教室) 2会場	・いきいきサロン (独居高齢者への暑中見舞送付) 1会場	・いきいきサロン (世代間交流・似顔絵作成) 3会場	・いきいきサロン (赤い羽根共同募金南茅部地区委員会、ボランティア活動推進会議) (10月1日～12月31日)	・いきいきサロン (秋の大遠足・ポロト館体験) 2回	・いきいきサロン (ペーパークラフト・クリスマスケーキ作り) 1会場	・いきいきサロン (独居高齢者への年賀状送付) 2回	・いきいきサロン (恵方巻き作り・折り紙教室) 2会場	・いきいきサロン (ひとり暮らし高齢者の集い) 2会場

皆様の心温まる善意を ありがとうございます

地域福祉向上のために役立たせていただいております。

心から厚くお礼申し上げます。(平成30年1月16日～平成30年3月15日受付分)

【社会福祉協議会へ】

◆南茅部地域の福祉に役立ててほしいと

・川汲町	龍王寺様	20,000円
・木直町	木直老友会・ 木直老友会ゲートボール部様	紙製ゴミ箱 多数
・白尻町	白尻福寿会様	雑巾 30枚
・豊崎町	小川ミエ子様	雑巾 15枚 紙製ゴミ箱 多数

【地域のボランティアへ】

◆南茅部地域の収集ボランティアに役立ててほしいと

・木直町	木直老友会・ 木直老友会ゲートボール部様	リングプル 多数 ペットボトルキャップ 多数
・大船町	大船高砂会様	リングプル 多数
・尾札部町	匿名希望様	ペットボトルキャップ 多数
・白尻町	匿名希望様	リングプル 多数
・白尻町	石川精一様	リングプル 多数 ペットボトルキャップ 多数
・豊崎町	小川ミエ子様	リングプル 多数 ペットボトルキャップ 多数

◆ 各地域の皆さん、ありがとうございました ◆



南茅部地域福祉を支える

「平成30年度社会福祉協議会会費」納入について、
南茅部地域福祉事業の推進のため、皆様のご理解と
ご協力をよろしくお願い申し上げます。

