

令和3年1月15日 第14号

発行 光貞校区社会福祉協議会

事務局 北九州市八幡西区浅川学園台二丁目2番2号 光貞市民センター内

発行責任者 前田 孝夫

新年を迎えて



光貞校区社会福祉協議会長 前田 孝夫



あけましておめでとうござい... 昨年は、新型コロナウイルスの活動も感染拡大防止のため制約されましたが、コロナ前のそれまで普通と思っていた生活がいかに幸せだったかということを実感しました。

私は若い頃、「地方自治総合情報システム」というタイトルだけでは大きなシステムを開発する担当になりました。何から手を付けて良いか分からない時に、調査に行ったある先進都市の電子計算課の課長から、百年の計を立て、世界全体を考えたシステムを作りなさいと言われました。でも一地方自治体に勤務する私には、どうなるか分からない夢のような将来のことを考えても先に進まないのが現実でした。当面、現在の業務の効率化を考えるだけで精一杯だったのを記憶しています。

世界全体を見た活動の方が良いかも知れませんが、校区の社会福祉のお世話をし、隣人友人、仕事仲間など、お互い顔が見える自分を取り巻く小さな世界を大切にすることも重要な気がしています。具体的には、そういう顔の見える人が、困っておれば何か手助けをし、悩みがあると言えば愚痴を聞き、皆と公園清掃をしたり、地域の子どもの見守りをしたり、身近なことに心をもっと使っても良いのではと思います。その行為は社会全体から見れば小さく称賛されるわけでもないが、確実に周りの人を笑顔にし、その顔を見て自分も幸せになりますし、地域を明るくします。

最近、自治区会離れが問題になっていますが、地域の皆さんが、身近な地域のことに関心を持つことにより、自治区会活動が盛んになり、私たちの住んでいる地域が安全・安心で幸せになることを願って新年の挨拶とします。

秋のウォーキング報告

光貞台地区民生委員・児童委員 原 直賢



炭鉦夫の前での集合

光貞校区健康づくり事業委員会主催の「秋のウォーキング」を、一〇月十七日（土）に実施しました。参加者は二三名、参加者の日頃の行ないが良いのか？前日の雨もあがり上天気、絶好のウォーキング日和となった。集合場所の光貞市民センター玄関前で準備体操のあと、昨年は雨で断念した目的地多賀山自然公園（水巻町）を目指して一〇時二〇分に出発。栗原百代（健康づくり事業委員会委員）を先頭にそれぞれ間隔あけながら浅川台（梅ノ木（水巻町））水巻町図書館手前から、元オランダ兵捕虜の慰霊碑を経て階段二百数十段を上り多賀山山頂に到着、昼前に到着したが昼食を早めに楽しんだ。遠賀川や、芦屋の海が木立の間から垣間見え景色は良かった。帰りは、脚を延ばして、予定になかった遠賀川河川敷のコスモス（ピンクのじゅうたんのように咲き誇る約六キロの河川敷に五〇〇万本が植えられている）を観賞し、総歩数約一万六千歩の道のりを、全員無事に光貞市民センターに帰りつき、一三時五〇分に解散しました。



コスモスの中で

光貞校区健康フェア

光貞校区健康づくり事業委員会 委員長 栗原 百代



筋肉体操

令和二年一月一四日（土）一〇時～一二時 例年文化祭の行事の一つとして健康づくり事業委員会が行っていた保健師、栄養士に、来館して頂き皆さんの日常生活の健康づくり意識確認、意識改革を今年文化祭の中止を受けて「光貞健康フェア」として行いました。講堂では、サット（栄養診断）、体組成測定、乳がん触診断、豆つまみ等。第二集会室では手嶋佐智子委員と兵藤恵巳委員による筋肉体操（おうちでできる一人体操）をそれぞれ少数で行いました。保健師、看護師、栄養士のみなさんとゆっくり話すことができ参加者は満足と安心が笑顔に現れていました。令和三年も健康フェアを行いたいと思います。特に体操と体組成測定は参加者に好評だった様です。（アンケート結果より）



豆つまみ

市民講座 「これからをどう生きる」

「これからをどう生きる」という内容で、市民講座を三回シリーズで行いました。少子高齢化の中で、これからの人生一〇〇年と言われていきますが、老後を安心して暮らすための講座で、演題、開催日時、講師は、それぞれ次の通りでした。



原賀先生

第一回は、「高齢者の不安」、一月一三日、一時から一時間、講師は、折尾病院院長、原賀憲亮様で、精神科が専門、老後を安心して生きるためには、それを素直に受け入れること、そして人と付き合い、たわいのない会話をすることと聞いていました。

第二回は、「私を知ってっちゃノート」、一月三〇日、一時から一時間、講師は、NPO法人老いを支える北九州家族の会の方四名、「私を知ってっちゃノート」とは認知症になっても、その人の望む暮らしや思いが介護に反映されるように、ご本人が元気なうちから書き込めるノートです。



第二回講座風景



園原先生

第三回は、「シニアのお片づけ講座」安全・快適な暮らしを手に入れるためのお話、一月一五日、一時から一時間、講師は整理収納アドバイザー、園原香様で、後片付けは元気な今しておくべきで、体が不自由になつたらなかなか出来ないと、そして、物を分けるときは、要るもの、要らないもので分けることと聞いていました。

新型コロナウイルス感染が拡大している第三波の中での開催でしたが、毎回、三〇人に近い参加で、無事終わることが出来ました。

アンケートでは、感染防止対策は良かったという感想が多く、また、講座の内容につきましてもほとんどの方が良かったとの結果で、開催したものとして安心しております。（記：前田孝夫）