

令和4年1月15日 第15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23番2号 光貞市民センター内

発行責任者 前田 孝夫

新年のご挨拶

新年度は「小地域福祉活動計画」を策定しましょう。

光貞校区社会福祉協議会

会長 前田 孝夫



明けましておめでとうございます。令和三年は前年に続き、コロナ禍で社会福祉活動が非常に制限され、皆様方にも不自由をかけた。最近新規感染者の数も相当に減って、収束かと思っていました。南アフリカでオミクロン株が発生し、世界に広まっています。人間の英知によって、是非今年には終息することを願っています。

ところで、まだ私が三〇代の頃、先輩が職場の機関誌に、次のようなことを書いていました。二人の石工がいて、一人は楽しそうに作業をし、一人はつまらなさそうに作業をしていました。楽しそうにしている方に何をしているのか聞いたら、「殿様は、立派な城を作ろうとしているが、私は、その石垣を作るために石を切っている。早く城が出来れば良いと思っています。」と答えたが、つまらなさそうにしている方に聞いたら、「見てのとおり、ただ石を切っているだけだ、全く面白くない。」と答えたそうです。私たちが毎日仕事をしていて、面白くないものはないものはない。ほとんどなく、単純なものが一般的です。

しかし、希望を持って楽しく仕事をするには、その作業の目標を意識することが大切ではないかと、先輩は言っていました。地区の社協の行事でも、その準備や後片付けは、ほとんどが単純な作業です。その単純な作業を楽しくする為には、地域の目標を皆で共有することだと思います。地域の皆さんと力を合わせ、目標、計画を立て、それに向かって事業を進めればきっと楽しくなると思います。

その為に、令和四年度は、多くの方に参画していただいて、「小地域福祉活動計画(注)」を策定したいと思います。宜しく願います。

注 小地域福祉活動計画とは、地域住民が地域の様々な福祉課題を見つけ、その課題を解決していくために、校(地)区社協を中心に策定する五年間の計画です。

「健康ウォーキング大会」の報告

光貞校区健康づくり事業委員会

副会長 兵頭 恵巳

光貞校区健康づくりの事業委員会は、校区社協と共催で、「健康ウォーキング大会」を一〇月三〇日(土)に実施しました。参加者は三二名、集合場所の光貞市民センターで、まず新型コロナウイルス感染症予防対策(検温、手指消毒、マスク着用)の確認と準備体操を行い、目的地の本城陸上競技場へ出発。今回は、普通コース(一八名)と健脚コー

ス(一三名)を設け、色々な人が参加できるようにしました。普通コースは四〇分で現地に着。健脚コースの到着まで公園内にある健康遊具



参加者集合写真

で、手嶋佐智子委員(公園で健康づくり普及員)の指導のもと、皆さん興味深く、楽しく運動されていました。健脚コースは七〇分。いつもと違う歩いたことのない道を迷いながらもその風景を楽しみながら、しっかりと歩いて現地到着。全員揃った後昼食を取り、公園内を散歩したり、ランニングをしたりと楽しみました。帰りは全員普通コースで、無事に光貞市民センターへ帰りつき、解散しました。

「光貞健康フェア」の報告

光貞校区健康づくりの事業委員会

理事 前田 忠志

光貞校区健康づくりの事業委員会では、「光貞健康フェア」を一月二〇日(土)会場の密を避けるため受付時間を一時間ずらして二回に分けて開催しました。体組成測定



スタッフ集合写真

されていることもあり、真剣に触診をしています。減塩についてのお話では、大変解りやすく減塩に心掛けることがいかに大切なことがよく理解することができました。

お家で一人で出来る体操「ナー」では、日頃動かしていない筋肉を簡単に強化する体操を教えてもらったので早速帰って挑戦し、三日坊主にならないように頑張ろうと、みんなで話していました。豆つまみの脳トレでは、皆さん真剣に挑戦し大変楽しそうでした。

まとめとして、自身の健康状態を知ることや日頃の生活に対して考える時間を頂いたと皆さんが思われたのではないのでしょうか。



保健師との健康相談



SAT栄養診断

による健康管理、SATシステムを使った栄養診断では、日頃食べている食生活の状態が食品モデルを使って一目瞭然、食べ過ぎ、塩分の取り過ぎを栄養士さんに指摘され、「ゆっくり一日分の食事を妻と一緒に聞いて指導してもらえば、良かった」と言っていた方がいました。

「乳がん触診」では、最近特に年齢に関係なく癌が発見される方が多く報道