



謹んで新春のお慶びを申し上げますと共に、皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

本年も梅屋社協を宜しくお願い申し上げます。

梅屋社会福祉協議会 会長 久世喜久夫

私達はお互いに協力し合って、安心して住み良い街づくりを目指しております。

白みそお雑煮などアイデア溢れるお餅メニューに舌鼓を打った餅つき大会や、予定していた当日に豪雨予想が発令され中止に至った見守り活動、開始時間を早めた夏まつりでは、新たな発見もありました。

大勢の方が集うすこやかサロン、先生もビックリする程上達されている絵手紙メンバー、いきいき筋トレ等、民生さんにも協力を頂いている布団丸洗い乾燥サービス、年末の友愛訪問やきつぱあく等でも連携を深めています。

しかし、天災の怖さを肌身で感じた昨年でもありました。京都を襲った地震、台風や水害などが頭をよぎります。ニュース等で「長年、住んでいましたが、この様な経験は初めて」と、従来の経験値が通用しない雨量や風の強さが話題になりました。梅屋学区においても、被災された方が居られます。

協力し合って住み良い街づくりを目指す社協に、重い課題が示された昨年でした。そのため対応するヒントは、防災セミナーでした。それは「備えあれば憂いなし」です。

今後、自治連の皆様と協力し「備えあれば憂いなし」について、先ず話し合うことから始めようと思います。時間は掛りますが進めて参ります。

今後とも、社協の活動にご理解を頂きますと共に、皆様方のご支援とご協力をお願い致しまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成三一年 元旦

「女性会だより」

一月二五日(日)恒例の女性会大バザーも皆様のご協力で大盛況に終えることが出来ました。開店前から早く並んで頂き、寒い中ありがとうございました。



ちぎり絵で
お正月を迎えます



一二月八日には、ちぎり絵で千支の色紙を中村様、青山様、住吉様に教えて頂き楽しく完成しました。今年一年間ありがとうございました。

「新春ふれあいもちつき大会のお知らせ」

平成三一年一月二〇日(日) 午前一〇時～一二時

梅屋自治会館 駐車場一帯にて開催

もちをいっばい食べに来てください。

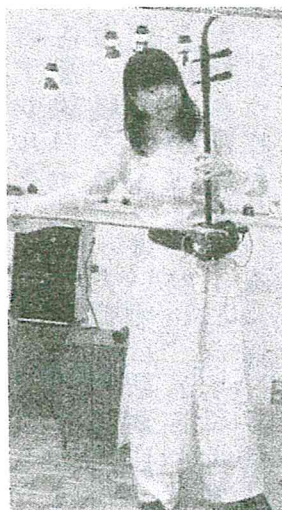
「ぜんざい」「きな粉餅」「おろし餅」「フランクフルト」とメニューがいっぱい「チビっ子もちつき」もお楽しみ！



「第一五九回梅屋すこやかサロン開催」平成三〇年最後のサロンが一月二一日開催されました。

ユーモアを交えたすこやか体操からです。脳トレ、指先の体操、座ってできる体操をしました。続いて中京区に在住されている「二胡の調べ」の尾辻麻衣子さんの登場。

中国の伝統的な楽器で二本の弦を挟んだ弓で弾くと説明の後まずは「シルクロード」から始まりお馴染みの曲の数々、「花は咲く」「川の流れるように」「ホワイトクリスマス」など二〇数曲を奏でいただきました。独特の音色に皆さん耳を傾けてうっとりしたひと時を過ごされました。



その後クリスマスマスのツリーを見ながら、ケーキと紅茶で歓談されました。

今回の参加者は、男性七名、女性三五名、スタッフ一六名、町福祉員一名、御池包括一名、合計六〇名でした。交対協より四名の方にも協力頂きました。今年もたくさんの方の御参加ありがとうございました。

次回は、一月一八日(金)「大正琴振興会・つくし会」の皆様による大正琴の調べと新春お茶会を楽しんで下さい。

健康長寿のまち・京都いきいきアワード表彰市民の自主的な健康づくりや生活習慣病の予防を推進していくため、京都市内において、積極的に健康づくりを実践している個人や団体を表彰する制度が出来ました。

そこで、西村さんが梅屋学区の活動実績などを纏め応募しました。

その結果、一月二〇日に「奨励賞」を受賞することが出来ました。

奨励賞が受賞出来ましたのは、長年にわたり多くの方が参加して頂いたことだと思います。

筋トレ活動の内容が掲載された「チラシ」や「社協だより」も資料として提出しました。多くのスタッフの協力に感謝申し上げます。有難うございました。



「京今日」から始めるいきいき筋トレ」

一月五日 二四名、一二日 二九名、一九日 二六名の参加でした。(二六日はお休み)

一月二二日は筋トレの仲間とのクリスマス食卓会でした。参加者は二九名、最高齢の方は九三才の方です。

今年、ギター(藤本さん)、オカリナ(桐本さんと田辺さん)の演奏で「旅愁」「琵琶湖周航の歌」「赤鼻のトナカイ」等をかろやかに歌いました。

その後、イスでの有酸素運動です。心肺機能の向上、筋力アップする事で自己治療力も上がります。笑う事も大切に、健康長寿につながります。

大きな声で「エイヤー」「ヨイショ」と声を出しながら大いにストレスを発散できました。

次にイスの筋トレでかかと上げ等を行いました。

お昼には「ハママラ」のホッカホカの弁当でおなかも大満足でした。次にサンタさんからのプレゼントをもらいました。

クイズは一問一答ですぐに答えるクイズも出て、私の答えと違うと可笑いやら面白いやらでした。心身とも楽しいクリスマス会となりました。皆様本年もどうも有り難うございました。

一月は 九日、一六日、二三日、三〇日

(二日は休みです)

「きつずばあくイン梅屋！」

一月一五日、今年最後のキッズパークです。クリスマス会をしました。サンタさんが、大きな袋にいっぱいプレゼントを持って、きつずばに来てくれました。

でも、サンタさんを見て泣きだすお友達もいましたよ。おヒゲのサンタさんにびっくりしたのかな。

サンタさんと一緒にクリスマスの歌を歌いました。そしてプレゼントをもらって記念撮影もバツチリです。

参加は幼児一九人、保護者一七人、スタッフ六人、サンタさん二人です。

来年は一月一九日、ベビーマッサージをします。



「絵手紙教室」

一月五日(水)参加者九名

今月は年賀状作りで、干支や縁起物を描いたり、消しゴムはんこを作り押ししたり、それぞれの個性で作りました。

来月は寒中見舞い作り。巻紙に葉ものやさいと文を書きます。



「第三回介護予防研修会開催」

一月一七日(月)「楽しく体を動かそう&体操・筋トレ情報交換会」をテーマに第三回介護予防研修会がウイングス京都にて開催され、梅屋筋トレより上田、西村、中村が参加しました。

*第一部 「リハビリテーション・トレーニングツールの説明と体験学習」

①センサーの前に立ち画面に合わせ運動する②両手で窓拭きをしてゲームをしている様に身体全体を使って運動する③花火を両手で消していく(左右と身体を動かすので大変です)

*第二部 「情報交換、体操・筋トレについて」行事はどの学区も月に一〜四回実施されています。

共通点の悩みは、①男性の参加者が少ない②スタッフの後継者不足 ③新会員が入ってこない等、全員一緒に話を聞いてもらって良かった。ストレスも少々発散できました。

「御池地域包括支援センターより」

Ⅱ免疫力についてⅡ

「免疫」とは、菌やウイルスなどの微生物から、自分たちの体を守るしくみです。免疫には自然免疫と獲得免疫があります。

自然免疫とは、生まれつきに持っている免疫系のことを言い、例えば、「白血球」が体に侵入してきた微生物を攻撃する働きにより成立しています。

獲得免疫とは、さまざまな抗原(病気のもととなるもの)を体に取り込むことで獲得していく免疫のことをいい、過去に体の中で起こった免疫反応の特徴を、特定の細胞が記憶し新たな免疫機能を獲得し、同じ抗原が体の中に侵入したとき、防御反応をする。

分かりやすい例をあげるなら、予防接種はこの免疫機能を上手に応用したものです。また、花粉症などのアレルギー反応も、免疫反応が原因となって現れる症状の一つで、免疫機能も、運動能力(体力)、視力、聴力といった能力などと同様に、年齢とともに衰えていき、若い頃は簡単に治ってしまいう病気でも

なかなか回復しない、あるいは抗生物質を投与しても効き目が悪い、ということが起こります。もっともよくみられる事象は、感染症にかかりやすくなり、重症化もしやすくなります。特に獲得免疫の機能は加齢とともに衰えて新型のインフルエンザにかかりやすくなったり、新型の感染症にもかかりやすくなる傾向があります。

若い頃と変わらない免疫機能を保つためには、加齢によって低下する獲得免疫系の力は、二〇代頃がピークであり、四〇代ではその半分に低下し、こうした免疫力の低下には加齢以外にも、ストレスや環境が影響を及ぼすといわれています。

高齢者のストレスの第一位は「自分の健康状態に対する不安」となっており、ストレスを貯めないことが健康長寿の秘訣と言えるのかもしれない。そこで、免疫機能の老化を予防し、活性化させる方法として、「摂取カロリーを通常の七〇〜八〇%に制限する」「適度に運動する」「抗酸化物質の増加や内分

泌機能の調整のために、ビタミンEやCを効率よく摂取する」などがあります。免疫機能は、感染症だけではなく、アレルギーなどにも密接に関係しています。そのため、免疫機能を維持・向上することで、高齢者になっても健康的な生活をおくることができます。