

支えあいが育む・地域の和

ふれあ馬宮

2022年 5月号
(通巻 第59号)

発行

馬宮地区社会福祉協議会

西区西遊馬 533-1

TEL&FAX 048-626-2766

ホームページアドレス

<http://mamiya-shakyo.com/>



栄小4年生が、3年生の時から1年かけて育てた錦乃原サクラソウ。全員で治水橋下の自生地に植えました。

特集

あなたは大丈夫？

フレイル予防チェックリスト

令和3年度 決算報告

令和3年4月1日～令和4年3月31日

(1) 収入の部 (単位: 円)

項 目	決 算 額	摘 要
市交付金(敬老会事業)	3,424,800	対象者 2854 人
市社協補助金	600,000	
運営補助金	140,400	
地域福祉活動補助金	420,000	
会食サービス補助金	39,600	
会費・各種募金配分金	1,403,213	
赤い羽根共同募金	286,000	実績額の 28%
歳末助け合い募金	461,338	実績額の 98%
賛助会費	655,875	実績額の 55%
手 数 料	49,764	募金事務手数料
合同研修負担金	0	自治連・民児協・社協
寄 付 金	5,000	
雑 収 入	6,733	預金利子等
前年度繰越金	2,506,126	
合 計	7,995,636	

(2) 支出の部 (単位: 円)

項 目	決 算 額	摘 要
会 議 費	100	総会資料代・会場使用料 他
事 務 費	202,335	
通 信 費	107,391	切手・郵送代・電話代・ネット代
備 品 費	0	
消耗品費	56,601	コピー用紙・印刷機インク・用紙 他
光 熱 費	19,143	事務所電気代
ホームページ関係費	19,200	HP 更新料
修 繕 費	0	
事 業 費	655,523	
会食の集い	65,238	さくら草助成・会食サービス
地域福祉事業	65,565	見守り・支部活動・コンサート・PB 大会
各種団体(共催)	80,000	育成会・馬老協・体育振興会
研修費(合同研修費)	0	
広 報 費	444,720	「ふれあい馬宮」印刷代
負 担 金	0	合同研修(社協負担分)
団体助成金	360,000	まごころ基金・サロン立上げ
敬老会	3,424,800	
渉外費・雑費	243,499	慶弔費 他
操 出 金	200,000	積立金へ
予 備 費	2,909,379	繰越見込み額
合 計	7,995,636	

積立金 (単位: 円)

項 目	支 出 額	摘 要
事務機器補修等積立金	200,000	

上記のとおり報告致します。

令和4年4月9日

馬宮社会福祉協議会

会長 岡田 悟 会計 都築 初夫

定期総会開催

に
加
わ
る
な
ど、
馬
宮
地
区
社
協
の
顔
ぶ
れ
が
大
き
く
変
わ
っ
て
の
ス
タ
ー
ト
と
な
り
ま
す。

治会長が交替。

プラザ自治会が新

た

で

す

が

建

て

替

え

の

た

め

解

散

。7

つ

の

自

治

会

で

自

治

会

が

交

替

。

令和4年度の定期総会が、
書面議決にて行われました。
5月2日(木)で提出した
だいた表決書により、
全ての議案が全理事
51人の賛成をもって
可決されました。
3年連続で書面によ
る議決となった今年度
ですが、馬宮団地自治
会が建て替えのため解
散。7つの自治会で自
治会長が交替。

新年度スタート



楽しいイベントが始まります



新型コロナウイルス感染症
が日本に入ってきて丸2年が
過ぎました。
次々に襲ってくるコロナの
波と自粛生活や蔓延防止等で、
感染者の減少と増加を繰り返
す中、完全な終息は見込めそ
うにありません。
当地区社協でもこれまで
様々な事業を中止せざるを得
ませんでした。
しかし地域の方々からは事

業再開を強く望む声が聞こえ
てきています。
そのような中、本年度は地
域福祉を進める5カ年計画
(第5次)見直しの年となっ
ています。
With コロナに対応した新し
い行動計画策定のもと、事
業を再開するために地域の皆
さまでご協力をいただき、安
心の街づくりを進めて参り
ます。

令和4年度馬宮地区社会福祉協議会事業計画

4年5月	定期総会(書面議決)
	日赤募金・賛助会員募集
	広報誌「ふれあい馬宮 59号」発行
6月	理事研修会
	見守り推進委員会(福祉委員委嘱式)
	馬宮地区老人クラブ主催「グラウンドゴルフ大会」共催
7月	健康福祉事業「健康教室&ベクトルボウリング大会」
	自治連との共催「防災講習会」
	児童センター主催「リサイクルショップ」共催
8月	馬宮まごころ基金
9月	広報誌「ふれあい馬宮 60号」発行
10月	青少年育成馬宮地区会主催 「世代間交流ふれあいグラウンドゴルフ大会」共催 体育振興会主催「馬宮地区運動会」共催 荒川堤防ウォーキング(仮称)
11月	赤い羽根共同募金 馬宮地区合同研修会 世代間交流ふれあい事業「菜の花ふれあい会」 チャリティ・グラウンドゴルフ大会(仮称)
12月	世代間交流ふれあい事業「絆コンサート・イン まみや」 歳末助け合い募金
5年1月	広報誌「ふれあい馬宮 61号」発行 青少年育成馬宮地区会主催「ふれあいコンサート」共催
3月	馬宮地区老人クラブ主催「グラウンドゴルフ大会」共催 弥生ふれあい会 自治連主催「びん沼川さくらウォーキング」協賛

- 通 年 ● 会食サービス事業「会食のつどい」(8月は除く)
● 子育て支援事業(子育てサロン活動の助成)
年5~6回 ● 第5次地域福祉行動計画策定
年1~2回 ● 地域連絡協議会(自治連・民児協・老協・社協)
● 各支部見守り推進委員会(研修会を含む)
不定期 ● 支部活動への助成

特集「コロナフレイル」ってなに？

新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、自宅にいる時間が増え、運動不足になったり人との関わりが減り、体力や気力が低下して一気に老化が進むこと。



外出自粛で急増！

<特に 65 歳以上の方は要注意>

コロナ禍で

「外出の回数が減った」人は…

※日本福祉大学 横山由香里 2020 例年の **約 3 倍**

「歩行速度が低下した」人は…

※東大 飯島勝矢 2020 例年の **約 3.4 倍**

「筋肉量が減った」人は…

※東大 飯島勝矢 2020 例年の **約 2.8 倍**

← しっかり対策を取れば元の状態に !!

3 分でわかるフレイルチェックシート

**身体
フレイル**
筋力低下
骨の衰え

最近、つまづくことが増えた。
階段の上り下りが大変だ。
電球を交換するのが大変だ。
ひざや腰など痛みを感じる所がある。
食欲がなく、体重が減ってきた。

**認知
フレイル**
認知機能低下
不安・ストレス

最近物忘れが気になる。
生活に充実感が無い。
家族や友人の交流が減った。
今まで楽しめていたことが楽しめない。
不安や考え事を自分の中に溜め込みがち。

**オーラル
フレイル**
口腔機能低下
えん下機能低下

お茶や汁物で、むせることがある。
かたい物が食べにくいと感じる。
話が聞き取りづらいと言われる。
最近、お口の乾きが気になる。
食事にかかる時間が長くなった。

⚠️ ひとつでもチェックが付くと **フレイル** かもしれません！
できる対策から始めてみましょう 参考資料 定山溪病院

コロナフレイル予防の 「た・ち・つ・て・と」

た たんぱく質をたっぷりとろう
ち ちょっとそこまで 歩いてみよう
つ つながりと会話を大切に
て でかけよう週 3 回
と トレーニングで筋力アップ

資料 尾道市健康推進課

※まん延防止重点措置は解除されましたが、適切な感染症対策をしたうえで、あなたにあった介護予防に取り組みましょう。

馬宮地区社協役員

事務局		会 長		副会長		会 計		監 事		地域福祉 コーディネーター		総務部会		広報部会		会食部会		事業部会		福祉施設		相談役																																	
岡田 悟		横田 功一（総務部会）		杉山 弘政（広報部会）		小藤 伸一（総務部会）		都築 初夫		小林 智海		鮎島 教文		関根 ゆかり		池田 桂子		大久保 雄一		葛西 栄子		宮本 雅子		相良 富喜子		平野 広則		山川 悦子		榎本 ひろみ		江田 美知代		中野 治代		常田 秀子		中村 由子		鈴木 映男		鈴木 誠		鈴木 正和		鈴木 栄一		鈴木 清子		高橋 清子		清水 幹雄（新自治連会長）		木下 國臣（前自治連会長）	

お知らせ

令和4年度「馬宮まごころ基金」

本年度も昨年同様、サロン・ボランティアコースとも全て一律に交付する予定です。備品の購入等にご利用下さい。

※ 詳細は自治会回覧で!!

おめでとうございます

令和3年度社会福祉大会 表彰者

谷川三智代 敬称略	(社協役員) 15年	社会福祉活動協助者	(福祉委員) 10年	社会福祉活動協助者
		都築正四郎	荒木富貴子	荒明和雄
		薮島富美子	大久保利平	清水幹雄
		荒明武子		

栄小では地域の花サクラソウを学校で育て、自生地へ戻しています

表紙写真

栄小では3年生の冬から4年生の間サクラソウについて学び、育て、次の3年生に引き継いでいます。同時にポットで自生地植え込み用の芽を育て、今年も3月10日9時、その苗を持って学校を出発、全員で植えることができました。



自生地の花がどんどん増えますように!

学校では毎年4月に「サクラソウを楽しむ会」を開催しています。

【備えあれば、うれしいなし】
を忘れずに。
以来2年間大きな災害はありませんが、またいつ起こるかわかりません。梅雨に入り台風の時期がやってきます。

編集後記

過去3年台風の発生件数は、1年前が22個、2年前が23個、3年前が29個でした。

その中で3年前に上陸した19号は、みなさんの記憶に新しいと思います。

以来2年間大きな災害はありませんが、またいつ起こるかわかりません。梅雨に入り台風の時期がやってきます。

心身ともにリフレッシュ

3月26日の土曜日、少し肌寒い中約80名の参加者のもと、2回目となるびん沼川さくらウォーキングが開催されました。



船渡橋あたりではまだ一分咲き程度でしたが、びん沼自然公園駐車場入り口では五分咲きの桜を見ることができました。ただ風が強くてせっかくの菜の花と桜の美しさを充分楽しむことが出来ませんでした。来年は満開の桜をゆっくり楽しめる、といいですね。



ご存知?

馬宮地区に小学生向け
「ただいまの家」
1年!!

ひとり親世帯、生活が苦しいなど困難を抱える世帯の小学生を対象に放課後の居場所活動を毎週行っています。
おやつや食事をお友達で作り、遊び・勉強など自由な時間を過ごせます。利用後は自宅までお送り致します。



- ◆ 毎週水曜日…(下校時より)15:00~19:00
- ◆ 活動場所…馬宮コミュニティセンター
- ◆ 利用無料 ◆ 登録制
- ◆ お手伝いして下さるボランティア募集

「子供の未来応援基金」の支援を受けています

一般社団法人 カイロス

<https://www.kairos05.com/>

<問い合わせ>

代表理事 西田真季子
090-1362-8916

