

# Contents

- **特集** 健康寿命と介護予防  
～元気で暮らすために  
わたしたちができること～…②
- 赤い羽根共同募金運動について…⑥
- 住民福祉会レポート…⑧
- インフォメーション…⑩
- 善意の寄付に感謝を込めて ほか…⑪
- 活動レポート 地域でキラリ!…⑫

ふれあいネットワーク

# 社協 だより

じょうえつ



めぐりんからの一言!

- ふ だんの
- く らしを
- し あわせに



上越市社協マスコット  
キャラクター「めぐりん」

参加者全員で盛り上がっていますねえ～!!  
 柿崎区シニアスポーツ大会での、保育園児とのお菓子レース（世代間交流種目）の様子です。地域の行事などへの参加は健康づくりや仲間づくりにつながりますよ。

# 特集 健康寿命と介護予防

## 「元気な暮らし」を元気で暮らすためにわたしたちができること

健康寿命を知っていますか？

私たちの暮らしの中では毎日のように新聞、雑誌、テレビで健康に関する情報が取り上げられています。それほど健康への関心が高いともいえるでしょう。

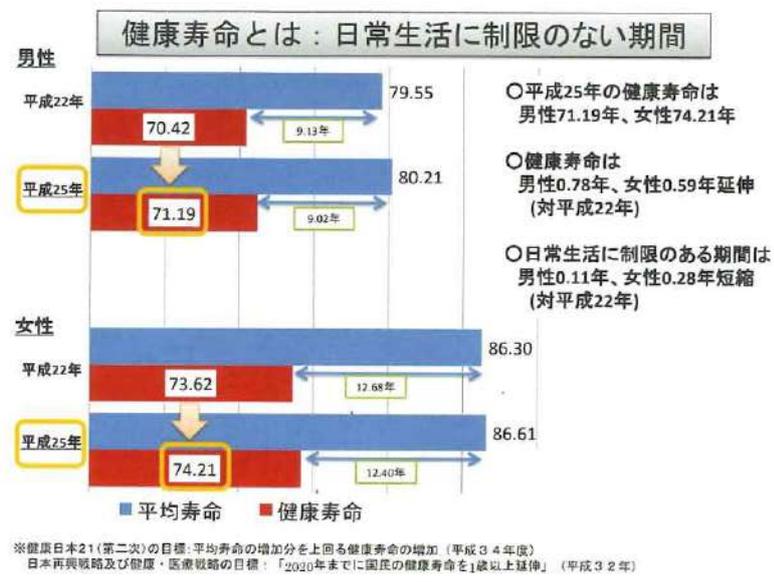
また、「長寿」というだけでなく、健康で過ごす期間を長く保つ「健康寿命」が今注目を集めています。

### 健康寿命とは

健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに一人で普段の生活動作ができ、健康的な日常を送れる期間のことをいいます。

日本はこれまでの国も経験したことのない超高齢社会を迎えています。私たちが健康寿命を延ばし、より豊かな生活を送るためにはどうすればいいのでしょうか。

今回の社協だよりでは、健康について考えるきっかけになればと、『健康寿命と介護予防』について特集しました。



### 健康寿命を延ばすために

厚生労働省では「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標とし、健康づくりに取り組む

企業や団体、自治体を支援する「スマートライフプロジェクト」という国民運動を行っています。

高齢化が進み平均寿命が延びたことで病気も多様化してきています。

この運動は、生活習慣病をはじめとした多くの疾病を予防し、早期に発見することで健康寿命を延ばし、健やかで心豊かに生活できる社会を実現することを背景に始まりました。

このプロジェクトにおける4つのアクションをご紹介します。

4つのアクションを  
実践しよう!



## 1. 適度な運動

苦しくならない程度にスピードを上げて早歩きをすることで生活習慣病の予防に効果があると科学的に実証されています。

通勤通学のときや、ちょっとした移動時間の一日10分の運動で十分効果があるとされています。



### Smart Walk

毎日10分の運動を+



## 2. 適切な食生活

生活習慣病予防のために一日350gの野菜が必要とされています。しかし日本人の摂取量は一日280gほどで、やや足りないようです。

野菜メニューも充実している夕食よりは、朝食や昼食でプラスするのがコツです。

また生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなります。野菜中心で適切な食生活を送りましょう！

### Smart Eat

1日あと70gの野菜を+



健康寿命をのばそう！  
Smart Life Project

### Smart Breath

禁煙でタバコの煙を-



### Smart Check

健診・検診  
健康チェックで◎



## 3. 禁煙

たばこには4,000種類にも及ぶ有害物質が含まれており、微量ではありますが、その煙を体内に吸い込んでいることとなります。

健康を損なうだけでなく、肌や若々しさを失うことにもつながります。

また、喫煙に伴う流産についても言及されています。

## 4. 健診と検診

日本人の死因の約6割はがんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めています。

生活習慣病の予防だけでなく早期発見や早期の治療をすることは平均寿命だけでなく健康寿命を延ばすことにもつながります。

健康状態を調べる「健診」と、特定の病気を早期に発見する「検診」をしっかり受けることが大切です。

超高齢化がさらに進むであろう今の日本では、「健康寿命」を延ばすということは国だけではなく私たち自身の課題といえます。平均寿命は延びても私たち一人ひとりが努力しないと健康寿命を延ばすことは難しいでしょう。

次ページ以降では、身近な介護予防についてご紹介します。



## 介護予防とは

元気な方ができるだけだけ介護を必要としないように、介護が必要な方でも可能な限りご自分の力を維持して生活機能(※)を改善できるようにする取組のことを「介護予防」といいます。

健康寿命を延ばしていつまでもイキイキと元気に自分らしく生活を送るために介護予防を取り入れてはいかがでしょうか。

### 介護が必要となる原因ベスト5

- 第1位 認知症
  - 第2位 脳血管疾患(脳卒中)
  - 第3位 高齢による衰弱
  - 第4位 骨折や転倒
  - 第5位 関節疾患  
(膝関節症、変形性股関節症など)
- 平成28年厚生労働省 国民生活基礎調査 より

生活習慣病や持病が原因だけでなく、衰弱や転倒のように衰えからくる生活機能の低下により介護が必要となるケースも少なくありません。

※生活機能…人が日常生活を営むための能力や動き

## 自分らしい人生を!

高齢期は生活習慣病などの治療や予防だけでなく、生活機能を維持することも大切になってきます。

身体的な機能の向上や認知症予防など、生活機能の低下を防ぐ対策を普段の生活に取り入れ、自分らしく人生を楽しむために必要な機能を維持していくことが重要になります。

## 基本チェックリストをこご存じですか?

「基本チェックリスト」とは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能が衰えているところがないかどうかをチェックするためのもので、25の質問で構成されています。

生活機能が低下するおそれがある高齢者を早期に把握し、適切な予防につなげることを目的としています。

### 今のからだの状態を確認しましょう!

次の質問表の当てはまる方に○をつけてみましょう!該当する「はい」「いいえ」の欄に記されている点数をそれぞれ足してみてください。点数の高い項目ほど、やや活動が不活発になっている可能性があります。

基本チェックリスト	はい	いいえ	点
1 バスや電車で1人で外出していますか	0点	1点	11~20 点 (20点中)
2 日用品の買物をしていますか	0点	1点	
3 預貯金の出し入れをしていますか	0点	1点	
4 友人の家を訪ねていますか	0点	1点	
5 家族や友人の相談にのっていますか	0点	1点	
●【運動癖の機能】			
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点	1点	5 点 (5点中)
7 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0点	1点	
8 15分位続けて歩いていますか	0点	1点	
9 この1年間に転んだことがありますか	1点	0点	
10 転倒に対する不安は大きいですか	1点	0点	
●【栄養状態】			
11 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1点	0点	2 点 (2点中)
12 身長 cm 体重 kg BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※ BMIが18.5未満ですか?	1点	0点	
●【口腔機能】			
13 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1点	0点	3 点 (3点中)
14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点	
15 口の湿きが家になりますか	1点	0点	
●【閉じこもり】			
16 週に1回以上は外出していますか	0点	1点	2 点 (2点中)
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点	0点	
●【物忘れ】			
18 雨の日からいつも同じことを聞くなどの物忘れがあるとされますか	1点	0点	3 点 (3点中)
19 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	0点	1点	
20 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	0点	
●【気分の落ち込み】 ※ここ2週間のことを振り返ってチェックしてください。			
21 毎日の生活に充実感が無い	1点	0点	5 点 (5点中)
22 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなりました	1点	0点	
23 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1点	0点	
24 自分が役に立つ人間とは思えない	1点	0点	
25 わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点	

(各項目の点数がそれぞれ0~1点の方)

活動的な状態

老人会や地域の活動に参加していますか?楽しみながら学んで、さらなる健康を目指しましょう!

(各項目の点数がやや高めの方)

機能の低下を防ぎ、積極的な介護予防を行いましょう!!

地域のサロン等に参加しませんか?やや体力や身体機能の低下が気になります。日常生活の中でできる介護予防の実践を学んで、機能が低下するのを予防しましょう!!

要介護状態

### クイズ1の答え:

- ①レタス(色々な野菜を組み合わせることで、不足な成分を補うことができます。)

## 活動的な状態を：

地域では様々な行事やイベント、老人会などの団体活動や公民館事業など、参加することで健康増進につながる取組が行われています。

健康寿命を延ばすためには、地域の活動に積極的に参加することが大切です。

活動を通じて多くの方と知り合うことにより、「見守り合い」や「支え合い」などのお互いを気にかけてあう関係性にも発展していきます。

家から一歩踏み出し、活動的なメリハリのある生活を送りましょう！

## 地域の活動を紹介します！

「鴨島老人会 いきいきクラブ」では、明るく・楽しく・元氣よく、をモットーに活動されています。



毎週、輪投げ、カラオケ、編み物を楽しみ、他にも健康ウォークや町内の花壇整備などを行うほか、募金や寄付、施設訪問といった福祉活動にも取り組んでいます。

今年の9月からは新たにグラウンドゴルフも始め、みんなで汗を流しています。



編み物(毎週火曜日)



グラウンドゴルフ(毎週木曜日)

## ふれあいいきいきサロンを始めてみませんか？

「ふれあいいきいきサロン」は、町内会を基本的な範囲として、町内会館や子どもの家などを利用して行われる交流の場です。

地域の方々が主体となって、茶話会を中心に、体操やレクリエーションなど皆さんでアイデアを出しながら自由に取組まれています。

サロンには、地域の絆づくり・生きがいづくり・閉じこもり防止・介護予防などの効果があるといわれています。



下福田 ひまわり会

さあ！元気で・健康的に暮らすために、皆さんの町内でも、交流の場づくりを始めませんか！

上越市社協は、「ふれあいいきいきサロンの立上げや運営の支援を行っていますので、お気軽にご相談ください。

## 機能低下が気になったら：

体力や身体的な機能の低下が気になりだしたら、身近な地域包括支援センターで実施している「基本チェックリスト」で体の状態を確認しましょう。

上越市では、28の地域自治区を範囲として、介護予防のための「地域のサロン（すこやかサロン）」が設置されています。

このサロンは、介護保険制度の中の「地域支え合い（通いの場）事業」として実施され、多くの地域自治区では住民組織が主体的に運営しています。

「基本チェックリスト」で点数が高めの方は、こうしたサロンに参加して介護予防に努めることも健康寿命を延ばすことにつながります。

詳しくは、最寄りの地域包括支援センターにお問合せください。



# じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金運動

【運動期間：10月1日～12月31日】

70<sup>th</sup>  
おかげさまで70周年



1947(昭和22)年に、「国民たすけあい運動」として始まって以来、赤い羽根共同募金運動は皆様方の支えにより広く定着してきました。募金運動は、都道府県ごとに実施され、災害時などを除き、集まった募金は新潟県内の福祉の向上のために使われます。私たちの上越市が「ふくしのまち」となるよう、地域福祉活動を行う団体や施設に助成されます。

多くの方々のご協力により募金運動を行っています。平成30年度の募金運動では、「たちばな幼稚園」の園児の皆さんから募金運動に協力いただきました。



イオン上越店様でのPR募金運動



オープニングセレモニーでの鼓笛演奏

## 皆様からのご寄付(募金)はこんな活動に活用されています



- 地域住民の居場所づくりの活動に**  
地域での孤立や閉じこもりの予防、介護予防や健康増進などを目的に「地域の方々が集える居場所づくり」の活動が広がっています。  
最近では「子育てサロン」や「男性のサロン」など様々な「地域の居場所」が増えています。
- 災害で被災された方々の支援活動に**  
大きな災害が発生すると全国各地からボランティアの方々が駆けつけてくれます。  
ボランティアの方々が活動しやすい環境を整備します。

詳しくは<http://hanett.akaihane.or.jp> (赤い羽根データベースはねっと) をご覧ください。



クイズ2の答え：

③豆腐 (大豆製品は動脈硬化を予防する食品の1つです)

# “じぶんの町を良くするしくみ”



## 赤い羽根共同募金 ご協力をお願いします

共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を応援する、“じぶんの町を良くするしくみ”です。いただいた募金は来年度の事業費に活用されます。

上越市の令和元年度目標額

### 32,654,000円

平成30年度実績額 31,323,818円

新潟県の福祉のため  
県域単位で活動する地域  
福祉団体へ

59%

38%

「被災者のために」



平成30年7月豪雨災害  
災害支援ボランティア活動  
(岡山県倉敷市)

災害に備えるために  
災害ボランティアセンター運  
営費などに活用されます。

3%

上越市の福祉  
活動のために

この2事業の他に、35事業(子ども食堂、居場所づくり、障害をもつ当事者団体)の事業費として活用されます。

「出かけることがうれしい」



ひとり暮らし高齢者  
ふれあい交流会 開催

ひとり暮らし高齢者の生きがいづくりを目的として、外出や交流の機会を作っています。  
板倉まちづくり振興会

「ものを大切にする心、  
科学する心を教えたい」



上越おもちゃ病院 開院

おもちゃドクターが無料で子どもと一緒に壊れたおもちゃを治療します。

上越おもちゃ病院

### 上越市共同募金委員会

〒943-0806 上越市木田新田1丁目1番3号 TEL 025-526-1515



# 住民福祉社会レポート

令和元年度は8地区で、「住民福祉社会」の取組が行われています。

平成29年度、30年度とモデル的に「住民福祉社会」の取組を進めてきた3地区のモデル期間が終了となり、令和元年度からは上越市全域でこの取組が広がるように地域への働きかけを行っています。

今年度は8地区で取組が行われていますが、今回は新たに取組を開始した地域を中心に、その活動内容を紹介します。

誰もが安心して暮らし続けることができるように、皆さんの地域でも主体的に福祉活動を進める「住民福祉社会」の取組を始めてみませんか。



## 和田区 住民福祉社会

### 和田地区振興協議会 二水福祉クラブ



和田地区見守り学習会

## 見守り研修会

和田区住民福祉社会は、町内会長や民生委員・児童委員、地域の方々などを対象とした「和田地区見守り学習会」を7月1日、8月7日に和田地区公民館で開催しました。

上越市高齢者支援課から2025年を見据えた上越市全体と和田区の高齢者の推移や上越市における高齢者等見守り支援ネットワークの取組について説明がありました。

上越市社会福祉協議会上越支所からは、「地域におけるお互いさまの見守り合い」をテーマに「見守り」「見守られ」のポイントなどについて話しがあり、日常にお互いを気にかけて関わりを持つことの大切さを改めて学びました。



地域包括支援センターの職員



民生委員・児童委員の地区会長



上越妙高駅前交番の警察官

また、異変に気付いた時につなぐ機関として、地域包括支援センターの職員や民生委員・児童委員の地区会長、上越妙高駅前交番の警察官の紹介もあり、学習会を通じて見守りの必要性や状況に応じた連絡先などについての理解が深まりました。今後も年内に4回、研修会が開催されます。

参加者からは、

「見守りには老人会との連携も必要じゃないか?」、「見守ってもらうためにはどうすべきかについて、もっとアピールした方がいいんじゃないか。」など、見守り活動についての前向きな意見が聞かれました。



### ※「住民福祉社会」とは…

住民が自ら地域の福祉(生活)課題等について考え、その解決に向けて自主的に福祉活動を実践する活動組織です。全国的にも「地区社協」、「校区福祉社会」等の名称で設置されています。(上越市では「住民福祉社会」という名称で上越市社協が地域に働きかけ、取組を進めています。)

### 令和元年度「住民福祉社会」取組地区

新道区・諏訪区・和田区・有田区・吉川区・中郷区・三和区・名立区

クイズ3の答え:

薄口醤油(濃い薄いは、醤油の色を表しています)

## 新道区 住民福祉会

### 地域福祉 新道みつわ会

#### 高齢者アンケート調査

新道区内の高齢者を対象に、困りごとや福祉に関する要望などをお聞きするアンケート調査を高齢者サロンや民生委員・児童委員の方々と連携しながら実施しました。

アンケートの結果を整理し、今後の事業展開を考えていきます。



#### 福祉相談所開設

身近な新道地区公民館に、福祉について相談できる「福祉相談所」を10月1日から開設します。

毎週月曜日・木曜日の午前9時30分から11時30分まで相談を受け付けます。

電話での相談にも対応し、内容によって関係機関などにつなげ、地域の方々が安心して生活できるようにお手伝いします。お気軽にご相談ください。



## 吉川区 住民福祉会

### まちづくり吉川 健康講座（ミニコンサート）

健康音楽療法の体験



オカリナ演奏



お茶会（交流会）

7月25日に吉川区のコミュニティプラザと保健センターを会場に、健康講座（ミニコンサート）を開催しました。

第1部は歌を歌いながら体を動かす健康音楽療法の体験とオカリナ演奏や唄と踊りの鑑賞で、音楽を通じて体と心の健康増進を図り、第2部ではお茶会により参加者同士の交流を楽しみました。

## 三和区 住民福祉会

### 三和区振興会 防犯教育事業

各小学校、上越警察署と連携し、子どもたちに防犯の基本的な知識を学んでもらった後、学校周辺町内の防犯上の危険な場所などを警察官と一緒に探索しました。また、その結果をマップに記入して発表する活動も行いました。

子どもたちが学校の周辺に目を向けることで地域を知ることができ、防犯に対する意識も高まりました。



完成した「地域安全マップ」

### 音声訳講習会 (初心者向け)

文章などを読むことが不自由な人に音声で情報を伝える「音声訳」の基礎的知識と技術を学びます。参加費は無料です。  
 日時：10月23日～11月27日の毎週水曜日 (全6回) 申込締切：10月16日(日)  
 午前10時～正午 申込方法：申込書をFAX・郵送または電話でお申込みください。  
 場所：上越市福祉交流プラザ (寺町2-20-1) 申込・問合先：地域福祉課地域福祉係  
 講師：上越音声訳マザーテープの会 ☎025-526-1515 / FAX025-526-1230  
 対象：市内在住の18歳以上の人 ※申込書は当協議会ホームページからダウンロードできます。  
 定員：20名 (抽選)

### 令和元年度災害ボランティア支援者養成講座

上越市及び上越圏域での大規模な災害の発生に備えて、災害ボランティア支援者養成講座を行います。

日時：11月9日(土) 午前10時～午後4時  
 場所：妙高市役所コラボホール (妙高市栄町)  
 内容：被災者支援と災害ボランティア活動 非常食の試食 (昼食としても可)  
 講師：にいがた災害ボランティアネットワーク 李仁鉄 氏

対象者：上越市または妙高市にお住まいの方  
 参加費：無料  
 定員：30名 (先着)  
 申込締切：10月31日(日)

\*詳細は上越市社会福祉協議会ホームページに掲載及び窓口を設置の「チラシ」をご覧ください。

申込・問合先：  
 地域福祉課地域福祉係  
 ☎025-526-1515  
 FAX025-526-1230  
 Eメール：jsk-jouetu@jouetushisyakyo.jp



### 第3回視覚障害者生活訓練講習会

視覚に障がいのある方のための講習会で「詐欺などの防犯」について学びます。近くにお住まいの視覚に障がいのある方にお伝えください。参加は無料ですが、事前申し込みが必要です。

日時：11月17日(日) 午後2時～4時  
 場所：上越市福祉交流プラザ (寺町2-20-1)  
 対象：市内在住の視覚に障がいのある方  
 申込締切：11月1日(日)  
 申込・問合先：地域福祉課地域福祉係  
 ☎025-526-1515 / FAX025-526-1230

### 新潟県認知症コールセンター【認知症の方やその家族の相談窓口】

認知症相談：毎週月曜日から金曜日の午前9時から午後5時(祝日、年末年始を除く)

電話番号：025-281-2783 (相談)

住所：〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2新潟ユニゾンプラザ3階 社会福祉法人新潟県社会福祉協議会内

※新潟県社会福祉協議会ホームページ (<http://www.fukushiniigata.or.jp/>) より、チラシをダウンロードできます。

(データ取得先)

新潟県社会福祉協議会→生活支援→

高齢者総合相談センター・認知症コールセンター



### ミニ講座

専門家による

最期まで「自分らしく生きる」ための制度について、一緒に学んでみませんか？  
 お一人でも気軽にご参加いただけます。

### 学ぼう! 役立つ制度や情報

自分の権利を護るために知っておきたい  
 「成年後見制度」  
 「遺言・相続」「医療」  
 について一緒に学びましょう。



上越市社協オリジナルエンディングノート  
 「わたしノート」を初回参加時にお渡しします。  
 「わたしノート」を利用しながら受講いただけます。



地域福祉課権利擁護・生活支援係  
 ☎025-521-1212 / FAX025-526-1230

	第1回	第2回	第3回
内容	[知って安心身近な制度 ～成年後見制度～] 講師：公証人	[これだけは知って おきたい遺言・相続] 講師：弁護士	[いざという時あわてない ～医療について～] 講師：医療関係者
会場	板倉農村環境改善センター (板倉区針986)		
日時	11月16日(土) 午前10時～11時30分	11月30日(土) 午前10時～11時30分	12月14日(土) 午前10時～11時30分

● 対象：上越市にお住まいの方 (各回40人先着) ● 参加費：100円  
 ● 申込方法：開催日の1カ月前から申し込みを受け付けます。1週間前までにお申し込みください。  
 ※その他、出前講座 (クイズや映像で楽しく学べます) もありますのでお問い合わせください。

# 善意の寄付に感謝を込めて… 6月1日から8月31日まで

心のかよいあう、あたたかいまちづくりのため、皆さまからのご浄財を社会福祉に使用させていただきます。



大変ありがとうございました。(寄付金額1万円未満はご芳名のみ掲載。順不同・敬称略)

## 社会福祉事業のために

- 本所
  - 佐藤 慧 20,000円
  - (一財)上越市環境衛生公社 54,130円
  - ㈱ユアテック上越営業所 支援資金
  - 上越教育大学附属図書館ミニ古本市有志 支援資金
  - ダンスサークルV・シックス 50,000円
  - NOC新潟県お見合いセンター上越 支援資金
  - 上越ゲートボール連盟 50,000円
- 安塚支所
  - 匿名 支援資金
  - やすづか学園
    - 中村修治、小林正秋、秋山正道、新潟県教職員組合上越支部、竹内寛、竹内康子、稲葉征男、菅野千秋 支援資金
- 柿崎支所
  - 草間洋子 100,000円
  - 高橋武(柿崎) 10,000円
- 清里支所
  - 清里ゴルフ大会実行委員会 18,047円
- 三和支所
  - 石塚賢 30,700円

## 物 品

- 本所
  - 福沢廣子 タオル多数
  - 新野あい子(春日山) 音声認識人形
  - 町田ミユキ(大手町) 座布団5枚
- 安塚支所
  - やすらぎ荘
    - 匿名 リハビリパンツ8袋、装着パット18袋
    - 匿名 紙パンツ2箱、装着パット3箱
    - 増田キサ パット11袋、紙パンツ4袋
    - 紙オムツ2袋 ほか
  - 池田恒男 じゃがいも2箱、夕顔3本
- やすづか学園
  - 早川政夫 コシヒカリ玄米60kg
- 柿崎支所
  - 匿名 衣類20着
  - ふれんどり〜ミルはまなす
    - 小池武 フェスティバルテント1張
- 頸城支所
  - 関川博史(高崎新田) 油絵3点、水彩画1点
- 吉川支所
  - 渡邊安子 紙オムツ・パット類8袋
  - 佐藤均(赤沢) タオル110枚

- 吉村雅夫 シルバーカー1台、肌着類14点
- 内藤ハルイ 紙パンツ6袋、パット11袋、冷蔵庫1台
- ほほ笑よしかわの里
  - 藤澤史(大蒲生田) 紙オムツ・パット多数
  - 箕輪信子(柿崎区) 支援品
- 三和支所
  - すいせんの里
    - 匿名 タオル18本

## 使用済切手

第7地区民生委員児童委員協議会、(株)滝田、飲食店るい、(一財)上越環境科学センター、大島郵便局、(株)MARUWA、井澤建設機械サービス、小関信夫、上田税務会計事務所、(株)本間組上越営業所、玉井和浩税理士事務所、第4地区民生委員児童委員協議会、竹原テント商会、吉和会、割烹大善、東洋大学上越校友会、菅原郵便局、(有)渡辺工務店、名長会、みどり自動車学校、上越商工会議所、有田郵便局、頸城郵便局、焼鳥酒房しらかば、吉越智秀、直江津有田郵便局

## 【理事会・評議員会開催報告】

6月13日に令和元年度第1回理事会、6月28日に第1回評議員会並びに第2回理事会を開催し、全ての案件が原案通り可決・承認されました。

### 【第1回理事会・評議員会議案】

1. 平成30年度事業実施報告及び収支決算について
2. 定款変更に伴う諸規程の一部改正について
3. 会計監査人の選任等について
4. 評議員選任候補者の推薦等について(理事会案件)
5. 評議員会の招集について(理事会案件)
6. 苦情解決第三者委員の選任について(理事会案件)
7. 役員の選任について(評議員会案件)

### 【第2回理事会議案】

1. 会長・副会長・常務理事の選任について
2. 会計監査人の報酬について

## 役員の改選及び評議員の選任について

令和元年6月28日より役員体制が新たにスタートしました。また、評議員も新たに選任されています。就任された方と退任された皆さまをご紹介します。退任された皆さまの在任期間中のご功労に心から感謝申し上げます。

### 【役員】

	氏名	選任区分
新任	たけうち やすひこ 竹内 靖彦(理事)	ボランティア代表
	いわの みちろう 岩野 道郎(理事)	地域代表(大島区)
退任	やぎ ゆうじ 八木 勇二(理事)	地域代表(安塚区)
	ながさき まさみ 長崎 政美(理事)	地域代表(中郷区)

### 【評議員】

	氏名	選任区分
新任	わたなべ みきお 渡部 幹夫	地域代表(三郷区)
	つばた つよし 坪田 剛	地域代表(谷浜・桑取区)
	たけうち はいじ 竹内 敬次	地域代表(安塚区)
退任	ひらた しんいち 平田 伸一	地域代表(三郷区)
	はやし しんいち 林 新一	地域代表(谷浜・桑取区)
	しんぼ りょういち 新保 良一	地域代表(安塚区)

# 活動レポート 地域で キラリ!

浦川原区には、平成13年に閉校した旧月影小学校を再生活用した宿泊体験交流施設「月影の郷」があります。



そこを活動拠点として、横尾修一さんが2代目代表を務める月影の郷運営委員会は、地域の活性化を目的に様々な体験や交流を通じた活動に取り組まれています。市内の幼稚園から大学生までの学校関係や子供会の行事では、川遊びやそうめん流しを楽しんだり、地元の野菜を使った押し寿司、のっぺい汁などの田舎料理の提供や食体験、田植えなどの農業体験、竹細工・わら細工などの工芸体験を地元のお父さんやお母さんの協力により行い、横尾さん自



月影の郷運営委員会

代表 横尾修一様

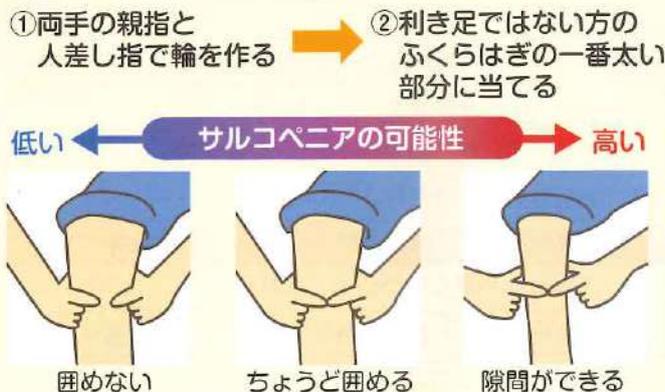
身も、竹で昆虫をリアルに作る竹細工を指導されています。食の提供と食体験の講師を担当している養和芳子さんは「旬の地元野菜を使い、世代に合わせた料理を心がけた家庭のお母さんの味付けです。子供さんを相手にすることが多いので若返ります。喜んでもらえるメニューを仲間と考えるのが楽しみです。」と一生懸命おもてなしをされています。

今年、廃校を活用し首都圏等の大学生を中心に10年間の教育活動に取り組んだ内容が評価された「日本建築学会教育賞」14年間に渡り都市と農山漁村に住む双方の人々の交流活動が認められた「オーライ! ニッポン大賞・審査委員長賞」を受賞するなど注目を集めており、利用する人も年間8,000人近くになりました。今年も、稲作文化の大切さを伝えていきたいと、大学生と子供の交流イベント「棧俵(さんばいし)投げin月影」を計画中です。今後は過疎が進む中で地元の協力を得られるような人材を発掘し、更に充実した活動にしたいと横尾さんは話されました。

## 指輪っかテストをやってみよう

全身の筋肉量が減少し、筋力や運動機能の低下が進行することをサルコペニアといいます。原因は、加齢や生活活動量、栄養の障害、疾患など様々です。サルコペニアは簡単にチェックすることができます。

○サルコペニアの予防には、食事と運動が重要です。筋肉アップに必要な栄養素「たんぱく質」の摂取と運動を今日から始めてみませんか?



皆さまからのご意見をお待ちしています。また、福祉団体やボランティア団体からの掲載記事もお待ちしています。

【連絡先】上越市社会福祉協議会 総務課 ☎ 025-526-1515 ・ FAX 025-526-1230  
Eメール jsk-jouetu@jouetushisyakyo.jp



社会福祉協議会HPへ