

長生きお達者通信

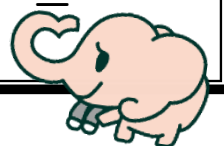
生活支援コーディネーターだより 令和6年8月 第72号



発行 南山城村社会福祉協議会

京都府相楽郡南山城村北大河原大稲葉4

電話：(九三)二二〇一・FAX：(九三)二二二二



今月の一句

夏山に 足駄アシダを拝む 門出カドデかな

松尾芭蕉

出典 奥の細道・黒羽クロハネ

これから奥州オウシュウの夏山への旅の出発に当たって山野を
かけめぐって鬼神キシンを駆使した役行者エンノキョウジャの足駄を拜んで
健脚を祈ることだ。

八月も猛暑日が続いています。熱中症に注意しましょう。
熱中症を防ぐためには、カリウムやビタミンなどの
栄養バランスの取れた食事を心がけるとともに、水分の貯蔵
庫である筋肉が減少しないように、タンパク質を十分にとる
必要があります。

- 食事や献立の工夫として、
- ・ たんぱく質を毎食とる
 - ・ 季節の野菜や果物をとる
 - ・ 献立に汁物を添える
 - ・ 間食からも水分がとれるようにする



夏場は、ついあっさりとした済ませがちです。
筋肉の維持に必要な、肉・魚・卵などのたんぱく質を、
毎食しっかりとるようにしましょう。

月ヶ瀬NT支部で夏に関するイベントが開催されました



七月一日（月）、月ヶ瀬NT支部（葛巻支部長）独自事業
として「やすらぎ会」を開催し、七夕の飾りを作られまし
た。（参加者：九名・協力者：九名）参加者同士、お互いに
教えあったり、手伝ったりして楽しい時間を過ごされまし
た。出来上がった飾りを支部で用意した笹に飾りつけ、それ
ぞれ持ち帰られました。

また、七月五日（金）～八日（月）には、七十五歳以上の
一人暮らしの方（対象者：四十二名）に熱中症予防の声かけ
訪問を支部役員（十名）行われました。

スポーツドリンクと熱中症予防の啓発チラシを受け取られ
た皆様に支部役員さんから「熱中症に気をつけてお過ごし
くださいね。」と声をかけてお過ごし
ました。この一声が大事な見守り・
声かけ活動になります。



<今月の脳トレ>家の前で火を焚くことを、「迎え火」・「送り火」といいます。
では、「送り火」は何のために行うのでしょうか？

1. 花火をするため
2. ご先祖さまの足元を照らすため
3. 暖をとるため



村de見守り&支えあいつながりプロジェクトが始まります

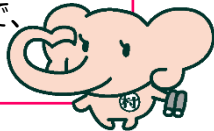
8月から12月までの期間を「村de見守り&支えあいつながりプロジェクト」期間とし、ボランティア活動や地域福祉活動への参加者を増やし、地域の中での見守りや支えあい活動が推進できるような取り組みをすすめていきます。



<主な事業内容>

詳細は、別添のチラシをご覧ください。

社会福祉協議会のマスコットキャラクター「村を見守るゾウ」がパワーアップしました。たまごトラベル代表・奥西しろさん(デザイナー&イラストレーター)に依頼し、とっても表情豊かな素敵なゾウが誕生しました。これからさまざまな場面で登場しますので、お楽しみに♪



① ご近所支えあい講座

今年度で3回目になりました。昨年度は延べ109名に参加いただいた「ご近所支えあい講座」を今年度も開催します。

② 夏休みボランティアウイーク

8月19日(月)~23日(金)の期間、デイサービスでのボランティアウイークを開催します。対象者は小学生から大人まで、どなたでも参加可能です。



この事業は赤い羽根共同募金の配分金を受けて実施しています。

昨年度の様子

八月のお知らせ

・人権・行政・困りごと相談

八月二十日(火) 午前九時三十分~ 南山城村役場 会議室

心配ごとや人権に関する問題、困りごとなど

・健康相談・福祉なんでも相談

八月十六日(金) 午後一時三十分~ 童仙房公民館

保健師による血圧測定や健康相談

あったか京都寄り添いワーカーが相談もお受けしています

・司法書士無料法律相談(山城南地区社協主催)

八月十四日(水) 午後一時三十分~ 和束町社会福祉センター

【申込み】南山城村社会福祉協議会 ☎〇七四三九三二二〇〇

〈申し込み受付〉八月一日(木)~

・むらカフェ(認知症カフェ)

八月三十日(金) 午後一時三十分~ 野殿公民館

・ボランティア手芸部

八月はお休みします



保育園の子どもたちのために布団カバーを作りました

令和六年能登半島地震災害義援金の受付

南山城村では、南山城村共同募金委員会を通じて、役場及び社会福祉協議会の事務所に令和六年能登半島地震災害義援金 募金箱および受付窓口を設置しております。皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

受付期間 … 令和六年一月五日(金)~十二月二十七日(金)

(被災状況に応じて受付期間を延長する場合があります。)

○ お問い合わせ 南山城村共同募金委員会 (電話: 九三二二〇一)



答え:

2. ご先祖さまの足元を照らすため

家の玄関前で焚く迎え火には、足元を照らしてご先祖さまの霊を迎えると同時に、危険な悪霊を追い払う役割があるといわれています。一方、送り火は故人を見送るために焚きます。