

令和6年10月1日【第171号】

ふじさき 社協だより

「大好き、
藤崎町」



社会福祉法人

藤崎町社会福祉協議会

〒038-1214

藤崎町大字常盤字富田 70-1
(常盤老人福祉センター内)

TEL 65-2056 FAX 69-5262

HP: <https://www.fujisaki-shakyo.or.jp/>

QRコードはこちら→



(弘前学院大学の大川さん(左)、小山内さん(右)、青森県立保健大学の佐藤さん(真ん中))

「社会福祉実習を終えて」

約1ヶ月間、藤崎町社協で社会福祉実習を行い、一人ひとりが計画と目標を立てて取り組むことができました。実習では、げんき教室や脳トレ教室、傾聴サロン、各町内のいきいきふれあいサロンなどのさまざまな活動に参加し、地域のつながりの重要性について学ぶことができました。

また、藤崎町の歴史や普段の生活に関するお話を聞くことができ、とても勉強になりました。

実習を通して、地域づくりに貢献できる社会福祉士になれるように勉強を頑張りたいと感じました。

実習を支えてくれた全ての方たちに感謝申し上げます。ありがとうございました。(実習生一同より)



徳下地区のサロンに参加



防災クッキングのお知らせ ～いざという時に作れて、守れる人になろう～

普段からお家にある食材を利用して、カセットコンロで簡単に作れる 災害時にも役立つ料理を作ってみませんか？

詳細はホームページをご覧ください。

開催日：令和6年10月18日(金) 午前10:00～午後1:00

会場：ふじさき産業文化交流施設 リンゴカ(食品加工室)

対象者：藤崎町民

定員：15名程度

参加費：無料

持ち物：エプロン、三角巾

講師：くらしの学びサポートオフィス HumanBeing 代表 菅原 清香 氏。

調理レシピ：①包丁もまな板も使わない！きのこピラフ

②簡単！魚肉ソーセージと丸ごとかぶのサラダ

申込期日：令和6年10月7日(月)まで

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

申込先：藤崎町社協(Tel65-2056)



「こども食堂」開設セミナー in ふじさき

こどもが一人でも気軽に立ち寄れる居場所をひとつでも増やしていくために、こども食堂の理念や始め方、運営方法などについて学び、こども食堂を広めることを目的にセミナーを開催します。

開催日：令和6年11月20日(水) 午後1:00～午後3:00

会場：藤崎町文化センター 3階「多目的ホール」

主催：社会福祉法人青森県社会福祉協議会

共催：社会福祉法人藤崎町社会福祉協議会

後援(予定)：青森県/藤崎町

対象者：こども食堂に興味がある人やこれから始めようと思っている人ならどなたでも。

定員：100名まで

参加費：無料(昼食はこども食堂のランチが11時30分～12時30分まで無料提供されます)

締切：11月8日(金)

内容：行政説明「青森県のこどもを取り巻く現状と課題」

事例紹介「こども食堂のいろんなかたち」

ディスカッション「こども食堂と話そう！」

申込先：青森県社協(Tel017-723-1391)、藤崎町社協(Tel65-2056)

※詳細は藤崎町社協までお問い合わせください。



編集後記 ～秋の合唱～

夜に散歩をしていると、スズムシ達の鳴き声があちらこちらから聞こえてきます。

素敵な音だと耳を澄ませて聞いているのですが、なぜこんなに鳴いているのか疑問に思いました。調べてみると、スズムシのオスがメスに求愛しているか、メスを争ってオス同士でケンカをして鳴いているそうです。

いい音色だと思って聞いていましたが、スズムシにとっては負けられない戦いを繰り広げているんですね。

秋という短い季節、みなさんも虫の合唱にぜひ耳を傾けてみて下さい。

自宅で簡単 習慣づけよう 介護予防

皆さん「介護予防」をご存じでしょうか?!

介護予防とは、高齢者が介護に頼ることなく健康に暮らしていけるようにするための活動や対策のことです。今回は、自宅でもできる介護運動と食生活について紹介します!

① 運動

○かかと・つま先の上げ下げを 10 回行いましょう!

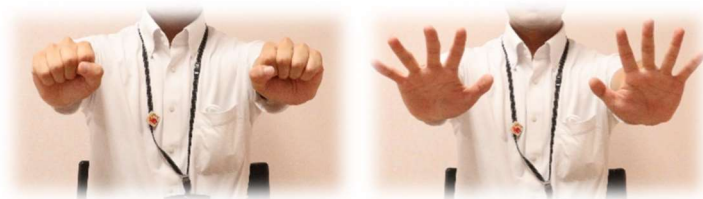
○肩回しを 10 回休みながらでも行いましょう!



○手と足の指を同時にグーパーと 5 回繰り返して
みましょう!



○座ったままで、もも上げもを左右 5 回行い
ましょう!



◎4 つの運動が終わった後は深呼吸を 5 回行い、使った筋肉をもんだり、さすったりしてストレッチしましょう!

② 食生活

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう! また、普段の食事に豆腐やヨーグルト、納豆、果物などのプラス一品を追加してみてください!!

食べると良い食材を紹介します。キーワードは実習生が考えた「**さあにぎやか(に)いただく**」です!

さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
か	ぶ	く	ゆ	さ	い	も	ま	い	だ
な	ら		う	い	そ	ご	ず	製	品
			に						
			ゆ						
			う						

体の機能の維持筋肉・
体力の維持に必要な
10 の食材です

10 の食材のうち最低
でも 4 つ以上、でき
れば 7 つ以上を取り
入れましょう

いきいきふれあいサロン ～元気と笑顔があふれる場所～

☆いきいきふれあいサロンの内容

- ・血圧測定と健康チェック
- ・簡単な体操やゲーム、福祉のお話

【時 間】午前 10 時より

【参加費】100 円

【対象者】町内の 65 歳以上の方

送迎サービスもあります。

駐車場所はサロンのチラシに記載しており
ます。希望する方は参加申込と合わせて
民生委員にお伝えください。



月 日	地 区	場 所
11 月 6 日(水)	福島	福島公民館
11 月 7 日(木)	みつや	老人憩の家
11 月 14 日(木)	亀田	亀田交流センター
11 月 15 日(金)	下町	下町集会所
11 月 19 日(火)	伝馬	伝馬集会所
11 月 22 日(金)	若松	若松転作研修館
11 月 26 日(火)	柏木堰	柏木堰集会所
11 月 27 日(水)	富柳	富柳老人憩の家
11 月 29 日(金)	曲新田	曲新田集会所
12 月 3 日(火)	館川町・本町	館川町集会所
12 月 5 日(木)	水木	水木ふるさとセンター
12 月 11 日(水)	俵舂・下俵舂	俵舂集会所
12 月 12 日(木)	西中野目・ 亀岡・吉向	西中野目生活改善センター
12 月 17 日(火)	中島・小畑・矢沢	平成会館

社協心配ごと相談所・こころの健康相談所・法律相談所 日程

日常生活の困りごとや病気、経済的な問題にも、社協相談員・司法書士・保健師が対応します。

◆社協心配ごと相談所 毎週水曜日 相談時間 9：00～12：00 ☆予約不要

月 日	相 談 種 別	相 談 員	場 所
11 月 6 日	一般相談	社協相談員	藤崎老人福祉センター
	こころの健康相談	司法書士、保健師、社協相談員	常盤老人福祉センター
11 月 13 日	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター
11 月 20 日	こころの健康相談	司法書士、保健師、社協相談員	藤崎老人福祉センター
	一般相談	社協相談員	常盤老人福祉センター
11 月 27 日	一般相談	社協相談員	藤崎・常盤老人福祉センター

◆弁護士による広域法律相談所 相談時間 10：00～12：30 ※ 1 件 30 分まで

☆要事前予約（1 日 5 件まで）無料 ☆申込：藤崎町社協（Tel.65-2056）

月 日	場 所
10 月 18 日(金)	板柳町 (板柳町公民館)
11 月 15 日(金)	大鰐町 (大鰐町総合福祉センター)

主な相談内容

- 財産の相続問題について
- 家族関係について など…
- ※事前予約の際に以下の内容
をお尋ねいたします。
- ・希望時間
- ・相談内容
- ・氏名
- ・連絡先

今回紹介した介護予防を一つでも多く取り入れて、健康に生活
できるように、まずは 3 日間続けてみることから始めましょう!