

かみみぞの福祉 第101号

心のかよいあう明るい上溝のまちづくり



令和7年
9月1日
編集 広報部会

発行 上溝地区社会福祉協議会 相模原市中央区上溝7-7-17 TEL.042-703-9390 FAX.042-761-1249

めざそう 100歳!! 「百歳体操」に参加を

いきいき百歳体操をとおして日常生活に必要な、立つ、歩く、ものを持つなどの筋力アップすることを目指しています。筋力をアップし、日頃から怪我や病気の予防にもつながります。

(永山・篠原)

ある参加者の感想では

- 前より体力がよくなりました
- 買い物に行くことが楽しくなりました
- 気持ちが明るくなりました
- 友人・知人が増えました

更なる期待を込めて

- この体操に参加することで更に仲間が増える
- 住民同士の情報交換の場となる
- 介護予防につながる

人生はいまや「100歳時代」。

100歳以上の高齢者は全国で9万5,119人(2024年9月15日時点)。

上溝地区にも13名の方がおります。

さあ、100歳めざして、あなたも参加しませんか。

上溝地区でも下記のとおり開設されています。

詳しくは上溝地域包括支援センターへ。電話：042-760-7055

団体名	会場
日金沢いきいきクラブ	日金沢自治会館
上溝本町百歳体操	本町自治会館
虹吹自治会	虹吹自治会館
ラヴィーレ上溝	ラヴィーレ上溝
アルプスの杜かみみぞ	アルプスの杜
久保千歳会	久保公会堂
本久自治会	本久自治会館

団体名	会場
コスモスハウス	コスモスホール
筋ちゃんクラブ	番田・諏訪面自治会館
田尻月よう会	田尻自治会館
石橋寿クラブ	石橋自治会館
あじさい会	あじさい住宅上溝集会所
百歳体操石住お楽しみクラブ	石住自治会館

自宅などで体操できるように、オンラインで「相模原いきいき百歳体操」を開催しています。利用してみたいかたがでしょうか。(相模原市高齢・障害者支援課 電話042-769-9249)



お問い合わせ先 上溝地区社会福祉協議会事務局 平日午前9時から午後5時

住所：相模原市中央区上溝7-7-17(上溝まちづくりセンター内) 電話：042-703-9390 FAX：042-761-1249

議会の主な事業と部会紹介

「一人ひとりが活躍できる多様な縁づくり」にそって、会の活動を紹介します。



5月21日 総会



感謝状の贈呈

「皆が楽しく 住みやすく」



上溝地区社会福祉協議会
会長 永野 堅次

地域の皆様方には、日頃より地区社会福祉協議会の諸事業に対し深いご理解とご協力をいただきまして厚く御礼申し上げます。

5月21日(水)に令和7年度総会が開催され、前年度事業及び会計報告・新年度事業計画及び会計案が承認されました。また長年地区活動にご尽力いただきました亀崎副会長をはじめ4名の方に感謝状贈呈させていただきました。引き続きの御助言・御協力をよろしくお願いいたします。3年連続で地域福祉推進員が入れ替わる異常な状況となつてしまいました。新たな視点で事業を見直すチャンスと捉えたいと思います。

環境面では、南海トラフ地震や首都直下型地震発生も近いと言われており、地域住民連携を含めた備えが必要になっていきます。

社会面では、少子高齢化による人口減少に歯止めがかからず、福祉課題も多様化している中で情報伝達の困難さもまっています。自治会連合会・民生委員児童委員協議会をはじめとする地域内の諸団体と連携協同し、皆が楽しく住み続けられる明るい福祉のまちづくりに会員一同目指して参りますので、益々のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和7年度 上溝地区社会福祉協議会

役員・理事紹介 (敬称略)

会長

永野 堅次 (有識者)

副会長

倉橋 強治 (自治会連合会)

飯塚 芳雄 (有識者)

桑水流良光 (民生委員・児童委員協議会)

会 計

渡邊きく枝 (自治会連合会)

廣田 悦子 (有識者)

庶務

清水 洋子 (児童福祉施設)

吉田 勝文 (公民館)

監査

根岸 利昌 (有識者)

新田恭一郎 (老人クラブ連合会)

顧問

磯 隆司 (有識者)

理事

零 幸一 (有識者)

永山 一雄 (有識者)

小林 充明 (自治会連合会)

松永 茂樹 (自治会連合会)

加藤千鶴子 (民生委員・児童委員協議会)

入江 建夫 (民生委員・児童委員協議会)

金光みどり (上溝地区子連)

鈴木 崇之 (商店街振興組合)

佐藤 浩史 (地域包括支援センター)

後藤 遙 (上溝小学校PTA)

服部 啓子 (上溝中学校PTA)

平川 亜希 (上溝南中学校PTA)

佐藤 和夫 (高齢者福祉施設)

橋本健一郎 (障がい者福祉施設)

山田 洋子 (まるさきランド)

迫 加津旺 (グルメの会)

中島 今子 (福祉活動経験者)

「熱中症対策」講座

講師 キングみな子氏 (上溝地域包括支援センター)

開催日 令和7年5月29日 (木)

会場 上溝公民館1階 大会議室 参加人数 38名

新緑の時期も終えていよいよ猛暑シーズンが近づいて来る中、みなさまが日々元気ですごしていただけける様、「熱中症対策」講座が上溝地域包括支援センターの主催で開催され、38名が参加されました。

本講座で目指す目標は、「シニアの熱中症「0」」です。内容は、もし熱中症の疑いを感じた場合は、その症状で対応が変わり、意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識なし)があった場合はすぐに救急車を呼び、待つている間は、とにかく身体を冷やすことが重要」とのことです。またその方法も詳しく説明されました。

最近では猛暑の影響か、搬送される方が増加傾向で、半数以上は高齢者で特に注意していただきたいとのこと。

高齢者は暑さを感じにくく、体感でなく数値(気温、湿度など)、こまめな水分補給、食事は毎日3食を、実行してほしいとのこと。また本格的なシーズン前に暑さに耐えられるカラダづくり、暑熱順化の入浴なども推奨されました。

会場の雰囲気は、講座途中でいろいろな質問がとび出し、また、休憩時間のあたまの体操に苦戦する姿にみなさんの笑顔があふれるなど、和やかなムードで講座を終えることができました。(鈴木)



令和7年度 職員紹介

令和7年4月から地区担当・田口(右)、地域福祉推進員・長田(中央)、地域福祉支援員・竹内(左)になりました。よろしくお願ひいたします。



令和7年度 上溝地区社会福祉協



第10次さがみはら地域福祉活動計画のローガン「上溝地区社協の事業を実施してまいります。部会と委員」

企画啓発部会

地域の実態把握や事業の企画及び立案を行っています。
今年度は、福祉講座等事業全般の企画・検討をおこなっていきます。
他の部会・委員会での課題解決や目標を実現できるように話し合いを重ねていきます。

広報部会

地域住民に社会福祉の理解を深めていただくための広報及び啓発を行っています。
・広報紙「かみみぞの福祉」発行年2回(9月101号・3月102号)
・情報紙「かみみぞのニュース」及びポスター発行(随時)
・その他啓発活動



サロン活動部会

ふれあい・いきいきサロン(高齢者・障がい者)、子育てサロンの組織化及び連携とサロン活動の推進、支援及び情報交換を行っています。
今年度は各サロンの活動状況の確認やサロンを実施する方と参加する方への情報提供をしつつ、皆様が生き生き生活できるご提案をしていきます。

ボランティアセンター運営委員会

毎週月曜日10時～12時まで「上溝ボランティアセンター」(「ぶらっと上溝」内)でお困りごとの相談受付を行っており、ボランティアが対応しています。
運営委員会を毎月開催し、ボランティアセンターが地域の皆様に寄り添った運営ができるよう協議していきます。

福祉施設部会

地区内福祉施設との連携及び交流事業の推進を行っており、高齢者・障がい者・児童福祉施設を対象に福祉施設連絡会を開催。
今年度は福祉施設の交流会と研修会の開催を検討しています。



交流の家(ぶらっと上溝)運営部会

「ぶらっと上溝」の事業企画及び運営管理を行っています。「弁護士無料相談」や「絵手紙教室」、「かみみぞ」など9事業を実施しています。
今年度から、認知症のある人もない人もどなたでも気軽に参加できる「ひまわりかみみぞ」を開設しています。
*「ひまわりかみみぞ」
第3木曜日10時～12時まで

第10回上溝ふくしまつり実行委員会

「ふくしまつり」開催について企画し、実施する委員会です。
令和7年11月8日(土)に開催予定です。

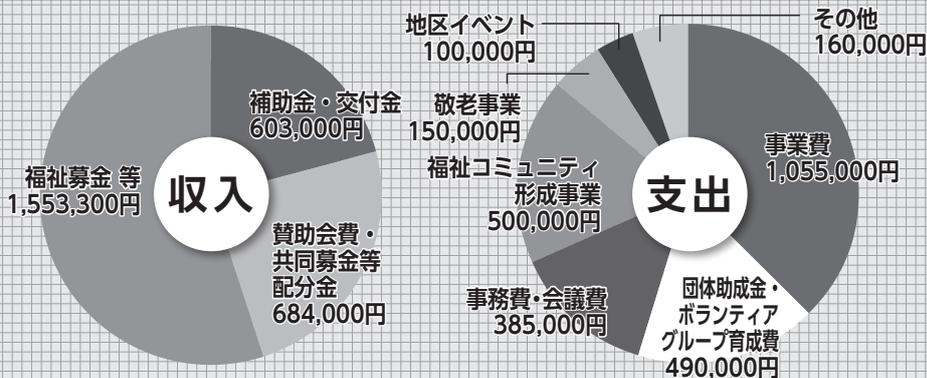


敬老事業実行委員会

敬老事業について企画し、実施する委員会です。
昭和21年4月以前生まれの方に、敬老お祝い品を9月中旬から民生委員・児童委員がお届けします。



令和7年度予算 2,840,000円



上溝地区社会福祉協議会の財源は、市社会福祉協議会からの補助金や日赤・共同募金からの交付金等のほか、地域の皆さんにご協力いただいた福祉募金や賛助会費の配分金等で成り立っています。

ふれあい ささえあい

「手づくりのお花でつむぐ笑顔」



「遠慮しないで、どれでも好きなものを持っていいのよ。」

布でできたお花の、コサージュ、ブローチ、ヘアアクセサリーは色とりどりで繊細。どれも素敵なので、迷うことも楽しいし、眺めるだけでもわくわくする。

作者は成井好野さん。成井さんはぶらっと上溝で開催の다가し屋さん(毎月第3土曜日10時から)に毎月足を運び、来場者・参加者に手づくり作品を提供している。また、3月に開催した上溝さくらまつり内で行われた、大船渡山林火災募金の協力者へも、成井さんから提供されたお花が配布された。さらに、所属するボランティアグループまるさきランドや、公民館事業など各所でもボランティア講師を務める。「作品をお渡しすることも、教えることも、皆さんが喜んでくれる事がとても嬉しいの。」と語る。

●きっかけは?

もともと手芸に興味があったわけではなく、お手伝いに行った子育てサロン「かみみぞひだまり」でふと出会った、つまみ細工という小さな布製のお花。自分も作ってみようかなと、少し教わりそこから自己流で。

●こだわりはありますか?

作品を販売してはと言われることもありますが、あくまでボランティアでやるこ

と。材料は「身のまわりにあるもので」が信条。贈り物の包装やお正月の水引など、活用できるものがたくさんある。また、周りの人たちが譲ってくれることもある。なので、どうしも足りないものだけを購入する。「小さな小さな端切れ布からでも作ることができるのよ。」と。活動は「無理をせず自分のできることをやらせてもらう」と心がけている。

●良かったことは?

作品を手にしたり、身に付けて笑顔になったりしている姿を見ると、目頭が熱くなることも。そしてなにより「お花づくりがきっかけで、たくさんの人たちと出会えたこと、それが一番かけがえないことだし、こんな風になるなんて自分でも驚き。本当に幸せよ。」と。



.....
材料調達など、家族が作品づくりを応援してくれることへの感謝もお話してくださいました。そして、作れば作るほどに新しいアイデアが湧いてくるからずっと楽しいのだそうです。それは成井さんが、作品を手にする方たちの笑顔を時には感じ、時には想像しながら、深い愛情を込めて作品を作ることが、その理由なのかもしれないと取材を終えて感じました。
(服部・中島)

上溝地区社協イベントの予定
令和7年9月～令和8年3月

9月

- ・敬老事業
12日から10月31日まで
80歳以上の方へお祝い品をお届け
- ・地区社協理事視察研修
福祉募金

10月

- ・赤い羽根共同募金
(ダイエー上溝店)
1日(水) 2日(木) 3日(金)
- ・福祉施設交流会
上溝秋まつり
(上溝さくら公園)
上レクふるさとまつり
19日(日)
- ・上溝小学校・上溝公民館

11月

- ・第10回上溝ふくしまつり
8日(土)
- ・年末たすけあい募金

12月

- ・ウォークラリー
21日(日)
- ・上溝イルミネーション
(上溝さくら公園)

2月

- ・上溝公民館まつり
(上溝公民館)
- ・福祉施設研修会

3月

- ・上溝さくらまつり
(上溝さくら公園)
- ・一般賛助会員募集 4月～8月



日本赤十字会員募集 (令和6年度実績)

946,250円

ご協力ありがとうございました。

福祉募金 (9月～11月実施) ご協力をお願い

自治会のご協力により、皆様のご家庭に募金箱を回させていただきます。今年もご協力をお願いします。

令和7年度

広報部会員

- 部会長 永山 一雄
- 副部会長 中島 今子
- 部会員 鈴木 富和、金光みどり、服部 啓子、篠原 悦男

—編集後記—

今回は少し趣きを変えて、社会福祉協議会のイベント予定などを4面に加えてみました。今後も手に取っていただける「かみみぞの福祉」を目指していきたいと思っております。よろしくお願います。
(鈴木)

