

知っていますか？

「おかやま愛♥カード！」って

高齢者の交通事故防止の為に！

高齢ドライバー（特に75歳以上）による痛ましい事故が後を絶ちません。高齢になれば、とっさの判断や運動機能がどうしても衰えます。運転免許証の自主返納を考えてみませんか？免許証の代わりに身分証としても使える「おかやま愛カード」を申請すれば、お得なことがいろいろあります。（65歳以上の方）

- ☆だれが……免許証を返納する人、すでに自主返納した方
- ☆どこに……警察署交通課窓口又は運転免許センター窓口
- ☆申請時に要るもの
 - 免許証
 - ない人は、本人確認のできる書類（保険証など）

☆手数料は無料

- ※ 写真撮影があるので、本人が手続きする。写真付きなので、身分証明にも使えます。
- ※ 後日交付されます。

【問合せ先】086-234-0110 県警察交通企画部

◎協賛店（車）で「おかやま愛カード」を提示すると
 路線バス・鉄道運賃……………半 額
 タクシー運賃……………1 割引
 ……………
 協賛店で買い物・飲食代……………5～10%引



中島つれづれに…

グラウンドゴルフに寄せて 埴 俊治

「お～い、やったあ。入ったぞう！」大きな歓声とともに笑い声がわきあがっている。ホールインワンの瞬間である。毎朝十数人のゴルフ大好き人間が公園に集まってきて、ワイワイガヤガヤ、笑い声の絶えない時間帯だ。笑いは、健康の源、脳を活性化させてくれる。一打一打に一喜一憂、みんな生き生きした顔の持ち主ばかりである。

このクラブにも一応、同好会と称して規約なるものを設けている。「本会は生涯スポーツ活動と位置付け、会員相互の融和を図ることを目的とする」とある。もちろん、地区老人クラブの会員であり、「お互いのコミュニケーションを図りながら、さらなる健康増進に努める」とも謳っている。グラウンドゴルフは老人クラブのメインテーマである「創造と連帯の輪」が凝縮された活動の一環でもあり、年齢を超越した生きがいのある最高のスポーツと考えている。



「18きっぷ」で鉄道の旅

守屋 八束



年3回発売される「青春18きっぷ」を利用して中島学区仲間5人で、毎年安くて楽しい旅をしています。この度は天候にも恵まれ、西阿知駅を5時発の一番電車に乗り、京都の鞍馬の修行場と下鴨神社に行ってきました。ビールとつまみを買込み乗ってみると、年金仲間が何組もいるではないですか。すぐに親しく友達となり話がはずみます。この切符で一日を有意義に使い、安い鉄道の旅ができます。使ったことのない人は、ぜひ楽しんでみてください。

次回はどこに行くか、計画しているうちに、西阿知駅夜8時30分に着きました。これからも仲間が健康で長く続けられる事を願っています。非常に充実した一日でした。皆さんも一緒にいかがですか？

手すり

山本喜久恵

我が家は後期高齢者世帯ながら、幸いにも介護とは無縁。でも、玄関の上り口・トイレ・浴室・廊下には既に介護用の手すりがある。

神戸のマンションで超高齢ながら都会の一人暮らしを満喫していた母が、不本意に我が家に同居した時の名残。母は、杖にすがっても長い距離を歩くのは困難だったが、普通の生活には支障がなかったのも、手すりをつけた時は激高し、「こんなもんいらんのに。どうせ、あんたらが使うからええやろうけど」と。

母が手すりを使う様子はあまりなかったが、足を鍛えるために廊下の手すりを両手でつかみ、壁に向かってつま先立ちを繰り返していた姿が今も目に浮かぶ。



あの年になっても健康に対する考えは前向きだった。現在、右の腕と膝の痛む私は玄関の上り下りに、思わず手すりを握ってしまう。母が怒った年齢までには、まだ10数年も先があるというのに…。

中島地区社協だより

第13号

発行 平成28年12月
 中島地区社会福祉協議会
 発行責任者 守屋 八束

広がれサロン活動！ 目標8か所 ～あと3か所を～

中島地区社会福祉協議会 会長 守屋 八束



中島地区社会福祉協議会は、平成16年に設立され今年で13年目となります。倉敷市社会福祉協議会は、27年度に5か年重点目標を掲げております。その目標とは、地域で支え合え、何でも話し合える場づくりです。28年度も引き続きサロンの立ち上げを指導されています。

そこで中島地区社協としても8か所のサロン活動を目指しています。中島地域には、すでに5か所が活動されていますので、あと3か所です。小さなグループの中で、特別なことはしなくても、なんでも話せる場所、自分たちの生活の課題の相談が出来る場所。話せて、すごせて、笑える地域の茶の間作りです。お茶とお菓子だけでもいいですし、持ち寄りの食材で料理を作ったり、我が家の手作りの一品を持ち寄って食事をしたり、あるいは、得意とする手芸ほか、いろいろな趣味のおひろめの場でもあります。サロンのほしごは、いかがでしょうか？

これから先5人に一人が高齢者となる中で、認知症予防のために1日5人との会話が必要とされています。地域の人に支えられ強い絆で結ばれて健康に留意しながら、中島が住んで一番いいと思われるよう皆で、がんばりましょう。一層のご協力とご支援をお願いします。この想いにご賛同下さる方は、ご一報ください。

サロンの活動のようす



福祉施設訪問

デイサービスせいわ No.2

記念病院の北側にある誠和会在宅センターの建物の1階奥にあります。誠和会には、ディサービスのほかに、小規模多機能、通所リハビリ、老人保健施設、グループホーム、有料老人ホームなど、様々な介護の要望に応えられるサポートを目指しています。手芸、料理など趣味の活動や、お花見など季節のイベントもあり楽しく過ごされているようでした。



誠和会の玄関



利用者の作品

小規模多機能ホームきらり No.3

国道2号線の南の閑静な住宅街の中(小溝西町内)にあり、今年4月にオープンしました。室内は随所に木材を使い、あたたかな雰囲気です。前の広場では、近所の人が毎朝ラジオ体操をしており、夏祭りも大盛況でした。

木製の運動器具もあり、認知症予防の学習プログラムも準備中で、いろいろなことに取り組もうとされていました。



取材の様子



さっそく筋力アップを体験

地区社協は、社協会費・赤い羽根共同募金からの助成で活動しています。ご理解とご協力をお願いします。