



No.27

平成31年4月発行
マリン児島地区
社会福祉協議会
(児島小学校区)
事務局 ☎473-2432
印刷: (有)タナベ印刷

「ま行で交通安全」

児島小学校主催

全児童参加で 盛大に感謝の会

マリン安全パトロール隊員に対する感謝の会が児島小学校主催で去る2月4日(月)全児童参加のもと盛大に開催された。樋口校長の挨拶の後、児童を代表し5年4組の長尾母花さんからパトロール隊員に対し日頃の感謝の言葉が述べられた。隊員を代表し坂本要一隊長がお礼の言葉と「ま行で交通安全」の話をされた。また、児童から全隊員にお礼の手紙が手渡されました。



感謝の言葉を述べられる長尾母花さん

二十四時間で百キロ歩く、この行事は政経塾が塾生の心身を鍛えるために考えられたようです。今は年一回岡山で一般の人も参加出来る大会になっています。前回の参加者千名、完走者約七割の人でした。どうしたら歩けるか主催者に聞くと一時間平均五キロ歩ける事、どんなに痛くても我慢して歩いていると痛みを感じなくなるそうです。参加者が多いため途中で飲み物や食べ物を買うのは難しいようです。この行事が考えられた経緯からほとんど自己責任です。

「一時間に二回は立ちましよう」



マリン児島地区社協
監査 岡野 馨

主催者は五十キロ過ぎないと救護してくれないようで、参加するのは厳しいと思えるし、一時間五キロなら歩けるような気がします。皆さん挑戦してみてください。話題は変わりますが、私の経験から歩けなくならないためには、長時

安全パトロール 連絡会議

みんなで守ろう
子どもたちの安全

1年間のパトロールを振り返つての安全パトロール連絡会議が2月22日(金)児島小学校で児島警察署、児島小学校、パトロール隊員、マリン児島地区社協が出席の上開催された。

今年の連絡会議は、14年目となり児島警察署生活安全課長から児島管内の防犯状況やパトロールをする上での具体的留意事項の話があり大いに参考となった。

隊員からは子ども達との接点で喜

交通安全5則

ま行で交通安全

- 待つ** 安全が十分に確保できるまで待つ
- 見る** 周囲の状況を見る
- 無理せず止まる** 交差点などでは無理せず止まる
- 目立つ** 夜間反射材を着用して目立つ
- もっと知る** 自分の身体機能の変化をもっと知る

「ま行で交通安全」の標語

間同じ姿勢でない事です。例えばコタツに入つて一日中テレビを見てるとかスマホやパソコンをしている人は一時間に一回は立つてください。そして四回か五回体を左右にひねってください。踵落とし十回、一日約三十回位行つてみてください。認知症の予防にもなりますよ。

健康生活始めよう!

2月1日から倉敷市の健康ポイント事業が始まった。ポイントを貯めて色んな得点が得られる楽しい制度。みんなで健康生活を始めましょう。問い合わせは児島保健推進室へ

健康生活 始めよう!!
「健康」も「おトク」も、どっちもゲット!
いいこといろいろ♪
くらしき健康ポイント
Kurashiki Good Health Point

倉敷市では、若者から高齢者まで生涯現役でいきいきと暮らせることを目指して、くらしき健康ポイント事業を開始しました。皆様健康づくりに取り組むこと、また楽しんで良い生活習慣を継続することを応援します。

くらしき健康ポイントってなに?

- ためる** 毎日の健康目標の取り組みや健康(検)診受診、健康づくりに関するイベントに参加しポイントをためよう!
- もらう** 200ポイント貯めて、「くらしき健康ポイント」をもらおう!
- つかう** くらしき健康ポイントを市内協賛店で提示すると、割引やサービスの提供を受けることができます。

もっとポイント集めて抽選会も応募しよう!

倉敷市保健所 健康づくり課 ☎086-434-9820 玉島保健推進室 ☎086-522-8113
倉敷保健推進室 ☎086-434-9822 水島保健推進室 ☎086-446-1115
児島保健推進室 ☎086-473-4371 真備保健推進室 ☎086-698-5111

時間: 8時30分~17時15分(土曜・日曜・12月29日~1月3日を除く)
倉敷市では、皆様一人ひとりの健康づくりを応援しています。くらしき健康ポイント事業

倉敷市主催の「くらしき健康ポイント」のチラシ

安全パトロールのカー
いつもお世話になってる
の登下校を見守り
ありがとうございます。雨の日
暑い日も見守りくださ
るで安心して登校することができ
る。お体に気をつけてください。
5年4組 計 名前(松家理人)

児童からのお礼の手紙



安全パトロール隊のみなさま
子どもたちの安全のために見守り活動をしていただきましてありがとうございます。
雨の日も 風の日も 猛暑の夏も 厳寒の冬も
みなさまのお姿と温かい言葉のおかげで子どもたちは安心して登下校することができました。
これからもよろしくお願い申し上げます。 児島小学校

びを感じたり、元気を貰ったりの嬉しい話から隊員の増員を求める声等共通の課題も出されました。

地域の安全を守る 貴重な体験談報告

第5回防災講演会

地域の安全を守るため自主防災組織の結成等を目指し、1月26日(土)児島憩いの家でマリン事業として第5回目の防災をテーマとした講演会を開催した。

今回は実際に西日本豪雨災害対応に参加された倉敷社協水野孝昭氏や避難所対応に参加された児島保健推進室小野保健師の貴重な体験談、更には災害ボランティア連絡会の森上博之氏等の話に自治会関係者、地域住民等関係者



45名が参加され、生々しい災害現場の声に聞き入った。
これを機にこれから迫る災害に向け自主防災組織の結成に繋がる事が期待されます。

会場は熱気ムンムン



は、いまの
関心事「高
齢者の健
康」につい
ての話に始
まり、脳トレ
婦人会有志
による日本
舞踊そして
ビンゴゲー
ム、最後はかぶき物の交通安全二口
啓発等楽しい催しで会場は熱気ム
ンムン。
仕上りは、児島学区婦人会の心
のこもった手づくりちらし寿司で、
皆さんご満悦の楽しい文化のひと
時でした。

高齢者のつどい

今年も大好評！
熱気ムンムン

今年も素晴らしい秋日和の文化
の日マリン児島地区社協主催の
「高齢者のつどい」が開催された。
恒例となったこのサロン、今年も
総勢88名が参加する記念すべきイ
ベントとな
った。

写真で見る 測定体験大盛況！

ミニ健康展

健康は今や中高年の一
大関心事で、それを象徴
するかのよう、去る2
月1日(金)小川中公会堂で
ミニ健康展を開催すると
113名が参加するほどの盛
況ぶり。

当日は、気になる健康
チェックの体力測定や
脳年齢測定、骨密度、体
脂肪、人気の足の裏バラン
ス測定等々各ブースは押
すな押すなの大盛況の
中、新しいストレスチェッ
クは人気抜群。最後は美
味しい豚汁とおにぎり
でした。



測定体験に参加した地域の皆さん



大丈夫かな？骨密度



大人気！ストレスチェック



真剣に測定体験

足の裏バランス測定



豚汁を提供の栄養委員の皆さん

婦人会有志による日本舞踊



みんなで楽しく歌おう！



交通安全二口啓発



命を救う“命のボタン”

ボタン配布事業について

この度、児島中部高齢者支援
センターより命を救う「命のボタ
ン」の配布事業についての案内が
ありました。ご紹介させて頂き
ます。
命のボタンとは緊急連
絡先・持病等必要な情報
を専用の用紙に記入し、
簡型の保存器へ入れ、自宅
の冷蔵庫に保管しておく
道具です。児島小学校区
の配布対象者は75歳以上
の独居の方、75歳以上の
高齢者が必要とされる世帯で
す。
命のボタンを所持している方
は近所の方に「私に何かあったら



救急医療情報キット

用されています。
お問い合わせ
児島中部高齢者支援センター
086-473-0847

みんな元気に健康ウォーク！

児島愛育委員会、児島保健推進室
主催、マリン共催による健康ウォーク
のつどいが去る12月4日(火)小川中公
会堂で開催された。

今年は昨年好評だった地域で有名
な小川八幡宮迄の散策を兼ねたコー
スを設定。運動指導員のもとラジオ
体操を行い元気に出発。到着の八幡
宮では拝殿に上がり宮司さんの貴重

まずはラジオ体操



な話に地
域の方70
名が耳を
傾けた。
最後は
美味しい手
打ちうどん
の振る
舞いに参加
者はホッと
一息。

卒寿を迎えて⑧

地域と関わり
感謝と笑いのある生活

白田 辻 寿子さん(89才)



校外から先生の薦めで師範学校に
通われ、小学校教諭になられました。
あまり丈夫な身体でないからと姑さん
に言われて十三年勤めて退職なさいま
した。同い年のご主人には、見初めら
れる形で結婚なさって、そのご
主人の勧めですぐに産休・育児代理と
して六十歳まで勤務されたそうです。
退職してすぐに、老人会の方が声を
かけてくださり、会長を引き受けて今
年で26年になられます。行事を企画さ
れたり、いろいろ頭を使い苦労されな
がら運営していらつしやいます。
平成九年にご主人を亡くされて、県
外の娘さんが呼んでくださったのです
が、児島にずっと居たいと、凛として
独居を続けておられます。
「人生の極意は？」とたずねると、
「人に会う時は、春のように温かい心
で。自分を戒める時は、冬のように厳
しい心で」
とのことでした。
(いつまでもお元気で行ってください)