

サダ福祉だより

サダ福祉だより第22号

発行日：令和8年8月1日

蹉跎校区コミュニティ協議会
校区福祉委員会

発行責任者：会長 藤田陽子

発行担当者：内藤好博

蹉跎校区の現況（令和8年7月1日現在） 高齢化率：26.2% 少子化率：10.5%

世帯数：4,314世帯 人口：8,643人（男子 4,152人 女子 4,491人）

子育てサロン
気分は夏祭り！

7.4

7月4日に、今年第二回目の子育てサロンを、さだ生涯学習センター二階のプレイルームにて開きました。

今回は企画の都合上、いつもなら部屋を入った左側に作っていたゴムボールを入れたプールや玩具が置いてあった遊具ゾーンを無しに。玩具は、少しかイイベントスペースに置いておきました。



おもちゃに夢中

初めはおもちゃに夢中だった子ども達も、少しずつ前の方で演じているプログラムにも興味を示してくれました。

絵本では絵に興味があったのか、ヨチヨチ歩き

で本の真ん前に来る子があります。



絵本に興味津々

リズム体操では、お母さんの膝の上に座っていた子が立ち上がって、身体を動かしています。



リズムにのって

開催予定時間の半ば過ぎからは、メインイベントである「お店屋さんごっこ（模擬店）」です。

用意したのは、ヨーヨー釣り、魚釣り、玉入れとお菓子の掴み取りです。小さな子ども向けですから、水は使いません。

ヨーヨーと玉入れの玉は紙、魚釣りの魚はポリ資

材、いずれもスタッフの手作りです。



ヨーヨー釣り

初めは戸惑い気味だった子ども達も、すぐに慣れて楽しそうです。



魚釣り



玉入れ

中には魚釣りの魚を一人で全部釣り上げる子、玉

入れを気に入って何度も何度も繰り返し投げられている子もいます。最後はいつも通り、みなさんで集合写真をとってお開きとなりました。



みんなでパチリ

子育てサロンは、蹉跎校区内にお住まいの小学校入学前のお子様なら、誰でも、予約なしで参加できます。

次回の子育てサロンは11月7日の開催予定です。

詳しいことをお知りになりたい方は自治会の福祉委員または民生委員にお尋ね下さい。

活動報告 (2月・7月)

高齢者いきいきサロン

認知症予防セミナー

2.26

(令和7年度)

第5回いきいきサロン

蹉跎生涯学習センター

参加者26名

令和7年度最後のいきいきサロンは、地域包括支援センター美郷会さんの協力を得て、ダスキンヘルスレントさんによる認知症予防セミナーを行いました。

いきいきサロンのはじめの30分ほどはモニターを使つての、認知症に関する勉強です。



セミナー風景

勉強といっても、そんなに堅苦しいものではありません。二択クイズもまじえて、和やかなセミナーでした。

後半の1時間は3グループに分かれ、一人ずつタブレットを使つての脳トレ(コグエボ)体験でした。



脳トレ体験

セミナーの内容から

- ・ 健常と認知症の間にはMCI(軽度認知障害)とよばれる状態がある。
- ・ MCIになつても適切な対策をとれば認知症に進行しない事もある。
- ・ 認知症の予防には
 - ① 食事バランス
 - ② 頭を使う
 - ③ 運動
 - ④ 質の良い睡眠
 が必要と知りました。

それが本当なら、公民館に出かけ色々な行事に参加することも認知症予防になるのではないかと思います。

防になるのではないかと思います。

(吉岡 愛子 記)

軽スポーツを楽しもう

6.24

(令和8年度)

第1回いきいきサロン

蹉跎生涯学習センター

参加者29名

6月24日は天気がぐずずつき気味で、どれくらいの方においで頂けるか心配していましたが、参加者数29名といつとも変わらない数の方々においで頂きました。しかも、いつもなら2・3人しか参加されていない男性が10人も。やはり男性は身体を動かすことが好きなのでしょうか。



会場風景

今回はミニボーリングに輪投げ、初登場のお手玉投げです。

お手玉投げの説明をするのと、穴の開いた板に向かって、お手玉を投げて(左の写真を見てください)、板の上に残れば成功というものです。



ルールはいたって簡単ですが、やってみると意外に難しいです。お手玉を板の上に残すのだとアタマで理解している積もりでも、手は穴をめがけて投げてしまします。うまく板の上に乗っても、勢いで転がったり弾んだりして、結局穴から落ちてしまします。

前回のミニボーリングでは、ペットボトルの空き瓶を使いましたが、今回は玩具のボーリングセットを用意しました。



参加された皆さん、楽しそうに遊んでおられました。今回は時間配分を誤りましたが、次回はもう少し上手に行いたいと思います。

最後に、今回のいきいきサロンを開催するにあたり、用具を貸し出して頂いた南中振長寿会の皆様に感謝申し上げます。

高齢者いきいきサロンは蹉跎小学校校区にお住いの高齢者の方ならどなたでも参加できます。一年に5回、内容も軽い運動、音楽鑑賞など様々です。日程や内容について、お知りになりたい方は、自治会の福祉委員または民生委員にお尋ね下さい。

●民生委員の改選が行われました

前号（さだ福祉だより21号）にも掲載しましたが、昨年12月に民生委員・児童委員の改選が行われました。

昨年12月時点では3名の欠員が生じていましたが、本年4月に欠員を補充する形で3名の方が選任されました。

枚方市における民生委員・児童委員の定員は

545名（民生

委員・児童委員

500名、主任

児童委員45名）

ですが、実際に

選任されている

のは432名（

民生委員・児童

委員397名、

主任児童委員35

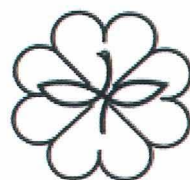
名）と大幅に下

回っているのが現

状です。



民生委員のみなさん



民生委員・児童委員のマーク

そんな中で、蹉跎校区ではとにかくも定員が埋まりました。誠にありがたい事だと思えます。民生委員・児童委員になられた方には、兼務となる福祉委員としての活動を含めて、ご苦勞を掛けますが、これから三年間宜しくお願いします。

【新任】と記載されている方は今年4月から、【12月から】と記載されている方は昨年12月から民生委員に就任された方です。【区域変更】は4月から担当区域が変わった方です。

注）個人情報保護のため、各民生委員の電話番号は記載しておりません。担当民生委員の電話番号を知りたい方は枚方市社会福祉協議会（TEL：072-807-3448）にお問い合わせください。

担当地区	担当委員	担当地区	担当委員
北中振 1-9～15、34～40	林 陽子 【留任】	南中振 2-1～5、2-9～10、 2-12～14	浦部 富貴子 【留任】
北中振 1-25～33、 東中振 2-1499,2678,2680	大西 美智枝 【新任】	南中振 2-6～7。2-8（-40 ～47を除く）、2-11、2-15 ～18	山向 和子 【新任】
北中振 1-16～24、 北中振 2	内藤 好博 【区域変更】	南中振 2-19～36、2-56	吉岡 愛子 【12月から】
北中振 3-9～29、3-45	星村 知恵子 【留任】	南中振 2-8-40～47、2-8- 50～52、2-37～45	佐々木 壽郎 【留任】
北中振 3-30～43	田中 千代子 【留任】	南中振 2-46～57、 2-61～69	西脇 佳子 【12月から】
東中振 2-1～8、2-21～、 東中振 2-1798,1800～1805	西村 早斗子 【留任】	南中振 2-58～60、2-85（- 11～12）、2-86～89	大西 康子 【12月から】
南中振 1-1～9、1-45～50 1-53～55、1-61	澤田 美智代 【留任】	南中振 2-76～84、 2-85-1～10	松永 直子 【留任】
南中振 1-10～15,6（-9～27を除く）、 1-18、1-20（-38～48を除く）、 1-27～41、1-51,52,62～64	高橋 秀人 【新任】	主任児童委員 （児童福祉に関する活動を 専門に活動）	吉村 智世 【留任】

健康ニュース

認知症を知って下さい

今年2月のいきいきサロンで認知症予防を取り上げました。

そこで、今号ではもう少し認知症についての説明を取り上げます。

(1) 物忘れとの違い
人間誰しも歳を取ると物忘れが多くなります。

	加齢による物忘れ	認知症
原因	脳の老化	病気
忘れる範囲	記憶の一部	記憶のすべて
症状の進行	ほとんどない	進行する
自覚の有無	忘れたことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障なし	支障がある

表1.加齢によるもの忘れと認知症の違い（政府広報オンライン他）

しかし、加齢による物忘れと認知症による物忘れは全く異なります。両者の違いを、表1にまとめました。

(2) 軽度認知障害 (MCI)

軽度認知障害 (MCI) は、本人や家族に認知機能低下の自覚はあるものの日常生活ができている状態です。認知症の前段階と言われますが、適切な予防をすることにより年齢相応の状態に戻したり、認知症への移行を遅らせることができるかとされています。

(3) 認知症を予防する

予防するといっても、これをすれば絶対に防げるものではありません。あくまでも認知症発症のリスクを下げるというものです。

① 生活習慣病の管理

健康問題では必ず話題にのぼる生活習慣病です

が、認知症にも関連が指摘されています。

・糖尿病や脂質異常症を放置するはアルツハイマー型認知症発症の危険性が高まります。

・中年期（45歳～64歳）では肥満の人ほど認知症になりやすいことが報告されています。



・脳梗塞や脳出血は、血管性認知症の原因となります。高血圧、糖尿病、脂質異常症は、脳梗塞や脳出血の可能性を高めます。また生活習慣病ではありませんが、喫煙も脳梗塞・脳出血の可能性を高めます。

② 運動不足の解消

運動（身体活動）は、

発症予防だけでなく発症後の進行遅延や改善にも

効果があると言われています。

高齢者の場合、激しい運動は必要なく、1日に30分程度の散歩といった有酸素運動でも予防に効果があるとのこと。



幾つかの運動、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動、腕立て伏せやスクワットのレジスタンス運動、片足立ちやかかと上げのようなバランス運動を組み合わせることが効果的とも言われています。

また、例えば歌いながらとか計算（100から7ずつ引いていく等）しながら散歩するような「ながら運動」は、予防により有効だそうです。

③ 他人との交流

家族や友人との会話が多い人ほど認知症になる可能性が低いとされています。それも、家族（同居人）との会話だけでなく、他人との会話はより効果があるようです。

他人との交流に関連することなのか、難聴も認知症のリスクを高めるとされています。本人の自覚もですが、周囲の方も反応が鈍いと思ったときは、補聴器を装着しているか、電池は入っているかといったことに注意してあげてください。

④ その他

質の良い睡眠やバランスの取れた食事、「忘れないでください」。

編集後記

民生委員・児童委員の追加委嘱が4月1日付けであり、蹉跎校区の民生委員・児童委員が充足しましたので、再掲しました。

（内藤 好博記）