

# 福祉だより



平成 29 年 6 月発行

三岳地区福祉推進協議会

会長

挨拶

三岳地区福祉推進協議会  
会長

少子高齢化と言われて久しく、ここ三岳地区は今年 2 月現在、人口は 546 人で、65 歳以上の方が 281 人と 50% を超えています。このうち一人暮らしのお年寄りは 51 人です。また、小学校の統合などの現実を目の当たりにし、地区のみなさんの多くが「三岳は 10 年後、20 年後、いったいどうなっているのか」と、漠然とした不安を抱いておられることでしょう。

でも、周りをよく見てみると、子育て世代をはじめ三岳に住む若い人たちは、強い郷土愛を持って、地区の活動にも進んで参加され、とてもたくましく感じられます。三岳は三岳なりに、考え、行動すれば、まだまだやれる。そう思います。

三岳地区福祉推進協議会は、地域福祉の推進と防災、防犯につながる活動を、正木宏前会長をはじめとする先輩方が積極的に展開されてきました。今年度は三岳自治会厚生委員の私が重責を担うことになりましたが、今年度の役員と一緒に、地区で何が必要とされているのか、何をすべきなのかを考えながら、取り組みを進めたいと思います。

お年寄りが元気で、孤立することなく、安心して暮らせる三岳。子どもたちが明るく育つ三岳になるよう、みなさんのお力添えをよろしく願いいたします。

## 三岳駐在所員赴任の挨拶

京都府福知山警察署  
地域課 三岳駐在所  
巡査部長

青葉が目まぶしいこの頃、三岳地区の皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。

春の人事異動により 4 月 1 日付で三岳駐在所に着任いたしました後藤 と申します。

着任に当たり三岳地区の皆様に対し注意喚起をさせていただきます。

福知山警察署管内においては、依然として特殊詐欺被害や交通死亡事故が発生しています。

特殊詐欺被害については、昨年は 9 件、今年は既に 3 件発生し、被害額も高額となっています。三岳駐在所管内においても実際に発生しています。

不審な電話にはくれぐれも注意し、不審な電話があればすぐに警察に連絡してください。

また交通死亡事故については、福知山警察署管内で昨年は 5 件発生し 5 名の方が亡くなられております。

車を運転される方は今まで以上に安全運転に努め、車を運転されない方も無理な横断はしない等、交通事故に遭わないよう十分気をつけてください。

最後になりましたが、三岳地区の皆様が安心して暮らすことが出来るように精一杯頑張ってお参りますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

簡単ではございますが、着任の挨拶とさせていただきます。

平成 28 年 12 月 1 日に民生児童委員の一斉改選が行われました。  
三岳地区では中・下佐々木担当が谷 さんから高山 さんに  
改選されました。

昨年 12 月から谷 さんの後、民生委員をさせてもらうことになりました高山 さんです。仕事の上でも、  
独り暮らしのおじいちゃん、おばあちゃんの訪問介護をさせてもらっています。

今年 1 月元旦、あるおばあちゃんのお家に訪問させていただきました。お正月なのに、近くに家族さんがおられ  
るのに、1 人でポツンとこたつに入って寂しそうでした。

何で、年老いてから、こんな寂しい思いをされなければならないんだろうと思うと、腹が立つのを乗り越えて  
悲しくなりました。これからもこんなお年寄りの方のために頑張ろうと思っています。

民生委員を勧めに来られた時も、この仕事と似ているからとの事でしたが、やはり違うと感じました。

全くわからないのと、仕事と両立してやって行けるだろうかと思うと、不安でいっぱいになります。

これからも不十分なところや、行事に参加できなかつたりして迷惑をかけることがあると思います。すみませ  
ん。そして教えて下さい。お願いします。

## 平成 29 年度 三岳地区福祉推進協議会役員名

会長	自治会 (厚生)
副会長	民生児童委員地区部長
副会長	公民館館長
事務局長	民生児童委員
会計	民生児童委員
幹事	地区老人クラブ会長
	地区子ども会代表
	身障連三岳支部長
	民生児童委員

### いづみ会代表

(ボランティアグループ)

### 食生活改善推進委員代表 (ヘルスメイト)

(ボランティアグループ)

地区内各団体の構成変更があり有識者で長年にわたりお世話になっ  
ていました「会長の正木 さん 事務局長の中井 さん」が退  
任されました。ありがとうございました。

# 熱中症に注意して

暑い夏がやってきました。熱中症に注意が必要です。

「三岳は街より涼しいし、自分は暑さに強いし、大丈夫」なんて思っているかもしれませんが、あなたも確実に一つ年を取りました。去年の夏と同じ体ではないのです。

## こまめに水分を



よく言われることですが、脱水症状にならないように、こまめに水分補給をしましょう。のどが渴いてからでは遅いと思ってください。とくにお年寄り、のどの渇きに気付きにくいので、「思い立ったら水」です。

食事でも水分の多い食材を使うのがいいようです。畑でキュウリやトマト、ナスなどを作っていませんか。夏に食べるから体にいいのが夏野菜。料理を工夫して意識的に水気を多く含んだ野菜を取りましょう。

## 室内を涼しく



お年寄りは、室内で熱中症になることが多いと言われます。部屋の戸や窓を開け放ち、山から涼風が吹いてくれば確かに気持ちがいいのですが、そんな都合よく風は吹いてくれません。部屋が少しでも暑く感じたら、積極的にエアコンをつけるようにしましょう。

## 幼い子も注意

乳幼児も熱中症にかかりやすく、特に炎天下のアスファルト上は、反射熱によって、大人よりはるかに厳しい暑さにさらされます。自分で意思表示ができない子には、特に注意が必要です。



## 「おかしい」と思ったら

めまいがする、吐き気がする、だるい、汗が止まらない—などの症状が出たら、熱中症のサインです。すぐに涼しいところで体を冷やし、水分や塩分の補給をしてください。水が飲み込めない、意識がはっきりしないなど、症状が重い時は、周りの人はためらわず救急車を呼んでください。

## 無理をしないで

熱中症の予防で、最も大事なものは「無理をしない」ことです。高齢者が、炎天下の暑いさなかに畑へ出での作業などは、もってのほかです。どうしてもやらなければならない仕事は、早朝か夕方に回して、頻りに休憩を取りながらしてください。日中はクーラーのついた部屋で、のんびりテレビでも見ていればいい。それくらいの気持ちでいきましょう。

【 ひとやすみ クイズ 三嶽神社は「」の神様として古くから信仰されてきました。何の神様でしょうか？ (1 癌封じ 2 腰痛 3 腹痛 ) \* 答えは次回号でお知らせします。】

## 平成 29 年度事業計画

- 1 委員研修
- 2 高齢者支援事業 \*ひとり暮らし高齢者ふれあい会食  
\*地区内高齢者宅訪問 2回  
\*世代間交流



あとがき

4月26日に三岳地区福祉推進協議会総会が開催されました。

地区の福祉推進のために思いを新たにしました。  
福祉だよりも随時発行予定です、日頃のおもいを  
近くの民生児童委員までお届けください。