

# すずがみね

[発行] 鈴が峰地区社会福祉協議会  
広報紙編集委員会  
TEL&FAX 209-0331  
Email suzugamine-shakyo@nifty.com


## 梅雨が開けました

長い梅雨が明け、本格的な夏が始まりました。今年の夏は、新型コロナウイルスの感染が止まらず、今までに経験したことがない夏になりそうです。新たな生活様式に慣れたでしょうか。感染防止のガイドラインを作ることで、鈴が峰社協のサロンも少しずつ活動を始めました。

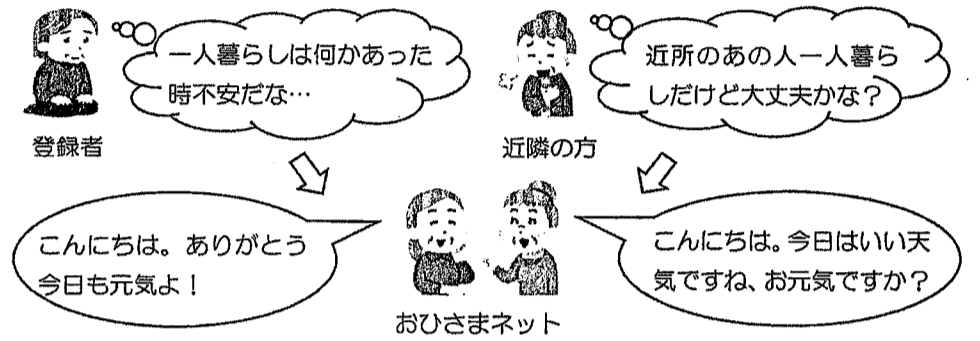


65歳以上  
高齢者の見守り活動 『おひさまネット』

いーなーすずがみね いーねー鈴が峰



おひさまネットの名前についてお話しします。  
小学校前の呼び名である「おひさま小道」から由来しており、鈴が峰地区は高台で日当たりがよく「おひさま」のように暖かく包み込む意味合いが込められ選ばれました。  
まさに「おひさま」の名前にピッタリでした！



おひさまネットに登録してもらい近隣の方(協力員)との挨拶や毎月のお掃除での顔を合わせた時など、ちょっとした声掛けによる見守り活動を行っています。

「おひさまネット事務局」  
広島市井口台・井口地域包括支援センター



### 鈴が峰いきいき・ふれあいサロン

日時：9月5日 1部 10:00~11:30  
2部 13:00~14:30  
各会 定員30名

## 三浦裕美ピアノコンサート

場所：鈴が峰会館  
会費：200円  
※申し込みが必要です。別途申し込み用紙を各戸に配布します。  
主催：鈴が峰地区社会福祉協議会



## 敬老お祝いのつどい 中止のお知らせ

日ごろから、鈴が峰地区社会福祉協議会の行事について格別のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。  
さて、令和2年9月21日(月)開催予定の敬老お祝いのつどいにつきましては、新型コロナウイルス感染症予防対策の観点から、来場者、関係者の安全安心を考慮し、本年はやむなく中止とさせていただきますこととなりました。  
この敬老お祝いのつどいを楽しみにしていた皆様、並びに関係者の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

### ふれあいサロンのお誘い (きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

<b>折り紙教室</b> 毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 吉川 場所 鈴が峰会館	<b>囲碁・将棋サロン</b> 毎週火・木・土 13:00~16:00 代表者 吉本 場所 鈴が峰会館	<b>大きな声で歌う会</b> 毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 加藤 場所 鈴が峰会館	<b>麻雀教室</b> 毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 鈴木 場所 鈴が峰会館	<b>いきいき体操</b> 毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本・宮本 場所 鈴が峰会館	
<b>みどりの会</b> 毎月第2土曜日 16:00~17:00 会館前の公園清掃	<b>子育て広場</b> 毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	<b>カラオケ愛好会(年輪会)</b> 毎月第1木・第3金曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	<b>ピンポン教室</b> 毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 山本 場所 児童館	<b>どんぐりウォーク</b> 毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館(金曜日午前中) 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

年輪会

年輪会は、会員の交流、親睦を目的とし、アララギ先生の指導のもと、平成23年4月よりカラオケ教室を開始、しかし音符どおりに歌うことの難しさもあり、だれでも自由に歌いたいとの意見から、平成28年4月よりメンバーの阿草さん作成の歌謡曲一覧表のもとに気軽に自由に歌える会を再スタートし現在に至っています。一回300円で自由参加、開催日は、毎月第1木曜日、第3金曜日 10:00~12:00です。

年輪会の活動として、町内会ほか、西区シニアクラブの行事、鈴が峰小学校2年生との交流、西区交通安全協会のキャンペーン等に参加。毎年2月、公民館との共催で音楽療法士との歌声広場があります。

民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は住民の方の立場に立ち安心して相談できるボランティアです。秘密厳守でお悩み事をお聞きし福祉サービスの紹介などを行います。鈴が峰地区には地区担当の民生委員・児童委員が7名(1名欠員)、主任児童委員1名がいます。現在はコロナ禍の下、直接お会いしたりご自宅に伺ったりする活動がままならない状況にあり忸怩たる思いでいっぱいです。

相談したいのだけれど担当がわからない等ありましたら、下記までご連絡ください。

佐々木みどり 279-8189

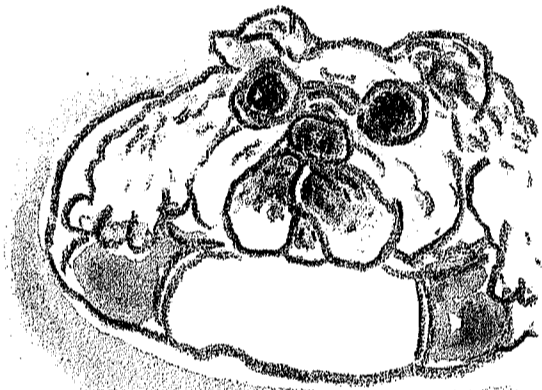
鈴が峰体育協会 クラブ紹介

鈴が峰学区体育協会です。最近ではコロナウィルス感染拡大防止の為、各球技大会は大半が中止、延期になっています。今年度は西区民大会、広島市スポーツレクリエーション大会も中止になり、11月開催予定の西区民まつりも中止が決定しています。数年前は10競技が西区民大会に参加し優勝、準優勝にもなり活気がありました。また町民スポーツ大会とグラウンドゴルフ大会も開催され町民の親睦もありました。これからは生涯スポーツをとり入れたいとおもいます。

下記の様に鈴が峰学区体育協会所属のクラブがたくさんあります。地域でスポーツを通じ仲間づくりの場として、ご利用下さい。新会員を随時受付中、お気軽にお越しください。

Table with 3 columns: クラブ名, 入会申し込み先, 練習日・時間. Rows include Softball, Volleyball, Soft Tennis, Table Tennis, Gateball, Badminton, Soft Volleyball, Mini Tennis, Ground Golf, Youth Baseball, Judo, Soccer.

※お問い合わせ先 鈴が峰学区体育協会事務局 吉見友文 携帯 090-5265-9842 鈴が峰学区体育協会 会長 廣兼司 携帯 090-9465-7175



西悪イスタ映えも水風呂?! いねえ!!

作尾上育子さん

すずがみねボランティアワークス

鈴が峰地区の地域行事とんど祭り、夏祭り、敬老会などのお手伝いや、ウォークラリー開催、道の看板作り、花火大会、老人ホーム餅つき慰問、ミニ劇団などなど幅広い活動をしているグループです。会員募集中です! 興味のある方はぜひ入会をお願いします。毎月ミーティングを行なっています。連絡先 代表島田まで 090-8242-4163



花火大会 ナイアガラ

どんぐりウォーク

まだまだ暑い日が続く月末です。屋内で『体力測定』をします。

日時: 8月27日(木) 10:00 場所: 鈴が峰会館 持参品: タオル、飲み物、筆記具、(室内靴)、(昨年の記録)

オレンジカフェすずがみね



令和2年8月22日(土) 13:00~16:00

ギター演奏と一緒に歌おう懐かしい歌

演奏: ウメさんこと梅田都夫さん

場所: 力田病院リハビリ室場

参加費: 100円

イベントは 14:00 から開催予定

カフェ開催時に認知症に関する相談も随時お受けしています

熱中症の症状 ●手足のしびれ ●めまい・立ちくらみ ●こむら返り ●吐き気 ●嘔吐 ●倦怠感 ●意識がない ●呼び掛けに対する返事がおかしい

症状が現れたら、まず涼しい場所へ移動して、衣服を緩め、首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。そして水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給してください。自力で水が飲めない、意識がないなど症状が重い場合は、救急車を呼びましょう。

広報ひろしま 市民と市政

令和2(2020)年7月1日 1694号より

熱中症予防のポイント

熱中症を予防するため皆さんに心掛けてもらいたいことを、広島広域都市圏マスコットキャラクターの「はっしー」が紹介します。



周りに人がいなければマスクを外す

屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できるときは外す

こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給



暑さを避ける

屋内では ●扇風機やエアコンで温度を調節 ●カーテン、すだれを利用 感染症予防のため、窓を開けたり換気扇を使ったりして、換気をするのも忘れずに



屋外では ●日傘や帽子を着用 ●日陰を利用してこまめに休憩 暑い日や暑い時間帯を避けるなど、外出のタイミングを工夫する

●日頃から体温測定、健康チェック ●暑さに備えた体づくり 適度な運動で暑さに負けない体力づくりを。水分補給しながら、無理のない範囲で毎日30分程度体を動かす

健康管理



~お知らせ~ 閉店になったピュアクックの後に、「機能訓練に特化した短時間の運動デイサービス」が入ることになりました。8月、9月が工事中です。工事車両等に、ご注意ください!!

がん体験者・ご家族のつどい 楽しいおしゃべり会です 一人で悩んでいないで気軽に参加・相談する場です 日時: 9月2日(水) 13:00~16:00 対象者: どなたでも 場所: 鈴が峰会館2階 がん医療ネットワークナビゲーター 佐々木 佐久子 問合せ先: 鈴が峰会館(金曜日午前中) ☎ 209-0331