

たまの 社協 だより

2024年10月
234号



①モンモンソナエ
携帯6点セット
500円以上の募金



②クオカード
1,000円
以上の募金



～じぶんの町をよくするしくみ～

赤い羽根共同募金

令和6年
寄付つき
グッズ

④さをり織り
ポケットティッシュケース
400円以上の募金



「しらす工房」製作！

⑤バッジ
500円以上の募金



岡山限定！

③ポケットインエコバッグ
400円以上の募金



⑥マスクingtēふ
400円以上の募金



玉野市限定デザイン



詳細は
こちら！

【問い合わせ】TEL 0863-31-5601

赤い羽根共同募金

10月1日から、全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。

皆様のご理解とあたたかいご支援ご協力をお願いいたします。



じぶんの町に、困っている人がいる。その人たちが一番必要としているもの、それは人のチカラです。手をとって、支えてくれる人の存在です。では、その活動資金は、どうしましょう。赤い羽根共同募金は、

支える人も 支える募金



困っている人を「支える人を支える募金」。それが、赤い羽根の役割なのです。

赤い羽根共同募金



スマホからも募金できます！



【社協だよりに関する問い合わせ】 社会福祉法人玉野市社会福祉協議会

〒706-0002 玉野市築港4-25-10 TEL 0863-31-5601 FAX 0863-31-5638 1



今年も開催するよ！

夏の思い出

夏休みは市内の方はもちろん、実家に帰省中の市外・国外の方も遊びに来られ、賑わいました。



◎シュレッダープール



◎ポニー体験教室



◎靴下のハギレでコースター作り



その他、いろんな事にチャレンジして楽しかったね。

- ◆開催日：10月31日(木)
- ◆開催時間
 - ◆第1部：10時30分～11時30分
 - ◆対象：未就園児親子
 - ◆第2部：11時30分～16時30分
 - ◆対象：来館者（小学生まで）



トリック オート!

※昨年の様子

※詳しくはHPをチェック!



【問い合わせ】玉野市児童館 TEL 0863-32-3778

地区社協トピックス



今月は東児地区です！

6月10日(月)、東児地区社会福祉協議会の活動計画のひとつである「ボランティア相談員研修会」が開催されました。参加された方々は、相談員としての役割の理解や各地区でのマップづくりを通して、見守り体制の強化を図りました。東児地区社協では、「自然を活かした安心・安全なまち 東児」をスローガンに掲げ、地区での勉強会や3世代交流フェスティバルなどの取り組みを行っています。

ボランティア相談員研修会!



あなたも介護予防サポーターになろう!



令和6年度 介護予防サポーター養成講座

介護予防や健康づくりについて学び、地域の人たちとともに介護予防に取り組むボランティアを養成します。

- ◆場 所：社協会館 1階大会議室
- ◆対 象：医師から運動制限を受けていない市内在住、在勤、在学の方
- ◆持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- ◆受講料：無料
- ◆申し込み：TEL 0863-33-6600



地域包括支援センター 玉野市築港 4-25-10
(担当：多曾田・川田)

回	日程	内容
1	10月24日(木) 10時～12時	介護予防の必要性について
2	10月31日(木) 10時～12時	効果的な運動で介護予防につなげる
3	11月7日(木) 10時～12時	体力測定にチャレンジ
4	11月14日(木) 10時～12時	活動報告と交流会 修了式



お知らせ・募集

- ◆弁護士相談(要予約)
10月15日(火) 10:00~15:00
11月19日(火) 10:00~15:00
- ◆介護相談 8:30~16:30
月~金曜日(祝日・年末年始を除く)



- ◆相続・境界等財産の手続き相談(要予約)
10月10日(木) 13:30~15:30
11月14日(木) 13:30~15:30

場所/社協会館 築港 4-25-10
予約・問い合わせ/玉野市社会福祉協議会
TEL 0863-31-5601

開催! たまの☆なんでも相談会 in 社協会館(築港)

~弁護士・司法書士・行政書士・社会保険労務士・社会福祉士等の専門職がなんでも相談をお受けします~

▽日時/10月26日(土) ▽会場/社協会館(築港4-25-10)

13:00~14:00 / 成年後見入門講座 “解決!水戸黄門”

14:00~16:40 / 相談会 ***要予約**

▽予約・問い合わせ/玉野市社会福祉協議会 TEL 0863-31-5601

寸劇を交えた楽しい講座は予約不要!



玉野市災害ボランティア養成講座を開催しました!



8月7日(水)、自衛隊岡山地方協力本部の方を講師にお招きし、「今後の大規模災害に備えて(地震から身を守るためには)」をテーマに講話をしていただきました。その後の体験プログラムでは、ロープワークや応急処置など、災害時に役立つ知識と技術を学びました。参加者の方より「実際に体験して学ぶことができ良かった」「災害発生時には助け合いを大切にしたい」等のご感想をいただきました。10月30日(水)には、災害を想定した常設型災害ボランティアセンター災害体制移行訓練を実施する予定です。



防災講話



心臓マッサージ体験



簡易担架づくり



自衛隊車両見学



ロープワーク体験



応急処置体験



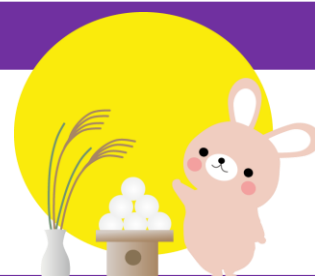
ご寄附ありがとうございました

[香典返し]

[寄附者] 金盛 祥泰(奥玉)
[故人] 文子

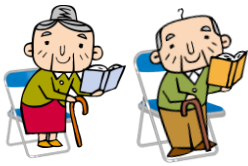
[一般寄附]

(一社) 日本競輪選手会岡山支部
匿名 1件



【令和6年7月~8月受付】承諾をいただいた方のみ掲載しています。(順不同、敬称略)

この広報誌の一部に共同募金の配分金を活用しています



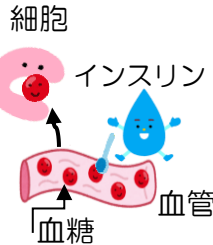
知ってる？ 糖尿病と認知症の関係



近年、糖尿病有病者と糖尿病予備軍をあわせて2,000万人とされています。また、多くの人にとって身近な生活習慣病である糖尿病は、認知症を発症しやすいということがわかってきました。

糖尿病とは

すい臓から分泌されるインスリンは、血糖値を一定に保つ働きがあります。そのインスリンが十分に働かず細胞に血糖が取り込めなくなるため、血液中に血糖が多くなりすぎる病気です。



認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞がしんでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活をするうえで支障が出ている状態をいいます。

糖尿病と認知症はどんな関係？

食べすぎ・肥満・運動不足などの生活習慣(発症誘因) + 遺伝的な体質など

糖尿病

血管性認知症

高血糖状態が続くと

アルツハイマー型認知症

血糖が正常な方と比べると
2.5倍 ないやすい



なぜ



血糖が正常な方と比べると
1.5倍 ないやすい



血管性認知症は、脳梗塞や脳出血など脳の血管障害でおこる認知症です。高血糖状態が続くと脳梗塞や脳出血の原因となる動脈硬化が進行しやすくなります。



アルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドβ蛋白がたまり脳細胞が死滅することでおこる認知症です。高血糖状態が続くとアミロイドβ蛋白を排出する働きが落ちます。



認知症を発症し認知機能が低下すると糖尿病薬の内服や注射、食事や運動の管理が上手くできなくなり、糖尿病の悪化につながることもあり、悪循環になりかねません。



やってみよう！

- ★定期的に健康診断を受け自分の血糖値をチェックする
- ★糖尿病予備軍と分かったら医療機関で相談する
- ★継続できる運動をみつける
- ★栄養バランスを考え食べすぎに気をつける
- ★十分な睡眠をとる(睡眠中にアミロイドβ蛋白が排出されます)



包括からのおすすめ

- ・いきいき百歳体操
- ・いきいき健康ウォーク



- ・お役立ち講座「バランスよく食べてけんこう健口に！！」

