



大塚

～いきいき ふくしのまち 大塚～

大塚地区社会福祉協議会

宮崎市大塚町鎌ヶ迫 2296-3
(大塚地域事務所内)

TEL・FAX : 0985-59-3110

E-mail : ootukatikushakyo@
miyazaki-catv.ne.jp

令和6年3月31日発行

大塚地区社会福祉協議会

理事会 令和5年6月 1日(木)

総会 令和5年6月22日(木) 大塚公民館中会議室



令和5年6月より会長に就任しました濱砂
です。よろしくお願ひします。

近年、福祉を取り巻く環境は大きく変化
し、大塚地域でも少子高齢化・核家族化・高齢
世帯の増加が進むなか、諸課題が提起され、
当協議会では地域の様々な団体や個人が
連携し問題解決に向けて活動しています。

今後も更に、きめ細かな福祉サービスの提
供と共に、安全・安心なまちづくりを目指し、努
めて参りたいと思ひますので、皆様方のご理
解とご協力をお願い致します。



大塚地区社会福祉協議会 新三役員

- 会長 濱砂 貞美(りんどうヶ丘自治会長)
- 副会長 広瀬 寛幸(中区自治会長)
- 副会長 岩井ユキエ
(民生委員・児童委員協議会会長)
- 会計 浜砂 松子(福祉協力員会長)

専門部会 新部会長

- 民生福祉部会 井福 経晏(南区自治会長)
(大塚地区自治会連合会会長)
- 高齢福祉部会 岩井ユキエ
(民生委員・児童委員協議会会長)
- 児童福祉部会 山田 敦子(民生児童委員)

見守り情報交換会

各地区で災害時や日常生活の中
で必要とされる見守りや、援助につ
いての情報交換や問題点について
話し合いを行いました。災害が起き
た後の安否確認をスムーズに行う
ためにも、細かな確認と、今後は、要
支援者名簿に載っている方だけで
はなく、地域の見守りで気になる方
などもあげていき、情報の共有化
が大切になっていくと思ひます。



下区の様子



りんどうヶ丘区の様子



南区の様子



中央区の様子

○南区自治会
9月22日(金)
2月 9日(金)

○りんどうヶ丘自治会
9月28日(木)
2月22日(木)

○上区自治会
10月19日(木)

○下区自治会
1月25日(木)

大塚地区総合文化祭 福祉バザー

令和5年11月19日(日)
大塚公民館敷地内・周辺

コロナ禍の影響で、出店が自粛されてた福祉バザーを4年振りに行いました。バザーの品の提供や、当日の運営など、自治会や、民生児童委員、福祉協力員の方々に協力いただき、無事に開催する事が出来ました。久しぶりの開催に楽しみにして下さっていた方もおり、とめてにぎわっていました。このバザーでの収益金は、大塚地区社協の福祉事業で大切にに使わせていただきます。



ふれあい会食会



お一人暮らしや、引きこもりがちな高齢者を対象に、各地区でふれあい会食会が開催されました。参加された方は、久しぶりに会うお友達やご近所の方などとおしゃべりをしたり、歌を歌ったり、簡単な健康体操をしたりととても楽しそうにされていました。

今回は、インフルエンザやコロナの感染の心配もあり、開催できなかった地区もあり、また、お弁当も持ち帰って食べていただきましたが、次年度は全地区で開催し会食も出来るようになるといいなと思います。



民生福祉部会

みんなで大塚の街をきれいにしよう

2023

今年度も、各自地区の理事の方やごみ分別大使、民生児童委員、福祉協力員の方などに参加していただきゴミ拾いを行いました。住宅街の通りにはゴミは少ないのですが、空き地では、投げ捨てられたようなゴミや空き缶などが大量にあります。大通りでは、植え込みの中にゴミをねじ込んで捨てられていたり、たばこの吸い殻がたくさん落ちています。

1人1人の意識がきれいなまちづくりに繋がると思います！ゴミのないまちを目指して今後も続けていこうと思います。



令和5年9月3日(日)
りんどうヶ丘



令和6年2月4日(日)
下区



令和5年12月3日(日)
上区



令和5年7月2日(日)
宝塚ニュータウン



令和5年10月1日(日)
中区



令和5年9月3日(日)
大淀台団地



令和6年3月2日(土)
南区



高齢福祉部会

卓球バレーと3B体操

令和5年10月13日(金)中区自治公民館 / 10月27日(金)宝塚自治公民館



大塚地区



江南地区



地区社協恒例イベントとなっている、卓球バレーと3B体操を今年も行いました。3B体操では吉野霞先生をお招きし、ボールとベル使い音楽に合わせて全身の機能を動かしました。手・足・脳との連携運動がなかなか上手に出来ないのを笑いでカバーしあい、皆さん気軽に楽しんでいました。

卓球バレーは、地区社協独自のルールを使用し、3人1チームで行い、プレー開始と同時にチームが一丸となり、珍プレー好プレーありの和気あいあいとした笑い声が館内に響き渡っていました。



3Bとは?
体操で使う
3つの道具の頭文字

ボール	Ball	
ベル	Bell	浮き輪のような空気を入れて使う
ベルター	Belter	赤2個、青2個、緑2個、黄2個、黒2個、無色透明1個の輪が繋がってできたゴムの輪

フレイル予防講座(全4回)

令和5年9月22日・11月24日 / 令和6年1月26日・3月1日
中区自治公民館



岡田整形外科
健康運動指導士
川上先生



岡田整形外科
管理栄養士
川越先生



宮崎市口腔保健支援センター
主任歯科衛生士
浅井先生



大塚地区
地域保活支援センターによる
認知症予防

今年度は、「フレイル予防講座」を全4回にわたって行いました。フレイル予防に必要な栄養バランス、口腔ケア、認知症について皆さん熱心に聞いていらっしゃいました。

健康体操では、なかなか出来ずに、笑いながら楽しく体操をしていきました。簡単にできる事ばかりで、ぜひ、家でも続けていけるといいとの事でした。

フレイルにがかわる3つの要素

栄養



食事の改善
食事は活力の源
3食しっかりと
バランスよく

身体活動



ウォーキング・ストレッチなど身体活動は発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。

社会参加



趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。

フレイルとは?

加齢とともに心身が衰えた状態になる事を意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する階段だと考えられています。

児童福祉部会

大塚中学校



大塚小学校



江南小学校



子育て支援事業

(学校支援・児童センター支援)

支援に入った日数と校時数			
学校名	学年	日数	校時
江南小学校	5年	8	24
	6年	11	24
大塚小学校	5年	9	32
	6年	4	14
大塚中学校	1年	6	9

今年の子育て支援事業は、大塚児童センターへの協力、大塚小学校、江南小学校では5・6年生のミシン支援、大塚中学校では1年生の調理支援を行いました。

小学校では、しつけをするのに玉止めができなかったり、ミシンでは返し縫いを忘れないように声かけしました。完成して時の子どもたちの嬉しそうな顔を見ることができ、嬉しかったです。中学校の調理支援では、調理の手順を間違わないように見守り、火加減や調理の仕方を教えたり、出来上がりおいしそうに食べる姿にこちらも嬉しくなりました。かたづけが終わり教室に帰る時には、個別にお礼を言う中学生に感動しました。多くの日程をたくさんの支援者にご協力いただき、ありがとうございました。

お手伝いをしながら、私達も楽しませていただきました。



児童センター支援イベント

イベント名	日付
地域の方々と遊ぼう	令和5年10月6日(金)
プチプチランド運動会	令和5年10月12日(木)
移動児童館(大塚公民館)	令和5年11月19日(日)
お正月の飾り作り	令和5年12月26日(火)
子供まつり	令和5年5月13日(土)
節分	令和6年2月3日(土)
防災体験	令和6年2月17日(土)



安全マップが新しくなります



お楽しみに!



安全マップを見ながら、危険箇所チェック

近隣にお店ができ、車の往来が多くなり信号わたるとき注意



雨の日に側溝が滑りやすくて危険!



安全マップが新しくなります。大塚地区と江南地区を大塚小学校、江南小学校、大塚中学校のPTAの方と児童福祉部会の部員で歩きながら再確認をしてみました。令和6年4月以降に、小中学校に配布を予定しております。大塚地区社会福祉協議会(大塚地域事務所内)にも置いておりますので、ご自由にお持ち帰りください。

第38回 おおつか歩こう会

令和5年12月9日(土)
大淀川河川敷周辺

大塚地区青少年育成協議会 共催事業

河川敷にて



海洋プラスチックについての紙芝居



天満橋にて



準備体操



第38回おおつか歩こう会
を参加者53名、スタッフ58名とたく
さんの方に参加、協力していただき開催し
ました。出発前に、大塚地域まちづくり推進委
員会環境部の方の海洋プラスチックについての紙
芝居での講話を聞き、三世代交流と平行して、歩き
ながらゴミ拾いをし、帰着後には南消防署中部出張
所の方から消防体験や昔の遊びを実施しました。
怪我人もなく、たくさんの方に楽しんでもらうこ
とができました。また、第39回おおつか歩こ
う会も、三世代交流しながら、楽しく思
い出になるように計画したいと
思っています。

拾ったごみを収集



輪投げ



消防服着用させてもらってます



消防服着用体験

魚釣りゲーム



コマ回し



けん玉遊び



バグゴゲーム



エンディングノート 販売しています



終活整理が注目される今、
みなさんはエンディングノートは
書いていますか？
いつ何があるかわかりません。
もしもの時残されたご家族の為、
自分の為に今から書いてみませんか？

エンディングノートの内容 (A4 サイズ全 24 頁)

- 基本情報
(名前・連絡先・保険証番号)
- 負債について
(借入金・ローン、保証債権、クレジットカード)
- 尊厳死について
- 健康状態(持病・既往歴)
- 年金・保険について
(公的年金・私的年金・傷害保険・生命保険)
- お葬式について
- 家系図
- 遺言書(遺言書について・その関係者)
- お墓について
- 家族・親族について
- 介護について
- 携帯電話やパソコンのデータ処理
- 友人・知人について
- 病気の告知・延命治療について
- ペットについて
- 不動産・預貯金について
- お気に入りの写真

宮崎市大塚地区地域包括支援センターから

ぐるみんカフェ大塚 のご案内



大塚地区では、「コープみやざき大塚店」くつろぎコーナーで、どなたでも無料で参加できる『ぐるみんカフェ大塚』を毎月第3木曜日に開催しています。お買い物のついでに立ち寄ってみませんか？
カフェの内容は「座ってできる体操」や「英字新聞やチラシを使って物づくり」などです。(その時で内容は変わります)

お問い合わせ

- ・大塚地区地域包括支援センター ☎ 65-8181
 - ・宮崎市地域包括ケア推進課生活支援コーディネーター ☎ 40-2712
- ※事前のお申し込みは不要ですが、人数を制限させていただく場合があります。



愛のご寄付 香典返し 寄付



西田 実義様(故 西田 チマ子様)

故人様のご冥福をお祈りいたしまして、頂きましたご寄付は大塚地区社会福祉協議会の活動運営に有効に活用させていただきます。

愛のご寄付(香典返し・寄付)は大塚地区社会福祉協議会へ

事務局 宮崎市大塚町鎌ヶ迫 2296-3

電話・FAX 0985-59-3110

メール ootukatikushakyo@miyazaki-catv.ne.jp



時間 8:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 16:30

定休日 水・土・日・祝日
(都合により変わる場合があります。)

大塚地区社会福祉協議会