



城北民児協だより

2025（令和 7）年
11 月 号
城北民生委員
児童委員協議会

ご あ い さ つ

城北民児協 会長 関 弘 一



民生委員・児童委員は 3 年に一度の一斉改選が行われます。その改選期が今年の 12 月です。私はもう 1 期 3 年続けることにいたしました。一緒に活動した多くの委員は退任され、新しい委員が委嘱を受け活動されます。

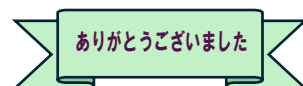
3 年前を振り返りますと、コロナ禍の出口がやっとみえてきた頃でもあり、コロナ期間中はほとんど活動が中止を余儀なくされ、前任の方々は非常にご苦労されていたようでした。そんな時新任いたしました私たちは、民生委員児童委員がどのようなことをするのか、何をすればいいのかほとんどわからず、私たちもコロナの延長でできなくなった活動もありました。そのような状況で改選されたため、戸惑っていた中、前任の方々のサポートをいただきながら、手探りの中で何とか活動してまいりました。1 年目はいろいろな行事を言われるまま行うのが精いっぱい、あっという間に 1 年が過ぎました。しかしその間、私自身の地域とのつながりはそれまでと劇的に変わりました。地域の人とはあまり関わりもなく、ましてや話したこともない方がほとんどでした。さらに他の自治会の皆さんとは全くつながりもない状態でしたが、いろいろな活動を通して、多くの方々と顔見知りになり、民生委員児童委員になったおかげで地域の皆さんとのつながりに充実感と喜びを感じるようになりました。3 年目になってやっと民生委員児童委員の活動の全体像がわかりはじめ、今後どのようなことをすれば地域の皆さんが喜んでいただけるのか、少しずつ考えられるようになった気がします。

この 3 年間、城北民児協の民生委員児童委員の仲間とは苦労しながら、地域の皆さんのためにお互いに協力し、地域の方々に笑顔になってもらおうと活動してきました。しかし、ほとんどの委員は退任されることになり、非常に残念に思います。城北民児協の活動がスムーズにできましたのも、皆さんのおかげだと感謝しております。次期の 3 年間も地域の皆さんが笑顔で生活できるように少しでもお手伝いできればと思います。

なお、令和 7 年 12 月からは新しい民生委員児童委員、主任児童委員に代わります。現委員ともども今後とも、よろしくをお願いします。

< 城北民生委員児童委員協議会 >

	担 当 地 域	担 当 委 員
民 生 委 員 児 童 委 員	松原一丁目、松原ニュータウン ラフェスタⅠ・Ⅱ	北 川 健太郎
	松原二丁目、松原町四ツ川 ブラージュカンサイ	若 林 滋 子
	馬場一丁目・馬場二丁目 ギャラリーコート彦根	深 尾 泰 造
	グリーンハイツⅡ、大洞自治会	桐 畑 栄 二
	佐和山東。千原、石持	吉 川 恭 滋
	グリーンハイツ、三ノ丸、メゾン佐和山 アベニュー松原、鴨の巣、かんどりニューハイツ	関 弘 一
	グリーンステージⅡ 古沢町東山、佐和山西町	本 田 充
主 任 児 童 委 員	城北小学校より東側	飛 奈 久美子
	城北小学校より西側	望 月 由 美



城北民児協 活動カレンダー

城北学区青少年育成協議会、そして城北学区社会福祉協議会の一員でもある、私たち民生委員児童委員、主任児童委員は、『目指そう 築こう 幸福学区の城北』を活動スローガンとして様々な活動に取り組んでまいりました。その軌跡を今振り返ってみますと、地域の皆さんとたくさんの笑顔を共有できたことにより、私たち自身が、何にも代えがたい貴重な時間をいただいたことに感謝しています。この3年間本当にありがとうございました。



馬場一丁目 見守り活動
～箏曲の調べ～



キャスルママ・パパのつどい
～彦根城の散策～



城北小学校新入生お祝い訪問



松原町 自主防災活動
～自主防災会通常委員会～



城北民児協研修会
～福祉介護施設を知ろう～



キャスルママ・パパのつどい
～夏祭りを楽しもう～



独居高齢者訪問活動
～夏の特別訪問～



研修会への参加

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 5月 児童福祉部会「教育現場の外国籍を持つ子ども達」 | 9月 高齢者福祉部会 |
| 6月 人権部会「災害に備える10か条」 | 「3年間の活動について語ろう」 |
| 7月 高齢者福祉部会「成年後見人制度について」 | 10月 児童福祉部会 |
| 8月 市民児協連「世代をつなぐコミュニケーション」 | 「外国籍の子ども達への支援」 |
| 県民児協連「発達障がいの子どもの生活」 | ※ 私たちが参加し学んだ |
| 9月 県民児協連「ひきこもり支援のために」 | 研修会を一部あげてみました |

研修会で報告する城北民児協会長





西中生とラジオ体操を楽しもう



馬場一丁目地域見守り活動
～フレイルについて学ぼう～



天体観望会
～星空を見上げよう～



キャッスルママ・パパのつどい
～アイスクリーム体験～



松原湖岸清掃



城北民児協研修会
～フレイル予防講座～



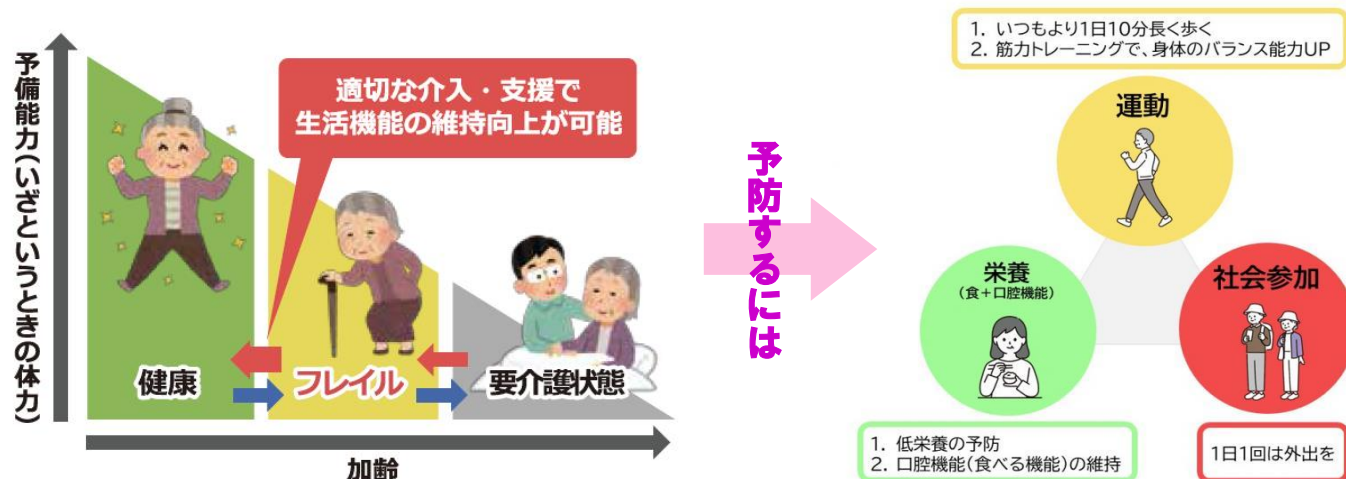
西中生 クリスマスカード
ニューイヤーカード大作戦



キャッスルママ・パパのつどい
～クリスマスリースを作ろう～



いくつになっても元気ですごせるように ～ フレイル予防を考える～



彦根市では「地域包括ケアシステム」、つまり各中学校校区内で必要な「医療」「生活支援・介護予防」「介護」等の社会的サービスが提供されることをめざしています。そんな観点から城北学区を顧みると、その高齢化率は令和7年6月現在では26.9%で、世帯数では2,343世帯中、高齢者独居世帯と高齢者複数世帯そして高齢者がいる世帯数は全世帯数の約40%になります。そこで最近よく耳にする「フレイル」について、今回は考えてみましょう。

フレイルって？

年齢とともに体力や気力が低下し、疲れやすくなるなど、心身が衰えたことを「フレイル」といいます。そんな生活が続くと介護が必要となる心配もうまれます。でも、適切な介入、支援によって元の健康な身体に戻ることを忘れてはなりません。

フレイルを防ぐには

フレイルへの黄信号が灯れば、毎日の生活の見直しがとても大切です。筋力の維持向上に努めること。でも栄養をしっかりと摂らなければ運動効果は半減します。そのため、しっかり栄養を摂ること。体力低下や倦怠感に、そして何より「うつ」など精神的な衰えを防ぐには、特に「たんぱく質」が重要です。もちろん栄養を充分に摂るためには、歯と口の健康を忘れてはなりません。

フレイル予防、そして認知症を予防するには、脳への刺激が必要です。外出することや人との交流が減ると、脳への刺激が減り認知症への危険が高まります。「アイフレイル～視覚機能の衰え」「ヒヤリングフレイル～聴覚機能の衰え」も脳への刺激低下につながります。年齢を重ねて字が見えにくくなれば、私たちは何の抵抗もなく老眼鏡をかけます。聞こえにくくなることも同じです。敬遠することなく、専門機関に相談し対処することが大切です。

私たちに大切な三つの「た」

今、私たちに大切なのは「尋ねる力」「助ける力」そして「頼める力」の三つの「た」といわれます。「他人の世話にはなりたくない」「迷惑はかけたくない」こんな言葉は、とても寂しく響きます。私たち人間は昔から、互いに迷惑をかけたり、頼ったり、弱みをみせたりしながら支え合ってきました。特に『頼む』ことにより、人とのつながりが強まります。「見守り」そして「見守られ」が地域の本質ではないでしょうか。

令和7年9月14日 城北民児協研修会（講師：彦根市地域包括支援センターハピネス 青木氏・増田氏）より

フレイルチェック

- ☐ 半年で意図せず体重が2kg以上減った
 - ☐ ペットボトルのふたを開けられないことがある
 - ☐ ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
 - ☐ 横断歩道を青で渡りきれないことがある
 - ☐ 軽い運動やスポーツを週に一度もしていない
- 3つをこえれば黄信号です

筋肉チェック

あなたの両手で作った輪があなたの「ふくらはぎ」より大きかったら、筋肉不足に要注意！

