



発行所
敦賀市西地区社会福祉協議会
敦賀市三島町2丁目19番8号
西公民館内
Tel/Fax 0770(21)2700

地域が一丸となるための第一歩は、お互いが見知り合い、挨拶ができるようにならよつとした絆づくりが重要だと思ひます。西地区社会福祉協議会といたしましては、多くの課題はありますが、可能な限り交流の場を設けることで、地域の絆の構築に取り組んでまいります。西地区の皆様のご支援を今後ともお願い申し上げます。

さて、令和4年度を振り返りますと、コロナウイルスの感染状況が一時は落ち着き、今年こそは感染対策を行いなから計画通りの活動ができるのではないかとこの思ひでしたが、7月からの第7波や11月からの第8波といった感染爆発の影響から、思い通りに活動することができない1年となりました。このようにコロナ禍での生活が3年間に及び、行事の中止が続くと、交流の場が減少することとなり、地域の絆の希薄化や孤独・孤立の問題が加速し、地域の助け合いの力が弱まっていることが大きな課題となつています。とりわけ自然災害など非常時においては、避難が遅れないようにすることが大切ですが、そのために必要となる地域での声掛けや自力避難が困難な方の支援への影響が危惧されます。笹の川を地区内に有する西地区では極めて重要な問題です。

寒さが少しずつ和らぎ、春の訪れを感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。西地区の皆様にご理解ご協力をいただき、コロナ禍の中で今年度3つの事業を実施することができました。本日、「西ふくし」の発行にあたり、心から感謝申し上げる次第です。中でも、福祉のついでで開催した福祉講演は、講師にお招きした岡田純平さんの軽快なトークと演技に、「健康は笑いから」という演題のとおり場内は笑いの渦に包まれ、大盛況となりました。笑いが生み出すエネルギーの大きさを、身をもって感じることができました。



西地区社会福祉協議会
会長 山崎 法子

ごあいさつ

Table with 2 columns: 【今年度実施事業】 and 【今年度中止事業】. Lists various community events and their dates.

Table showing regional trends (西地区趨勢) for March 1, 2023. Includes data for population, population ratio, and households.

パタカラ体操で口周りの健康を守りましょう!

パタカラ体操とは・・・?

「パ・タ・カ・ラ」の4つの音を発音する運動です。口と舌を鍛え、衰えを防止することができます。

どうして「パタカラ」?

パ・タ・カ・ラの4つの音は、それぞれ口の中の違う動きが起こるもので、どの動きをとっても、人が食事する際に必要不可欠な働きをしているからです。

ば (ba) - 唇を開閉する力を強くする。食べ物を読む、飲むときに必要。

た (ta) - 舌の先の力を強くする。食べ物を押しつぶすときに必要。

パタカラ 4つの役割

か (ka) - 舌の奥の力を強くする。食べ物を飲み込むときに必要。

ら (ra) - 舌を巻く力を強くする。食べ物をまるめ、喉の奥に運ぶときに必要。

パタカラ体操3つのステップ

- ①<単語の発音> 1文字ずつ発音する
②<連続の発音> 「パパパババ…」「パタカラ、パタカラ…」のように連続して発音する
③<文の発音> 「パンダのたからもの」のような「パタカラ」を含んだ文を発音する

食事の前の準備運動として行うのがおすすめです!
①～③をそれぞれ10回ほど試してみてください。

民生委員・児童委員改選のお知らせ

令和4年12月1日に改選されました。令和5年2月25日現在の委員をご紹介します。

Table listing the names and addresses of the newly elected民生委員 and児童委員.

編集後記

今年度の事業でお会いした西地区の皆様はとても活力に溢れておりました。福祉講演では幾度となく会場に笑い声が響き、福祉ネットワークでは不慣れな体操に苦戦しながらも、表情は柔らかく、楽しまれていたと思ひます。

令和5年度はコロナとの付き合い方が変わります。交流の場が増えることで皆様の笑顔がたくさん見られることを楽しみにしております。

## 令和5年度 西地区社会福祉協議会行事

### 西地区福祉のつどいと文化展

11月5日(土)～6日(日) 文化展  
11月6日(日) 福祉のつどい

西地区の一大イベントである福祉のつどいと文化展。今年度も昨年に引き続き、福祉のつどい演芸の部は中止となりましたが、多くの方にお越しいただきました。また、3年ぶりにお茶席を開設し、いらっしゃった皆様にやすらぎのひと時をお届けできました。福祉のつどいでは式典での福祉功労者の表彰と福祉講演が行われました。講演にはTVやラジオでも活躍されている岡田純平さんをお招きし、巧みなトークと早着替えでの演技で、笑いあり涙ありの素敵な講演になりました。文化展では、地区の方や公民館で活動する教室生の方の力作が並びました。出展いただいた方も多くご来館いただき、その作品を褒めたたえる声が聞こえました。



### 第3地区福祉ネットワーク交流会

11月19日(土)



通所リハビリセンターいずみの片山洋平さんを講師にお招きし、介護予防について講演いただきました。認知症、転倒、肺炎の3つの予防が介護予防に重要であると同時に、予防策には共通するところが多いことを学びました。運動が全ての予防に重要ということから、リハビリセンターで実際に取り組まれている体操に参加者全員で取り組みました。



### ひとり暮らしの方への粗品配布

10月11日(火)

コロナ下でひとり暮らしのつどいが開催困難であったため、民生委員の皆様にご協力いただきひとり暮らしの方へ粗品をお配りしました。今年度はマスクセットと、婦人会の皆様に作成いただいた、色紙人形付きの箸袋をお渡しさせていただきました。



### 第30回 西地区社会福祉功労者紹介

福祉のつどい式典において表彰された方をご紹介します。  
長年にわたり西地区の社会福祉の発展にご尽力いただきました。  
**福祉功労者表彰状受賞者**  
横田 信二 氏 (津内町1丁目)  
伊藤 節子 氏 (西婦人会)  
岩谷 洋子 氏 (第3地区民生委員 児童委員協議会)  
**福祉功労者感謝状受賞者**  
野田 栄一郎 氏 (津内町2丁目元区長)  
鳴海 良久 氏 (三島町2丁目元区長)  
東 利博 氏 (三島町3丁目元区長)



福祉功労者表彰状受賞者  
左から岩谷氏、伊藤氏、横田氏  
(横田氏は代理受取)