

サポートかがわ

香川県労福協
かがわ高齢者家事
サポートセンター
会 報 第 42 号
編集責任者：森睦幸
発行 2025 年 11 月
TEL：087-833-4253

「オリジナリティあふれる私だけのハーバリウム作品！」

高松市池田町 植田悦子さん

(JP労組退職者の会 家族会員)

6 月 23 日ふらっと仏生山研修室において、かがわ高齢者家事サポートセンターリフレッシュ教室が開催されました。今回はハーバリウム作りで、小さな瓶の中にドライフラワーやブリザードフラワーを詰め込み、専用のオイルを注いだお部屋のインテリアです。



講師はアトリエ SOU 黒田先生で、作り方の説明を受けたあと、参加者同士和やかな雰囲気ですらックスして作品作りに取り掛かりました。

色とりどりの花材や飾り石がたくさん並ぶ中、瓶の中に入れる花を選ぶ時はとても楽しく、どの花にしようか、いろいろな色を使おうかと、ワクワク

しながらたくさん選んでしまいました。花を瓶に詰める前に蓄光石（暗いところで光る石）を瓶の底に入れ、全体のバランスや色を考えブリザードフラワーを細い瓶の奥にバランスよく詰め込むのが、細かい作業で大変でした。最後に先生がラメを散らし専用のオイルを注ぐとラメがキラキラ光り、とてもきれいになりました。初めての私も先生の優しく丁寧な指導のおかげで、オリジナリティあふれる素敵な作品が完成しました。

最後に事務局の方から、



「若い頃できていたことが年齢と共にできなくなり、それをお互いが助けたり助けられたりするの、家事サポートです。是非、皆さんも助ける側に参加してください。」とお話がありました。今日はほんとうに楽しい時間をありがとうございました。

かがわ高齢者家事サポートセンター 第 21 回総会

2025 年 4 月 10 日にホテルマリンパレスさぬきにて開催されました。議長には、全たばこ退職者会の藤井正明氏が選出され、総会が始まりました。



第 1 号議案から第 5 号議案までが提案され、活動方針では、団体構成員数の 1%・30 人の目標に加入拡大について、目標の再設定の意見、もう一つは各種案内を往復はがきでなく、経費削減のためグループ LINE を活用して案内してはどうかとご意見がありました。

また、提案された議案については、無事承認されました。

かがわ高齢者家事サポートセンター 20 周年記念レセプション



第 21 回総会に引き続き、11 時 30 分から同ホテルの会場で開催されました。

来賓の挨拶の後、20 年の歩みをスライドショーにして上映しました。かがわ高齢者家事サポートセンターは、高齢者が、「助けられたり、助け合う活動」を通して高齢者が福祉の社会化に参加することを目的に 2005 年 4 月 1 日に設立されて 20 周年を迎えました。スライドショーでは、66 枚の写真には懐かしい写真もたくさんありました。そのあと、乾杯の発声を 2 代目代表の横山薫氏、中締め挨拶を 4 代目代表の宮本敏彦氏にさせていただいて閉会しました。

かがわ高齢者家事サポートセンターのこうした初年度からの活動が基盤となり、現在の活動に引き継がれ現在も家事サービスを会員に提供しています。

役員(拡大)会議の開催について

第 1 回役員(拡大)会議について、8 月 6 日ふらっと仏生山で 22 人の参加者で開催されました。

森事務局長より経過報告がありました。6 月 30 日現在、4 月からの入

会者は1人、退会者は4人となり、会員数も328人となりました。会費の納入も279人中、203人、72.7%の方が納入されています。また、サポート活動については庭木の手入れが少しずつ減少しています。「通院の送迎」「買い物手伝い」「障子網戸の張替え」は増え、全体のサポート活動の件数も前年対比115%となっています。

今後の研修会として10月29日の「のびのび元気体操体験会」や「高齢者スマホ教室」を提案しました

研修会・講習会について

研修会「フレイル（高齢者の虚弱）予防講座」（市政出前ふれあいトーク）

2025年8月6日（水）にふらっと仏生山で開

催されました。講師は、高松市長寿福祉課の



秀熊さんをお迎えしお話いただきました。今回の講座のフレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態であり、予備能力低下により身体機能障害になりやすい状態のことの総称

です。

香川県の平均寿命は男性81歳、女性87歳です。自立した生活が送れる健康寿命は男性72歳、女性75歳です。フレイル予防のためには、「3プラス1」が大切です。「栄養（しっかり食べる）」「運動（歩く力や筋力）」「社会参加（人とのつながり）」とプラス1は、「口腔（しっかりかむ）」でバランスよく実践することが大切です。また、栄養のポイントは主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立が食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。運動のポイント足腰の筋力を鍛える筋力トレーニングとして、ウォーキングなどの有酸素運動や手軽に取り組める健康的な運動に筋力トレーニングを組み合わせることが理想的です。社会参加のポイントは家事など自分でできることは自分です。人や地域と積極的に関わり外へ出かけるように心がけるようにしましょう。ウォーキングなどをして四季折々の景色を、楽しみ心の余裕を持つことも大切です。口腔のポイントは、噛む力や飲み込む力を維持するためにお口の体操や、毎食後のお口の手入れも忘れずに行いましょう。

網戸の張り替え実技講習会

5月14日（水）

高松市川島東

町多田純一氏

から張り替え

の依頼があり、

講習会として開催し、参加者 9 人

で大小 20 枚の網戸張り替えました。



新しく交代した世話人の紹介



香東地区

山地 義忠さん

（香川県職員退職者会）

※香東地区世話人の 入船利明さん(全たばこ退職者の会)、8 月に逝去されました。ご冥福をお祈りいたします。

あなたの街の地区世話人です。

私たちの組織は、退職者団体を基盤として会員を募り、高松地区を中心に家事支援活動を展開しています。

2025 年度 地区世話人名簿

2025 年 11 月～

担当地区	名 前	退職者 会等	担当地区	名 前	退職者 会等	勝賀 2	片山 明	NTT
紫雲	吉田 治	ろうき ん	古高松	山地 一敏	たばこ	勝賀 3	宮崎 新一	高松 市職
高松第 1	森 信夫	県職	鶴尾	大西 進	JP	一宮 1	横山注連太郎	NTT
木太・ 玉藻 1	三好 俊治	高松 市職	香東	山地 義忠	県職	一宮 2	大須賀 智	ろうき ん
木太・ 玉藻 2	石川 正治	NTT	協和 1	横山 薫	高松 市職	龍雲 1	杉ノ内 修二	JP
木太・ 玉藻 3	間嶋 典子	県職	協和 2	熊野 浩信	ろうき ん	龍雲 2	筒井 伸博	県職
桜町 1	田辺 和司	県職	協和 3	高田 節生	JP	龍雲 3	谷本 覚	県職
桜町 2	吉廣香代子	県職	国分寺 1	小早川弘文	県職	山田	三好 弘	JP
太田・ 多肥	太田 育男	NTT	国分寺 2	千田 建雄	NTT	香川 1	福岡 雪義	四国 ドック
屋島西	槇塚 英和	たばこ	三木	小島 重俊	県職	香川 2	藤本 博	全労 済
屋島東・ 牟礼	藤井 正明	たばこ	勝賀 1	石原 勝次	高松 市職	香川 3	土居 輝夫	JP

お問合せ：かわわ高齢者家事サポートセンター TEL:087-833-4253 担当 森 睦幸