

# 桜樹公民館だより

令和5年10月号 No.515

〒791-0541 西条市丹原町鞍瀬甲344番地

TEL & FAX : (0898) 73-2505

E-mail : sakuragi-k@saijo-city.jp

カラー版は西条市役所ホームページで ページID:0102255



桜樹地区の人口 (前月比)

男 125人 (±0)

女 106人 (±0)

合計 231人 (±0)

世帯数 148世帯 (±0)

令和5年8月末日現在

秋冷の候、とご挨拶したいところですが、今年は格別な暑さが長引いています。いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症が5類に移行して5か月近くになりますが、ウイルスは消えるどころか徐々に進化!? しているようです。加えてインフルエンザ等々の流行も心配ですね。

今年は、桜樹地区住民運動会を(感染症に気をつけながら)開催することになりました。4年間の空白は大きいですが、実行委員会をはじめ地域の皆様のご参加ご協力が頼みです。よろしくお願いいたします。

## 令和5年度 開催決定! 桜樹地区住民運動会のご案内

桜樹地区住民運動会を下記の日程で開催いたします。  
皆さまお誘い合わせの上、ご参加ご声援くださいますよう  
ご案内申し上げます。

【日 時】令和5年10月22日(日)午前9時から(午前中)

【場 所】旧鞍瀬小学校 運動場

※雨天時 旧鞍瀬小学校 体育館

赤・白の2チーム編成になりました。  
詳しくは同送のプログラムをご覧ください。



## 令和5年度桜樹地区敬老会について (報告)

令和5年度、桜樹地区の敬老対象者は、96人でした。そのうち、米寿の方が2名、鞍瀬の佐伯フサ卫さんが数え年100歳を迎えられました。おめでとうございます。地域の民生委員さんが記念品を配布してくださっています。皆さん、これからもどうぞお元気にお過ごしください。



## 総合健診 (桜樹公民館) 中止

9月号でご案内していた桜樹公民館での総合健診は都合により中止になりました。

予定されていた方にはご不便をおかけいたしました。これから…の方も他の会場でぜひ受診してください。

《参考》丹原サービスセンター…11/13(月)、12/4(月)

【申込・問合せ先】東予保健センター Tel0898-64-5333

西条市 総合健診



電話・窓口:約10日前まで  
WEB:11日前まで 申込み可能



※年齢や受診項目によって費用がかかります。詳細は広報さいじょう4月号の『けんしんガイド』をご覧ください。東予保健センターにお問い合わせください。

#7119

県内のプッシュ回線・  
携帯電話から

ダイヤル回線・IP 電話から⇒089-909-9935

「えひめ救急電話相談#7119」が

令和5年7月1日から開始されました。  
急なけがや病気で「救急車を呼んだ方がいいか」「病院を受診した方がいいか」などの判断に迷ったとき、365日24時間、看護師や医師などの専門家のアドバイスを電話で受けられます。

緊急時は、ためらわず 119 番通報を。

引き続き感染予防に努めましょう！

- ◇感染回避行動を織り込んだ生活様式が不可欠
  - ・定期的な換気やこまめな手洗い、咳エチケット、流行時の3密回避、体調不良時の会食参加の見合わせなど基本的な感染対策の日常化
  - ・効果的な場面でのマスク着用。特に医療機関や高齢者施設の訪問時には、マスク着用を含め施設管理者が求める感染対策に協力を
  - ・高齢者等の重症リスクが高い方は、特に感染状況に注意し、流行時には人混みを避け、マスクを着用するなど必要な感染回避行動を
- ◇新型コロナワクチンの早期接種を

愛媛県・西条市  
ホームページ参照

～毎月10日は人権を考える日～

2023年9月10日

「認知症基本法」について

高齢化の進展

総務省統計局から公表された「総人口に占める高齢者人口の割合の推移」をみると、高齢者（65歳以上）の割合は1950年（4.9%）以降一貫して上昇が続いており、1985年に10%、2005年に20%を超え、2022年は29.1%となりました。

認知症患者数を国際比較してみると、人口1000人当たりOECD加盟国平均で14.7人に対して、我が国は加盟国中最多の23.3人です。日本の場合、人口100人に2人以上は認知症患者がいるという計算になります。

法の目的と基本理念

このように急速に高齢化が進む中、我が国では認知症の方が希望を持って暮らせるように、国や自治体の取組を定めた「認知症基本法」が国会で今年6月に成立しました。

高齢者ほど認知症を発症する割合は高くなるので、国ごとの人口当たりの認知症患者の多い少ないは、高齢化の進展度と相関関係にあり、今後の増加も容易に予想できます。

認知症基本法の目的は、「認知症の方が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、もって認知症の方を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進することです。

また、次のような認知症施策の基本理念が書かれています。まず始めに、「全ての認知症の人が、基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活及び社会生活を営むことができる。」こと。次に「国民が、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深めることができる。」こと。その次に「認知症の人にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるものを除去することにより、全ての認知症の人が、社会の対等な構成員として、地域において安全にかつ安心して自立した日常生活を営むことができるとともに、自己に直接関係する事項に関して意見を表明する機会及び社会のあらゆる分野における活動に参画する機会の確保を通じてその個性と能力を十分に発揮することができる。」ことなどです。

尊厳をもって暮らし続けられるように

ここで、認知症の方へどう接するべきなのか考えてみたいと思います。皆さんはどんなことを思い浮かべるでしょう。「認知症だから何もわからない」などと決めつけることなく、一人ひとりの多様性を認め合い、全ての人が健康状態や年齢に関わらず、社会を構成する一員として尊重され、大切にされることが重要です。認知症の方も含めた高齢者は長年培ってきた貴重な知識や経験をお持ちで、それを活かすことで社会に貢献できます。家庭・地域・職場等の日常生活において、だれもが存在感、充実感を得られるような取組が求められます。手助けが必要となった状態であっても、人としての誇りをもって、地域で安心して暮らし続けられるように、正しく理解し、地域のみんなで支え合う体制づくりを進めることが急務です。



厚生労働省  
共生社会の実現を推進するための  
認知症基本法について

『生活の中での困りごとは西条市地域包括支援センター丹原へ』

西条市地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。高齢者の皆さまが、地域でいつまでも安心して住み続けられるよう介護・福祉・健康等、様々な面からサポートを行います。

「近所の〇〇さん、最近顔を見てないな…」「健康のために何か始めたい!!」「介護が必要になったらどうしよう」など、まずはお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】

- ・西条市地域包括支援センター丹原 電話番号 0898-35-3427
- ・桜樹公民館 公民館から支援センターにお繋ぎすることもできます。
- ◆公民館は西条市地域包括支援センターと連携しています◆

西条市地域包括支援センター



認知症に関するミニ情報



「認知症による物忘れ」と「老化による物忘れ」との区別はつきにくいものですが、次第にはっきりするでしょう。認知症の種類により出現する症状は様々ですが、大まかな目安としてまとめると以下のようになります。参考にしてください。

◀ 「もの忘れ」と認知症の「記憶障害」の違い ▶

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	⇔	目の前の人が誰なのか分からない
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	⇔	食べたことじたいを忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	⇔	約束したことじたいを忘れている
物覚えがわるくなったように感じる	⇔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	⇔	月や季節を間違えることがある

相談窓口：西条市地域包括支援センター丹原  
(丹原サービスセンター内) 電話 0898-35-3427

出典：認知症サポーター養成講座教材

第16回 田滝地区収穫祭

田滝地区において、第16回田滝地区収穫祭を開催します。皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。なお、荒天の場合は中止にさせていただきますので、ご了承ください。

コスモス畑も  
見に来てね!

- 日 時：10月15日(日) 午前9時～12時  
田滝小学校児童によるアトラクション  
9時～・9時20分～

各種販売 10時～

- 場 所：田滝集会所 他
- 内 容：子ども芋ほり体験(※手袋持参)、焼き芋、農作物等の販売(予定)、柿の皮むき大会 他  
※飲食はありません。(焼き芋は持ち帰り)
- 主 催：田滝自治会・明日の田滝を考える会
- 後 援：田滝小学校
- 問合せ：高橋寿夫 Tel.090-7780-6001  
徳田公民館 Tel.0898-68-7027

11/26(日)「ITOMACHI HOTEL 0」にて  
婚活イベントを開催します!

日本初のゼロエネルギーホテル「ITOMACHI HOTEL 0」を舞台の婚活イベント!  
少人数で午前と午後で年齢設定を分けているためじっくりお相手とお話したい人にピッタリです。



日時:11月26日(日)  
会場:ITOMACHI HOTEL 0(西条市朔日市 250-7)  
※男女ともに本市在住・在勤の方、移住希望の方対象。  
参加費:2,000円(センター支援金500円含む)  
応募期間:9月25日～10月15日

★30代からの LOVE SAIJO de 愛イベント Vol.15(午前)  
時間:10時00分～12時00分  
対象:33歳～43歳位の独身男性8人  
30歳～43歳位の独身女性8人  
申し込みはこちらから→



★20代からの LOVE SAIJO de 愛イベント Vol.15(午後)  
時間:13時00分～15時00分  
対象:20歳～32歳位までの独身男性8人  
20歳～32歳位までの独身女性8人  
申し込みはこちらから→



問い合わせ:えひめ結婚支援センター東予事務所  
(0897-47-4853)

\*中川駐在所だより 公民館で配布しています。9月号は、「秋の全国交通安全運動」R5.9.21～9.30

【愛媛県スローガン】なれた街 いつもの道でも みぎひだり 道路を横断する時は「大人もちょっとでも手を上げよう!」  
警察相談専用電話#9110 西条西警察署でも相談できます☎0898-64-0110 一人で悩まず、まず相談を



# ウォーキングのすすめ

保健センター便り 0897-52-1215

毎日の生活の中で、姿勢を意識したり、少し歩くよりを伸ばしたりすることで、肥満解消や腰痛改善、リフレッシュにも効果的です。  
まずは、1日あたり「プラス10分」のウォーキングを意識してみましょう。

## 【ウォーキング効果を上げるためのポイント】

### 腕まわり

肩の力を抜き、ひじは軽く曲げる。  
腕を大きく振ることで、歩きも軽快に。

### かかと

かかとから着地。  
親指で踏み込んで一歩踏み出す。

### 目線

あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

### 姿勢

上半身をまっすぐ保ち、胸を張ることを意識して。

### 歩幅

歩幅を大きくすることで、股関節の周りの筋肉が使われ、運動効果もアップ。

## 10月 行事予定・休館日

日	曜日	内 容
2	月	休館日
8	日	臨時休館日
9	月	休館日【スポーツの日】
10	火	休館日(振替)
16	月	休館日
22	日	桜樹地区住民運動会 9:00~旧鞍瀬小学校
23	月	休館日
29	日	臨時休館日
30	月	休館日



## 地方祭

- 10/8(日) 白坂(神事のみ)
- 10/8(日) 明河、大野霊神社
- 10/8(日) 千原
- 10/15(日) 鞍瀬(神事のみ)
- 10/29(日) 楠窪 (9/15現在の予定です)

## 「令和5年度 西条市差別をなくする 市民の集い」



「市内児童生徒の人権標語と公民館サークルによる絵手紙・書道の展示(8/26・27)」にさくらぎ絵手紙教室のみなさんが出展されました。

現在、公民館ロビーに展示しています。



総合文化会館(展示室) 会場の様子

## 資源ごみ収集日

- ◆古紙(第4火曜日) 10月24日
- ◆ガラス瓶・ペットボトル・スプレー缶など(第3木曜日) 10月19日

\*ペットボトルはキャップとラベルもはずしてください。

## 資源ごみ・危険ごみの拠点回収

### 桜樹公民館

・屋外ストックハウスは公民館東側にあります  
~扉を開けて入れてください~



### ●対象ごみ

- ①資源ごみ(「びん」は対象外)・缶・古紙・ペットボトル
- ②危険ごみ・水銀系ごみ → 屋外ストックハウスに
- ②危険ごみ・充電電池 → 館内専用コンテナに

バッテリーのはずれない小型家電(11×24cm)は、丹原サービスセンター等の小型家電回収ボックスへ。

乾電池・ボタン電池は、指定袋の外袋を使用してもえないごみの日に出してください。

### ●回収時間(時間外施設します)

・開館日の午前9時から午後4時まで **時間厳守**

「分別ガイドブック」を見て **きちんと分けてください**



梅の木さんのシュウカイドウ



公民館前のヤブラン