

# 平成29年度おかやま協働のまちづくり賞応募募用紙

平成 29 年 10 月 31 日

岡山市長 様

応募者代表 団体名 竜之口地区社会福祉協議会  
氏名 会長 米田 敏夫

平成29年度「おかやま協働のまちづくり賞」に応募します。

<p>取組の名称</p>	<p>竜之口 元気が出る会</p>	
<p>取組の概要</p> <p>※インターネット投票を行うサイトにそのまま掲載します。 今年のテーマとの関連がわかるよう、目的（解決を目指している課題）及び取組概要を300字（句読点含む）以内で記載してください。</p>	<p>今年度で30回を迎える学区の行事です、竜之口地区社会福祉協議会が主体となり、学区婦人会、学区栄養改善協議会が「骨粗しょう症予防料理・みんなで歌おう会」の合同の集いの会です。</p> <p>地区社会福祉協議会が平成10年、みんなで歌おう会の前身「シルバーコーラス」を、老後の健康づくり活動为目标に会を立ち上げ昨年50回を迎えました。今までご指導して下さった龍田 章さんは94歳まで尽力下さいました。これを機に指導者も代わり「みんなで歌おう会」と改称しました。</p> <p>骨粗しょう症予防料理会食は、岡山市栄養士さんがご指導いただき、学区栄養改善協議会の調理で、健康的で、美味しい食事ができ参加者全員で楽しみながら会食します。毎回男性の参加者も多く生活習慣へのご指導や質問やお話で盛り上がり、食と健康について考える楽しみな行事になっています。</p>	
<p>協働団体</p>	<p>1) 竜之口学区連合町内会 2) 竜之口学区コミュニティ協議会 3) 竜之口学区婦人会 4) 竜之口学区栄養改善協議会</p>	
<p>取組の実施期間</p>	<p>始期：平成10年4月～</p>	<p><input type="checkbox"/> 平成 年 月 終了 <input checked="" type="checkbox"/> 継続予定 <input type="checkbox"/> 平成 年 月 頃 終了 予定</p> <p>※該当するものに☑し時期の予定し必要事項記入してください。</p>

# 〔様式1〕 協働による社会課題解決の取組の内容

取組の名称	竜之口 元気が出る会
平成 29 年度 募集テーマ	楽しんで年を重ねられる社会のために
テーマとの関連	<p>誰もがいつまでも若々しく明るく、楽しく生きていきたいと思っているはずですが。年をとると身体のいたる所の関節が痛くなったり、気持ちや外出がネガティブになりがちです。</p> <p>近年社会的に骨粗しょう症問題があり、食事に関連が有ることがわかってきました。地区社会協議会が主体となり、婦人会・栄養改善協議会が食事療法の課題に挑戦するために「竜之口 元気が出る会」を立ち上げ骨粗しょう症予防料理会食を開催、毎回 40 人～50 人が老老を忘れ、食べて、学んで、大勢の人と楽しく語り合い、希望が持てる活動を毎年行い、今年で 15 年になります。</p>
目的・解決をはか りたい課題の状 況・目標	<p><b>目標</b>          誰しも、生まれてきてからどこかで、一度は歌を歌ったことがあるはずですが。歌は身近なものであり、気軽なものです、歌は道具はいりません。歌うことでエネルギーを消耗します、歌い終わって自分にエネルギーが湧いてきます、元気を得た気持ちになります。大勢で体を動かしながら、大好きな歌を大きな声で歌うと気持ちが良くストレス発散、認知症予防にもなります。多少のおしゃれをし、友達や仲間と色んな人と知り合い様々な同じ趣味をもつ出会いの中で笑顔も湧いてきます。毎回何の曲を歌うか楽しみです。</p> <p>歌った後は、骨粗しょう症予防料理の会食です、何が食べられるか楽しみです。栄養士のお話、配膳された皿には美しく盛り付けされた料理、参加者と語り合い「おいしい・おいしい」と言いながら食べられる喜びを感じながら、世話をして頂いた婦人会、料理して頂いた栄養改善協議会の皆さんへ感謝し、楽しい一日でした。</p> <p><b>課題</b>          毎回参加者が多く場所・会食数に限りがあります、又、天候により高齢者等の参加者が会場への行き来の問題、回数等に課題もあります、誰もが参加できる事を目標に解決するため発案、努力中です。</p>
取組の内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>取組の対象：対象地域、対象者、対象人数等              竜之口学区民 65 歳以上を対象 参加者 40～50 人</li> <li>取組の担い手：取組への参加団体、参加人数等              竜之口学区コミュニティ協議会、竜之口地区社会福祉協議会、              竜之口学区婦人会、竜之口学区栄養改善協議会 20～30 人</li> <li>活動内容、実施方法などを具体的な活動ごとに箇条書きでお書きください。              今年 2 月 10 日開催の「竜之口 元気が出る会」「みんなで歌おう会」都合で合同で行いました、紹介します。              ①各町内会へ「竜之口 元気が出る会、みんなで歌おう会」開催案内を回覧              ②当日は大変寒さの厳しい日の開催でしたが会場に入れない程の参加者です、第 4 回みんなで歌おう会が 10 時から行われました。              ③歌手本が参加者全員に配布され、因来富夫さん指導でマンドリン演奏者藤井伸一さんがゲストで参加して、13 曲を熱唱しました。休憩時間には、お楽しみ曲あてクイズにチャレンジ。曲名がスイスイ当り、景品を手に入れた方々はニッコリ、因来富夫さんは、伴奏に、ハーモニカ・ギター・大正琴を使い分け、会場いっぱい参加者が大いに楽しみました。              ④正午になりました、大きな声を出して歌った後は、婦人会・栄養改善協議会が献立表を見ながら岡山市栄養士の指導を仰ぎ、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に使った食材で骨粗しょう症予防料理の会食です。              会食の前に栄養士さんから骨粗しょう症予防料理のお話とメニューのが説明がありました。              ⑤メニュー 主菜：白身魚香草焼き ヨーグルトキュウリソースかけ              ひじき・大根カルメ炒め こかぶスープ煮              デザート：カルピスゼリー              メニューは、全体でカルシウム 305g、塩 2.4g の減塩メニューでした。お料理を頂いた皆さんの感想は、減塩料理と感じませんでした、大変おいしく頂きました。              ⑥食べ終わった後は栄養士さんからの指導と参加者からの質問時間です。              1) 骨粗しょう症の予防にはカルシウムを積極的に摂る。              2) 高血圧の予防には塩分控えめの薄味の料理。              3) 厚生労働省の一日当りの塩分摂取量の目標値は 男性 8g 女性 7g です。              7. 男性の参加者も多く生活習慣への指導や質問等大いに盛り上がり、食と健康について考える大切な会です。</li> <li>取組を WEB 等で告知している場合はその URL をお書きください。              竜之口学区連合町内会（竜之口学区電子町内会）のホームページをご覧ください。</li> </ol>

	団体名（代表者）	この取組で果たしている役割	団体自身にとってこの取組をする理由やメリット
協働団体とその役割等	連合町内会 多賀 克充	活動費の支援 活動を竜之口学区電子町内会ホームページで紹介	学区民の健康維持に対する助成
	コミュニティ協議会 高山 学	竜之口学区コミュニティハウス 施設を使用	会場の提供
	社会福祉協議会 米田 敏夫	主催団体	対象者への呼びかけ及び寄り添い
	婦人会 平松 知子	開催案内書の作成、配付 当日の手伝い	広報紙による活動を周知する
	栄養改善協議会 米田 正代	骨粗しょう症予防料理作り	学区民に対し食育活動を行う
取組の工夫 取組の特徴	<p>◎地域資源や人的資源の活用など工夫した点</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>岡山市栄養士：毎回参加を頂き骨粗しょう症予防料理の指導</li> <li>連合町内会：会への補助、電子町内会ホームページで紹介</li> <li>コミュニティ協議会：会場、調理室の光熱費の無料提供、</li> <li>地区社会福祉協議会：主催、新聞「社協だより」で活動内容を紹介</li> <li>婦人会：各町内会へ案内、当日の手伝い</li> <li>栄養改善協議会：骨粗しょう症予防料理の調理係り</li> </ol> <p>◎協働する各団体の役割分担や、団体間の目的の共有の仕方、対等な協働関係を築いていくための工夫など</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>関係する団体と随時「元気になる会」の会議を開催、</li> <li>開催日の設定</li> <li>骨粗しょう症予防料理メニューの決定</li> <li>経費の検討</li> <li>曲目の選定</li> <li>前回の反省点の改善等取り組みを検討</li> </ol> <p>◎取組の特徴やアピールポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>参加費が200円で安く、美味しい料理が食べられる。</li> <li>毎回歌う曲が違い、また、指導者が編曲し歌いやすい曲もある。</li> <li>参加しやすい雰囲気作りに努めている。</li> </ol>		
成果・効果	<ol style="list-style-type: none"> <li>毎回参加者が多い</li> <li>毎回歌う曲が違い歌う楽しみがある</li> <li>誰でも歌いやすい様に曲を編曲している場合がある</li> <li>年をとっても美味しく食べられる</li> <li>骨粗しょう症予防に関する知識が得られた</li> <li>友達や仲間と色んな人と知り合い様々な趣味の話ができる楽しみがある</li> <li>人と人とが係わることで、問題課題の解決の糸口が見つけられる</li> </ol>		
今後の活動展開 など展望	<p>今後も引き続き活動を続ける、学区民へは竜之口電子町内会ホームページ、社会福祉協議会発行の新聞「社協だより」で活動状況を記載、開催案内を各町内会へ配布します。今後も活動を続けます。</p>		

# 竜之口 元気が出る会



今年度で30回を迎える学区の行事です、竜之口地区社会福祉協議会が主体となり、学区婦人会、学区栄養改善協議会が「骨粗鬆症予防料理・みんなで歌おう会」の合同の集いの会です。

地区社会福祉協議会が平成10年、「みんなで歌おう会」の前身「シルバーコーラス」を、老後の健康づくり活動为目标に会を立ち上げ昨年50回を迎えました。今までご指導してくださった龍田 章さんは94歳まで尽力下さいました。これを機に指導者も代わり「みんなで歌おう会」と改称しました。

骨粗しょう症予防料理会食は、岡山市栄養士さんにご指導いただき、学区栄養改善協議会の調理で、健康的で、美味しい食事ができ参加者全員で楽しみながら会食します。毎回男性の参加者も多く生活習慣へのご指導や質問やお話で盛り上がり、食と健康について考える楽しみな行事になっています。

## 竜之口 元気が出る会 「第4回みんなで歌おう会」

開催日 平成29年2月10日 午前 10時から

場 所 竜之口コミュニティハウス会議室



竜之口元気が出る会(みんなで歌おう会)は、寒さのまだ厳しい時に開催されました。午前10時から「第4回みんなで歌おう会」は始まり、因来富夫さんの指導で、マンドリン奏者藤井伸一さんがゲストで参加して下さい、参加者全員に歌詞本が配布され、楽しく13曲を歌いました。



休憩時には、お楽しみの曲当てクイズにチャレンジ。曲名がスイスイ当たり、景品を手にした方々はニッコリ。メロディーの始まりと題名を覚えるのも「好き」から始まっているようです。



因来富夫さんは、伴奏に ハーモニカ、ギター、大正琴を使い分け、マンドリンと共に会場いっぱいの参加者が大きな声で楽しみました。

回 覧

平成 29 年 1 月 5 日

竜之口学区の皆様

竜之口地区社会福祉協議会  
会長 米田 敏夫  
竜之口学区婦人会  
会長 平松 知子  
竜之口学区栄養改善協議会  
会長 安永恵美子

**竜之口 元気が出る会のご案内**

新しい年を迎え、皆様お元気お過ごしのことと存じます。  
さて、今年も「竜之口 元気が出る会」を下記のとおり開催いたします。  
岡山市栄養士の指導による骨粗鬆症予防料理の会・いきいき土曜会・みんなで歌おう会会員の集いで楽しい有意義なひとときを過ごしていただきます。  
皆様お誘いあわせのうえぜひご参加下さいますようお願い申し上げます。

記

1. 日 時 平成 29 年 2 月 10 日 (金) 10 時～13 時頃
2. 内 容 9 時 30 分～受付  
10 時 00 分～みんなで歌おう会  
11 時 40 分～試食、栄養士のお話、懇談
3. 場 所 竜之口コミュニティハウス
4. 対 象 学区にお住まいの 65 歳以上の方
5. 参加費 200 円 当日ご持参下さい。
6. 申込先 婦人会役員 ( ) 電話 ( )  
において電話受付いたします。
7. 申込み締切 1 月 31 日 (火)

◎ 2 月 11 日 (土) の「いきいき土曜会」はお休みとなります。ご注意ください。

第 4 回みんなで歌おう会

平成 29 年 2 月 10 日  
10 : 00 ~ 11 : 45

主催 竜之口地区社会福祉協議会  
指導 いなき とみお  
因来 富夫

曲 目

1. 母さんの歌
2. スキー
3. 喜びも悲しみも幾歳月
4. 二人は若い
5. なみだの操
6. 花笠道中
7. シクラメンの香かほり



休 憩  
曲当てクイズ ゲスト マンドリン奏者  
藤井 伸一



8. ベチカ
9. あざみの歌
10. 風雪流れ旅
11. アンコ椿は恋の花
12. 高校三年生
13. 大阪ラブソディー

## 竜之口 元気が出る会 「骨粗しょう症予防料理の会」

開催日 平成29年2月10日 午前 10時から

場 所 竜之口コミュニティハウス会議室

竜之口 元気が出る会(骨粗しょう症予防料理の会)みんなで歌おう会の合同で開かれました。当日は、小雪が舞うお天気でしたが、65歳以上の方を対象に、会場に全員入れるか心配するほどのご参加をいただき大盛況でした。



メニュー

主菜：白身魚香草焼き  
          ヨーグルトキュウリソースかけ  
          ひじき・大根カルメ炒め  
          こかぶスープ煮

デザート：カルピスゼリー

美しく盛り付けした料理です。



朝早くから栄養改善協議会の皆さんが献立表を見ながら調理中です、野菜を切ったり、フライパンを振ったり、味付け、量等ワイワイと楽しんで料理をしています。



栄養士さんが骨粗しょう症予防の説明をしています。



皆さんが楽しく会食中です。



メニューは、全体でカルシウム305g 塩2.4gの減塩メニューでした。お料理を頂いた感想は、減塩と感じませんでした。おいしくいただきました。



- 骨粗鬆症の予防にはカルシウム
- 高血圧の予防には塩分控えめ薄味で
- 厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値は 男性8g 女性7g

会食後、栄養士さんからのご指導のお話がありました。

誰もがいつまでも若々しく、明るく楽しく生きていきたいと思っっているはず。しかし年をとると身体の節々が痛くなったり、気持ちや外出にネガティブになりがちです。友達や仲間を誘って次回にもご参加ください。

# 竜之口地区 社協だより

平成28年4月26日  
第32号

竜之口地区社会福祉協議会  
発行責任者 米田敏夫



## 安心して楽しく過ごせる地域をつくりましょう

竜之口地区社会福祉協議会会長 米田敏夫

地区社会福祉協議会の活動に、地域の皆様をはじめ各種団体のご協力をいただき、ありがとうございます。地区社協は、高齢者や子育て世帯を中心に、地域で安心して楽しく過ごすことができるように、竜之口コミュニティハウスを主会場として、毎年80回ほどの活動を実施しています。「教養（今日、用がある）と教育（今日行くところがある）」をめざして、今年も多くの行事を実施します。学区の皆様にも多く活用していただき、健康寿命を延ばすためにも、ぜひ、ご参加ください。社協のスタッフ一同お待ちしております。

## コミュニティハウスに

### AED(自動体外式除細動器)設置!

「突然倒れて意識を失っている人がいます」  
あなたはどうしますか?心肺停止状態です。竜之口地区は、JRの踏切を渡ってくるため、救急車が到着するのに、10分以上かかるかもしれません。一刻を争うときだけに、救急処置が必要です。AEDを使って、皆で対処しましょう。AEDは、音声で指示してくれますので、使い方を知らなくても、使用可能です。AEDが、学区のどこに設置されているか、知っておきましょう。(米田敏夫)

#### 設置場所

- ・竜之口コミュニティハウス
- ・竜之口小学校・竜之口幼稚園
- ・竜之口保育園・東岡山工業高校・岡山東支援学校
- ・大洋香料(株)・岡山自動車教習所



因来さんが用意してくださっている曲は、700曲、ハーモニカだけでなく、二胡、パンフルート、大正琴、ギター、マンドリン、トロンボーンにも種類中とのこと。年間70曲以上、音楽で慰問活動をされています。



## 第15回 元気が出る会 2月19日(金)

第1回みんなで歌おう会、いきいき土曜会合同  
骨粗しょう症予防料理会食

今回より、「シルバーコーラス」を「みんなで歌おう会」と改名して、第1回を開催しました。指導者は、龍田章さんから、西御神にお住まいの因来富夫さんにバトンタッチされました。因来さんのハーモニカの伴奏にあわせて、童謡・唱歌・歌謡曲など、12曲を楽しく合唱しました。今回も、曲あてクイズで皆さん盛り上がり、その後しっとりした二胡の演奏もして下さいました。和やかな時間を共有でき、笑顔いっぱい、元氣になられたようでした。(社会福祉協議会副会長 岸本寿子)

歌って、食べて、学んで、身も心もリフレッシュできたらいいなと願って婦人会でお世話しています。今回も栄養委員さんによる確かな調理技術で、健康的で、体に優しく、美味でおしゃれなお膳ができました。会食しながら、市の栄養士さんから食生活のこと、日頃の生活習慣へのご指導があり、参加の方との質問や対話も盛り上がり、元氣の出る会となりました。来年も皆さん誘い合ってお集いください。(婦人会会長 平松知子)

### 「みんなで歌おう会」今後の予定

5月23日(月)、10月24日(月)

どうぞご参加ください。お待ちしております。



- ◎魚の甘酢炒め
- ◎かぼちゃのごまミルク煮
- ◎高野豆腐のスープ
- ◎あずき牛乳プリン



# 竜之口地区 社協だより

平成28年12月6日

第33号

竜之口地区社会福祉協議会

発行責任者 米田敏夫

## ♪第3回 みんなで歌おう会♪

10月24日(月)



当日は秋晴れの爽やかな天候に恵まれ、天高しの季節がぴったりの日和でした。因来富夫さんのご指導の下、童謡、小学唱歌、懐メロなどをみんなで楽しく歌い、なつかしいあの頃、あの時代にタイムスリップしたようでした。マンドリン奏者の藤井伸一さんにおいて頂き、ギターとのコラボ演奏をしっとり聞いたり、財田ハーモニカ教室の生徒さんの合奏で、にぎやかに盛り上がりました。今回は、幼児を連れてお母さんをご参加くださり、会場の雰囲気はほんわかと和みました。曲あてクイズも、笑顔いっぱいはいけたひとときでした。

大きな声を出して歌うとストレス発散でき、脳内で快樂ホルモンのドーパミンやβエンドルフィンが分泌され、血行もよくなり、心身ともに健康になり、認知症予防にもなります。こぞってお集いください。

(副会長 岸本寿子)



次は 2月10日(金)  
「元気が出る会」の日  
です。お楽しみに!

### 回 覧



平成28年10月1日

## みんなで歌おう会

竜之口学区民 各位

竜之口地区社会福祉協議会  
会長 米田敏夫

暑い夏も終わり、涼しさが心地よい季節となりました。体も動きやすく、心も浮き浮き、こんな時期は大きな声を出して、歌を歌ってみませんか？  
地区のコミュニティハウスで、年3回みんなで歌を歌っています。  
学区の因来富夫さんのハーモニカや他の楽器の演奏で歌っています。曲当てクイズもあります。学区在住の方なら、どなたでも参加できます。お一人でも、グループでも大丈夫です。お待ちしております。(TEL 278-3367 米田)



前回の歌の例です

背くらべ・おお牧場はみどり・ドレミの歌・おかあさん・あの丘を超えて  
東京ラブソディ・365歩のマーチ・野に咲く花のように  
赤いランプの終列車・ああ人生に涙あり・銀座の恋の物語・乾杯

日 時	平成28年10月24日(月) 10:00~12:00
場 所	竜之口コミュニティハウス
指 導	因来富夫(ハーモニカ・二胡・その他)
会 費	無 料

次回予定 2月10日(金)