



みはらふくし情報 11月号

令和元(2019)年
11月1日発行

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

本部・三原地域センター(三原市総合保健福祉センター4階) 電話 (0848)63-0570 FAX (0848)63-0599
本郷地域センター(三原市本郷福祉センター) 電話(0848)86-3607 FAX(0848)60-6064
久井地域センター(三原市久井保健福祉センター)電話(0847)32-7101 FAX(0847)32-5011
大和地域センター(三原市大和保健福祉センター)電話(0847)34-1214 FAX(0847)35-3020

台風が多かった10月が過ぎ、木々の葉も鮮やかに色づき、本格的に秋を感じる季節となりました。食事や、紅葉、行事などを通じてたくさんの「秋」を満喫していきましょう。今回は、本郷地域センターからふれあい・いきいきサロン交流会の様子と、大和地域センターから和木地域「横郷サロン」の様子をお届けします。

リフレッシュと今後の活動のために ～ふれあい・いきいきサロン交流会～

本郷地域センター

10月3日(木)に、サロン支援者のリフレッシュと活動の情報交換を目的に本郷保健福祉センターで、「ふれあい・いきいきサロン交流会」を開催しました。セラピー音楽家の牧野俊浩(まきのとしひろ)さんを講師にお招きし、当日は、本郷町全域のふれあい・いきいきサロンの支援者を対象に、12サロン20名の方が参加されました。

前半は、三原市出身の竹内俊子さん作曲「かめの水兵さん」「リンゴのヒトリゴト」「船頭さん」などの曲を西原一満さんのピアノ伴奏に合わせて皆で歌いました。また、腹式呼吸の有効性や誤嚥を防ぐための歌の効果についての話、歌いながら体を動かす脳トレなどの内容に参加者はうなずかれたり、自然に笑顔になる様子が見られました。牧野さんの歌唱も魅力的で「プロの歌を聞けてよかった」などの感想も聞かれ、リフレッシュするひとときとなりました。



後半は「他のサロンに聞いてみたいこと」をテーマに、グループワークを行いました。特に話に挙がったのは、「食事会の実施方法」、「長く続けるための秘訣」でした。子ども会と一緒に亥子(いのこ)行事でサロンを盛り上げるといった工夫や、サロンでできたつながりが、町内行事の理解や協力につながったといった活動の評価など、日頃の取り組みを振り返る機会となりました。

本郷町では、旧小学校エリアでのサロン活動者同士の交流がもともとありますが、本郷町全域での交流も重要であると感じています。

市社協は、本郷町全域でサロン活動の共有を図りつつ、サロン活動を楽しく継続していってもらえるよう、今回のようなリフレッシュや話し合いの場を大切にしながら活動を応援していきます。



毎月1回 地域のみんなが集う楽しみを♪

～和木地域「横郷サロン」～

大和地域センター

大和町和木地域では常設サロン1ヶ所と3ヶ所の小地域サロンが開催されています。常設サロンは地域全体から毎回40～50名の方が参加され、情報収集の場、多様な活動の場、ふれあいの場となっています。小地域サロンは、より身近な場所で日常的にもつながりの深い住民14～15名の方が井戸端会議的な雰囲気の中で楽しみながら絆を深めておられます。今回は小地域サロンの一つ「横郷サロン」の活動を紹介します。

このサロンは参加者・支援者含め14名の女性ばかりのサロンで、年10回程度活動されています。当初は20名以上の方が集まり活動されていましたが、高齢化が進み現在の活動人数になっています。参加者・支援者の年齢層は、50～90代と幅広い年齢の方が参加され、食事会や手芸、体操、誕生日会などで交流されています。

参加者の中には90代の方もおられ、坂の上の集会所まで電動シルバーカーなど使ったり歩いて来られたり、皆さんに会うことをとても楽しみに毎月のサロンに参加されています。



歩行が困難な方には、支援者が車で送迎したり、毎月集まったサロン日に次回の日程を決めるなどみんなが参加しやすい工夫もされています。ご近所同士で集まれる場所があることで安心され、お互いが気に掛け合う関係がサロンを通じて自然にできておられます。

市社協では、地域住民が支え合い安心して暮らせる地域を目指すため、町内・自治会ごとの「サロン」・「見守り」・「生活支援」の小地域福祉活動の取組みを支援しています。地域のこと、福祉活動に関することなど、お気軽にご相談ください。

お役立ち情報

牛乳だけで固まる?? とろとろ柿プリン

まるでマジック!? 柿と牛乳を混ぜ合わせるだけで、とろとろのプリンが作れます。火を使わないので、サロンのみなさんと一緒に作ってもいいですね。

材料(2個分(150mlの容器))

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ○柿 正味 160g | ○牛乳(成分無調整) 80ml |
| ○砂糖 大さじ 1/2 | ○バニラエッセンス 3滴 |
| ○ホイップクリーム 大さじ 2 | ○ミント 適量 |

作り方

- ① 柿のヘタを取り、皮を剥き、一口大に切り分けます。
- ② 柿、牛乳、砂糖をミキサーに入れ、滑らかになるまでかき混ぜます。
- ③ バニラエッセンスを垂らし、ミキサーを2秒回して軽く混ぜます。
- ④ 容器に入れ、冷蔵庫に3時間以上入れて冷やし固めます。
- ⑤ 冷蔵庫から取り出し、ホイップクリーム、ミントで仕上げをして出来上がりです。



<https://www.kurashiru.com/>より 参照