



みはらふくし情報 12月号

令和3(2021)年
12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

11月は県内の新型コロナウイルス感染症が落ち着き、多くの地域で懇談会や研修会が行われました。多数の関係者が参加され、取り組みの情報交換を通じて、学び合う機会となりました。今号では、三原地域センターから深町地域福祉懇談会の様子と、久井地域センターから地域支え合い推進員研修会の様子を紹介します。

いつまでも楽しい深町で暮らしていくために、できることからやってみよう! ～「深町地域福祉懇談会」の様子～

三原地域センター

社協では、高齢者相談センター「どりいむ」と共催で、「深町地域福祉懇談会」を2年前から開催しています。町内会役員・民生委員児童委員・サロン等の福祉活動者・福祉専門職が参加し、これからの暮らしや支え合う活動について意見を出し合い考える場となっています。

これまでに、「活発な住民活動がたくさんある」「元気な高齢者が多い」「『ふかまちのまど』という町内独自の広報誌で、町内の様子を知ることができている」など町内にはたくさんの自慢がある一方で、「活動への理解者・協力者が減ってきている」「外出の機会が減り、家にこもりがちな人がいる」など、これからの生活で不安に思うことも増えてきていることがわかりました。

令和2年以降は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、集まったの協議に制限がかかる中、時にはオンラインという方法を取りながら協議を続けてきました。町内役員だけでなく、福祉に関心のある有志の方々にも協力をお願いし、「どんなことなら取り組めるか」「協力者はどうやって確保していくか」「深町のみんなが参加できるにはどうしたら良いか」など積極的な意見交換を重ねてきました。



11月13日の懇談会でグループワークに取り組む参加者

11月13日に開催した会では、有志の方々から深町町民会館を会場にした『百歳体操』と、『高齢者に優しいスマホ講座』や『簡単料理教室』などのプチイベントの実施について提案されました。参加者たちは、実際に百歳体操を体験したり、グループに分かれて協議したりした結果、連合町内会の協力のもと、深町全体の取り組みとして進めていくことを決めました。今後は活動の立ち上げに向けた協議と並行しながら、参加者や協力者を募っていかれる予定です。これからの深町の取り組みに期待しています!

小地域福祉ネットワークの必要性について学ぶ ～「地域支え合い推進員」養成研修の開催～

久井地域センター

社協では、地域住民の暮らしの困りごとを受け止め、住民による福祉活動や福祉専門職と連携を図りながら、課題の解決に取り組める人材「地域支え合い推進員（住民リーダー）」の養成に取り組んでいます。久井地域では、11月20日に第3区民生委員児童委員協議会と共催で実施しました。



基調講演 大阪市立大学大学院
野村 恭代 准教授



実践報告 江木地区民生委員児童委員
佐倉 弘香さん



真剣に話を聞く受講者たち

今回の研修では、基調講演と実践報告を通じて、顔の見える範囲（自治会など）の地域住民と福祉専門職が、福祉活動（サロン・見守り・支え合いなど）での気づきを共有し、暮らしの困りごとの解決に向けて、できることを検討する話し合いの場（小地域福祉ネットワーク）の必要性について学びました。

参加者からは「今後も福祉活動を継続したい」「これからも見守り会議を継続したい」などの声が寄せられました。少子高齢化や生活スタイルの多様化に伴い、暮らしの困りごとが複雑になっている中、住民互助や専門職との連携はますます重要になっていきます。その要となる「地域支え合い推進員」の育成に、今後も力を入れて取り組んでいきます。

お役立ち情報

体を温める食べ物で冷え性対策！

冷え性を和らげるには、体の中に取り入れる日々の食事や飲み物も重要です。栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは体を温める食材を積極的にとりましょう！また、体を冷やす食材は、熱を加えると体を温める食材に変化するので上手に取り入れましょう。

からだを冷やす食材	中庸の食材	からだを温める食材
にながり きゅうり なす わかめ バナナ オレンジ トマト 昆布 白砂糖 牛乳 バター 豆腐 コーヒー 緑茶 白米	玄米 とうもろこし そば あわ ひえ もち からだを冷やしも、 温めもしない中間の たべもの	紅茶 たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん ごぼう さくらんぼ 桃 味噌 肉 チーズ 卵 赤身の魚
夏季が旬のもの、 熱帯でとれるもの、 精製された食品、 加工食品など。		寒冷な季節や地方でとれるもの、 根菜類、発酵食品など。

引用：寒い季節を乗り切る冷え性対策！全国健康保険協会