



みはらふくし情報 7月号

平成28(2016)年
7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

梅雨入りし、晴天が少ない日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。サロン活動や見守り活動、各種ボランティアの活動など、住民のみなさんが様々な場面で、福祉のまちづくりに活躍されています。今月は、久井地域センターからサロン合同開催の様子と本郷地域センターからボランティア入門カフェの様子をご紹介します。

地域「ささえ愛」づくりに寄り添うサロン

～高根にこここサロン&大下ニコニコサロン～ 久井地域センター

近年、社会情勢の変化により、地域への関心と近隣住民のつながりが薄れつつあります。いま近隣住民の関係づくりを通して、困ったときにはお互い支え合うことのできる地域づくりが求められています。

ふれあい・いきいきサロンは、無理なく、楽しく話して笑える時間を過ごす地域の「居場所」、「交流の場」です。

久井町下津地区には、北部と南部にそれぞれ「高根にこここサロン」・「大下ニコニコサロン」があります。ともに代表者は民生委員もされており、それぞれ毎月1回のサロン活動を行い、年1回は合同で開催されています。

6月17日に開催された今年の合同サロンは「なかよし一座」を招き、総勢40人の参加がありました。南京玉すだれ・踊り「岸壁の母」・スコープ三味線などの催しにみなさんくぎづけ！後半のフラダンスやハーモニカ演奏では互いのサロンの支援者もメンバーに加わり、会場全体に笑顔の花が咲き誇りました。



写真：催しを楽しむ参加者

昼食時には、参加者みんなと一緒に会場の準備を行い、それぞれのテーブルで話題が途切れることはありませんでした。

久井地域センター管内では、合同でサロンを開催している地域があります。地域の中では、サロンの参加者も支援者も高齢化してきており、「以前はできていたことができなくなった」という声を聞きます。

1つのサロンにこだわらず、同一地区内や隣の地区と合同でサロンを開催する「合同サロン」。今後の地域福祉活動のひとつの形なのかもしれません。

今回ご紹介した、2ヶ所のサロンでは今年5月から地域見守り活動にも取り組まれています。これからは毎月のサロン活動を始めとした集いの場に加え、日常の見守り活動を通じて、困ったときに「困った」と言い、支え合うことのできる、地域の「ささえ愛」づくりが進んでいきます。



写真：当日の様子

話そう！ 見つけよう！ つながろう！

～ ボランティア入門カフェ 開催しました ～

本郷地域センター

社協では、地域の活動を担う新たな人材を確保するための研修会や講座を行っています。本郷地域センターでは、本郷地域の福祉をすすめる会のみなさんの協力のもと、6月9日（木）、6月23日（木）の2日間にわたり、自らも楽しみながら地域も元気になっていくようなボランティア活動を始めるきっかけを見つけることを目的に「ボランティア入門カフェ」と題した講座を開催しました。これからボランティア活動を始めようと思われている方だけでなく、すでに何らかの活動をされている方の参加もあり、2日間で延べ21人の参加がありました。

この講座では、ボランティア活動の3原則「自発性」「公共性」「無償性」の具体例や注意点などボランティア活動の基礎的な知識や心構えを学びました。すでにボランティア活動をされている方は、これまでの活動を振り返り、「いままでは少し無理をしていたので、これからは自分のペースで活動していきたい」と話されていました。

後半の時間は「話そう！見つけよう！つながろう！」をテーマに参加者同士の交流の時間を設けました。



写真：参加者間で活発な意見が交わされました

和気あいあいとした雰囲気の中で交流でき、みなさんそれぞれこれからの活動につながるものを得ることができたのではないかと思います。

これからも社協では、地域の活動を担う人材の養成を行うとともに、活動者のみなさんを応援していきます。

ボランティア活動の注意点

- ① 気持ちを大切に
- ② プライバシーを守る
- ③ 相談する
- ④ 関係を深める
- ⑤ 理解してもらおう
- ⑥ 地域を知る

お役立ち情報

ヘルシーで食物繊維たっぷり ヘルシー玉子寒天

材料（12個分）

- 卵 3個
- 棒寒天 2本
- 砂糖大さじ 10杯
- 塩 少々
- 水 900cc

作り方

- ① 棒寒天を大きめにちぎりボウルに入れ、30分程水につけてやわらかくしておきます。
- ② 900ccの水を入れた鍋に、やわらかくなった寒天を細かくちぎり入れ、火にかけます。
- ③ 寒天が溶けるまでの間に、卵をよく溶いておきます。
- ④ 寒天の繊維が溶け、液体になったところで砂糖と塩を加え、完全に溶けるまで混ぜます。
- ⑤ 溶き卵を鍋へ回すように入れ、軽く混ぜ、卵白が程よく固まったところで火を止めます。荒熱が冷めたら型へ流し入れます。
- ⑥ 冷蔵庫で3時間ほど冷やし固めれば出来上がりです。

