



みはらふくし情報 11月号

平成28(2016)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

肌寒さと秋の深まりを感じる11月となりました。社協では、10月30日(日)に第12回みはら福祉大会を開催し、地域の福祉活動やボランティア活動にご尽力されている方々の表彰と市内の活動事例をご紹介します。

今月のみはらふくし情報は、先日開催の地域福祉講演会と大和町榎梨の男性料理サロンの様子をお届けします。

安心して暮らせる地域づくりへ 小地域福祉活動の必要性

～地域福祉講演会 報告と11月から地域福祉すすめ方講座開催～ 三原地域センター

社協では三原市と共催で10月18日(火)に地域福祉講演会(主催:三原市・社協)を開催しました。この講演会は、介護保険制度の今後の動向を踏まえて、いま住民を取り巻く現状と住民主体の地域福祉活動の必要性を学び、これからの地域福祉活動を共に考えていくことを目的として講師に県立広島大学保健福祉学部人間福祉学科教授の金子努さんをお迎えし、「安心して暮らせる地域づくりに向けた小地域福祉活動の必要性」と題し講演いただきました。

冒頭「安心して暮らせる地域づくりに必要なものは？」という参加者への問いかけに始まり、介護保険制度改正のポイントや今後の動向を始め、介護保険制度外のサービスの動向について詳しくお話をいただき、参加者の方も熱心に耳を傾けておられたようです。

現状の例として地域から孤立する人の存在があげられ、「現在、高齢者のひとり暮らし世帯は増加

し、孤立感を持つ人も存在している。介護保険サービスだけではなく、近隣住民との関係をつないでいくことが孤立感の解消には大変重要である。」と紹介されました。地域福祉活動は、住民同士がつながる身近な機会であり、暮らしを豊かにすることにつながる効果を話され、改めて地域福祉活動の必要性を学ぶことができました。

まとめに、地域の福祉活動をすすめるポイントは、「解決が難しいことは地域で声を上げて専門職と連携すること」、「多様な考えを持つ人が住んでいいという共生の考え方」があげられ、住民と専門職の役割分担及び協議の場づくりが大切であるとお話いただきました。

社協では、この講演会に続き「地域福祉すすめ方講座」を開催します。地域の見守り活動を通じた安心して暮らせる地域づくり活動事例や地域の福祉ネットワークづくりと専門職との連携についてみなさんと考える講座です。みなさまのご参加お待ちしております。



写真：当日の様子

地域福祉活動すすめ方講座

- 第1講 「見守りと暮らしの支援活動事例」
と き 11月12日(土) 13:30~15:30
ところ 三原市市民福祉会館5階 大会議室
講 師 滋賀県高島市社協 事務局長 井岡仁志さん
- 第2講 「地域福祉活動と地域の福祉ネットワークづくり」
と き 12月10日(土) 10:00~12:00
ところ ペアシティ西館2階 大会議室
講 師 県立広島大学保健福祉学部 講師 手島洋さん

伝統の男性料理サロン！

～ 大和町榎梨 ふれあい男性料理教室 ～

大和地域センター

「料理教室はいつ頃から始められたんですか？」と何気ない問いかけに「25年くらいじゃのお～」と驚きの声が返ってきました。大和町に昔からある男性料理サロンをご紹介します。

ふれあい・いきいきサロンとなって8年ではありませんが、元々は公民館の年中行事だったそうで、その歴史は25年ほどになります。

昔は魚をさばいて刺身を作り、お酒と一緒に楽しんでいたようですが、飲酒を控えるようになり、現在は調理と会食を楽しむ時間となっています。

講師であるヘルスマイト2名より、メニューの説明があり調理が始まります。この日のメニューは「甘酢あんかけどんぶり」と「クリームスープ」、「大豆サラダ」です。

「つぎは何したらええんか？」、「これもうやっといいで」という声が出たかと思うとあれよあれよの間に野菜を切り終えておられました。見事なまでの包丁さばきやフライパンさばきで料理はどんどんできあがりに近づいていきます。



写真：調理の様子と美味しそうな料理

料理ができるとみんなで会食です。甘酸っぱいタレにふわふわの卵とじが絶妙でした。

これまでに作ってきた料理のレシピはゆうに100を超えており、そのすべてを保管している常連さんも「こうしてみんなでワイワイしながら料理することが楽しいんよお」と笑顔でおっしゃられました。

このサロンも参加者が増えつつあり、習ったレシピを自宅で作られる方やこれから作ってみたいと思われる方など様々です。

ひとり暮らし男性の食事が心配される昨今、サロンに参加してえた知識と技を普段の生活に活かす事ができるのはこの先とても大事ななと感じました。

お役立ち情報

これからが旬のブロッコリーを使った ブロッコリーとコーンのツナ和え

11月から3月が旬の食材ブロッコリーを使った簡単レシピをご紹介します。ブロッコリーはビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富な食材です。サロンでの会食やご家庭での一品に作ってみては？

材料（1人分）

- ブロッコリー 70グラム
- 冷凍コーン 大さじ1
- ツナ（ノンオイル）大さじ1
- ノンオイルドレッシング 小さじ1
- すりごま 小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーを子房に分け、茎の皮を向き棒状にスライスしておく
- 2 1を耐熱容器に入れ、冷凍コーンを散らしふたをして3分間レンジで加熱する。
- 3 2とツナの水気を切り、ドレッシングと和える。
- 4 盛り付けて、上にすりごまをかける。

出典：全語句健康保険協会広島県支部ホームページ

<http://www.kyoukaikennpo.or.jp/shibu/hiroshima/cat070/recipe/h26/2611>