



# みはらふくし情報

# 2月号

— 三原市社協各地域センターからのお便り —

平成29(2017)年  
2月1日発行

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

1月中旬以降、厳しい寒さが続いておりますが、お変わりありませんでしょうか。寒い中でも、サロンや見守り、ボランティアグループの福祉活動が各地で行われおりますこと厚く感謝しております。今月は3月4日開催の「第10回こころ♡ネットまつり」と大和地域センターから「家族介護者交流会」の様子をお知らせします。

## 3月4日 第10回こころ♡ネットまつり 開催!!

～ 誰もが安心して生活できる地域づくりのために ～ 三原地域センター

今年もこころ♡ネットみはらまつりが、3月4日(土)11:00からサン・シープラザにて開催されます。このまつりも今回で10回目。精神に障がいのある人が、地域で安心して暮らすことができる地域づくりを「共に楽しみ・学び・ふれ合う」ことを通じて考える機会として開催しています。

主催するこころ♡ネットみはらまつり実行委員会は市内の精神保健福祉に関わる医療機関、福祉事業所、相談機関、ボランティアグループ、当事者団体、県立広島大学、民生委員児童委員連合協議会、社協、行政で構成され目的や内容について協議を重ねてきました。

### 当日のプログラム(予定)

- 11:00 バザー・ゲーム工作コーナー  
活動紹介パネル・作品展示 開始
- 12:00 開会  
各団体による音楽演奏披露
- 13:05 休憩
- 13:20 てい談 「こころ♡ねっとから発信  
安心して生活できる地域づくり」  
当事者発表 「伝えたい この想い」  
グループワーク 「考えようみんなで」
- 15:30 閉会



つた おも  
伝えたいこの想い  
かんが  
考えようみんなで

慈いやり戦隊  
ハートレンジャー

当日は、市内の精神福祉関係団体の活動紹介パネル展示と作品展示、演奏の披露、軽食や日常製作している工芸品のバザー、ゲーム・工作コーナーなど見て学び、楽しめる催しがあります。

午後からは学びを深める時間として、長く三原市内の精神保健福祉の相談業務に関わってこられた3名の方をお迎えして、「安心して生活できる地域づくり」をテーマにお話しをいただくこととしています。

また、障がいのある人の立場から、日々の生活の中で感じることについてもお話しをいただきます。

それぞれの発表の後は、お話しを聞いた感想や安心して暮らせる地域づくりに向け取り組みそうなことについて、参加者で意見交換をする時間を設けています。

障がいの有無に関わらず、誰もが安心して暮らせる地域づくりを社協も関係機関と協力をして進めています。

お詫びと訂正 前号「みはら福祉情報1月号」において、一部誤りがありましたのでお詫びし、訂正します。

タイトル面 久井地域センター記事12行目 正) 久井の民話「満石原の白蛇(みついしはらのしろへび)  
誤) 久井の民話「満石原の白蛇(みついしばらのいしへび)

# ココロもカラダもリラックス！

～ 大和地域版 家族介護者交流会 開催しました ～ 大和地域センター

12月14日（水）、大和町内にお住まいの在宅で要介護1以上の方を介護されているご家族を対象に、大和地域版家族介護者交流会を実施しました。昨年度まではリフレッシュを目的として、バスに乗り温泉施設などに赴いておりましたが、「もっと身近な落ち着ける場所で、ゆっくりお話しがしたい」というご意見があり、今年度は大和保健福祉センターにて開催しました。



写真：楽しく講師とお話しできました！

クリスマスに近かったため、お弁当やケーキなどを準備しての交流会となりました。

初めて参加された方からも「またぜひ参加したいです」と感想をいただいています。

講師に、歯科衛生士で自らも家族の介護経験を持つ村田充子さんをお招きし、お口と心の健康についてお話しをいただきました。とても和やかな雰囲気のまま進行し、食事における健康のお話や料理に関する豆知識などのお話もあり、笑顔あふれる時間となりました。

家族介護者交流会にはかねてから大和町認知症の人を支える家族の会の方にもご参加いただいております。普段の暮らしの相談を交わすうちに家族の会の活動に関心を持たれ、家族の会の集いに参加されることになった方もおられます。

食事の後は、三原市保健福祉課から保健師の児玉さんより、大きな布を使った体操などで楽しく全身を動かしました。

介護の悩みをお互いに話して共感し合うことで、少し肩の力が抜けるひとときになったようです。同じ地域に暮らす住民同士だからこそ、気兼ねなく話せることも少なくないので、こうした交流の場を今後も大切にしていきたいと思えます。

参加者アンケートからも「このような形での交流会も良いと思った」、「楽しみながら、笑いながらの内容でとてもよかったです！」といったお声をいただきました。

## お役立ち情報 サロンでいかが？ 変わり種 恵方巻き

もうすぐ節分ですね。節分といえば恵方巻きですね。サロンでこんな恵方巻きはいかがでしょうか？



ニンジン・ほうれん草のナムル焼肉を使った巻き寿司



ケチャップライスに、チーズとインゲン、パプリカで彩りを。



海苔のかわりに、香ばしく焼いた揚げで巻いた変わり種。