



みはらふくし情報 5月号

平成29(2017)年
5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

日差しも暖かく、心地よい季節となりました。各地の地域福祉活動もこれまで築いてこられた活動を基に、新年度の活動が始まっています。今月号では、本郷地域センターから地域子育て支援サロン活動の様子と大和地域センターから地区社協主催の高齢者交流会の様子をお届けします。

お母さんも子どもも楽しいひとときを

～春のぽかぽかサロンが開催されました～

本郷地域センター

4月11日(火)本郷町の橋神社で「春のぽかぽかサロン」が開催され、町内に住む0歳～3歳のお子さんとお母さん17組20人の参加がありました。

このサロンは本郷町で子育て応援団として活動されている「子育てサロン^{むげんだい}∞本郷」が毎年開催しています。

午前中は絵本の読み語りや工作をみんなで楽しみました。工作はペットボトルの中に色とりどりのビーズを入れ、外側をマスキングテープで飾り付けをしました。音になる手づくりのマラカスに子どもたちも大喜びで、みんなで「おもちゃのチャチャチャ」を歌い、さっそくマラカスを鳴らして遊びました。

お母さんにはティータイムにお抹茶が振る舞われ、日々の忙しさを忘れ、ほっとする時間もありました。



写真：子どもたちががんばったマラカスづくり

お弁当を食べた後は、外でシャボン玉遊びをする予定でしたが、当日はあいにく雨模様で、午後からも社務所で過ごすことになりました。

「託児ボランティアうさぎ」のみなさんにも運営協力をいただき、子どもたちを見てもらっている間に、お母さん同士で子育ての悩みや子育てに関する情報交換などあちこちでおしゃべりの輪ができていました。普段はゆっくり話す時間も機会も少ないお母さんも、この日はゆっくりとお話できたようです。

このサロンを例年開催している子育てサロン∞本郷は、子育て世代を対象に「本郷に住んでいて良かった!」と思ってもらえるように、このぽかぽかサロンを始め様々な活動を行っています。

社協では、同じ地域に住む住民が同じ地域の住民のために行う住民主体の福祉活動の支援をこれからもすすめていきます。



写真：大きな絵本を使った読み読みの様子

集まってみんなでとる食事は楽しいね！

～ 椋梨下地区社協 むくなししも ふれあい交流会 ～

大和地域センター

桜が咲き誇る4月、大和町の椋梨下地区社協主催の高齢者ふれあい交流会が椋梨下コミュニティーホームで開催され、食事を囲みながら交流を深めました。

今回は、平成29年度1回目の開催ということで社協からも職員がお伺いしました。社協西原センター長より、4月からの介護予防・日常生活総合支援事業の説明を始め、指を使った脳の活性化運動、「たまされやすい心理チェック表」を用いた消費者トラブルに巻き込まれる危険度の確認を行いました。

参加された方からは、「指の運動はいろいろしてきたけど、脳を使いながらの運動ははじめて」と大変好評でした。



写真左
お話しが盛り上がった
会食の様子

また、消費者被害に関しては、被害にあいそうになった実例も参加者から紹介され、情報交換と同時にみんなで気をつけようねと声を掛け合っておられました。

昼食は、地域のボランティアのみなさんによる手づくりの花見弁当です。みんなでテーブルを囲みながら「集まって、会話をしながらの食事は楽しく、とても幸せ」とおっしゃる方もあり、会話が弾んだ食事となりました。地域のボランティアのみなさんがつくられたお弁当は、当日参加されなかった方にも安否の確認や困りごとの把握、ふれあいの機会のため、手渡しで届けられるように心掛けておられます。椋梨下地区社協では地域のふれあい・支え合いを拡げるために参加されない方へも目を向けておられます。お互いに元気でくらすことができる地域づくりを社協は支援しています。



写真：説明を受ける参加者のみなさん

お役立ち情報

おいしく食べ、楽しく話す 歯と口腔の健康管理

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。広島県歯と口腔の健康づくり推進計画によると、80歳以上の方の1人平均の現在歯数は16.7本と発表されています。生涯を通じて自分の歯でおいしく食べ、楽しく話すには歯と口腔の健康管理がとても重要です。

現 状

歯の喪失防止と対策

29年度
歯と口の健康週間 標語

8020（80歳で20本以上の自分の歯）の県内の達成割合は全国平均より15%高い状況ですが、6024（60歳で24本以上の自分の歯）の県内の達成割合は、全国平均より2%下回っています。

歯周疾患は歯の喪失の原因になり、中度～重度の歯周炎は30歳代から急激に増加します。
対策は 適切な歯みがき・禁煙・よく噛む・食生活の見直し（ビタミンA・C・D）を摂る・ストレスの解消 といわれています。

「おいしい」と
「元気」を支える
丈夫な歯