



# みはらふくし情報

# 7月号

平成29(2017)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

梅雨入りしましたが、今月号では、久井地域センターから久井小学校児童の社会見学及び福祉体験学習の様子と三原地域センターから住民のみなさんの力で支えられている「認知症やすらぎ支援」、「ご近所お互いさま活動ほっとはーと」活動のご紹介をお届けします。

## ”寄り添うところ♡”を育てよう ～ 久井小学校4年生 社会見学 ～ 久井地域センター

社協では、福祉への理解を深めるため、小学校・中学校と連携し、福祉体験学習など福祉教育に取り組んでいます。

6月8日(木)久井保健福祉センターへ久井小学校4年生26名が社会見学を訪れ、保健福祉センター、デイサービスセンターの車いす車輦と特殊浴槽の見学とアイマスク・車いす・高齢者疑似体験(ベスト着用)の体験学習を行いました。

車いすの体験学習では「見たことがある」「乗ったことがある」との声がありましたが、視覚に障がいのある人の環境を体験するアイマスク着用体験は初めての児童が多く、「壁がどこにあるのかわからず、怖かった」と声があがりました。他にも「何も見えないと怖い」、「目を大切にしたい」、「ベストを着ると思うようには動けない」、「車いすを押してもらおうと怖かった」、「車いすは足が不自由な人が使うと便利」、「保健福祉センターは誰もが利用できる工夫が



写真：車いす車輦を見学したよ！

されている」など4年生らしい素朴な意見の発表がありました。

今回の社会見学を通して、地域にはいろいろな人がいて、皆さんができることを最大限に活かし、必要なところは手伝ってもらいながら生活していることを学び、はじめての体験に向き合いながら当事者の気持ちになって考えることができたのではないかと思います。

久井小学校・中学校では、社会見学(小学4年)を皮切りに中学校に進学しても校内ボランティア活動・ボランティアガイダンス(中学1年)、福祉体験学習(中学1年)、久井!さわやか高原まつりでのボランティア活動(中学在学中)と”福祉”を一貫して学習できる環境があります。今回の社会見学がきっかけとなり、人に“寄り添うところ”を育てながら、これからの学校生活を歩んで欲しいと願っています。



# 住民のみなさんの支援が、暮らしの豊かさにつながっています！

～ 「認知症家族やすらぎ支援」と「ほっとは～と」の活動 ～ 三原地域センター

社協では、住民のみなさんが参加する福祉活動を推進しています。住民のみなさんが参加する福祉活動は多様です。町内会や地区社協を単位に開催される「ふれあい・いきいきサロン」や「地域子育て支援サロン」、「常設サロン」、「見守り活動」をはじめ、地域を限定しないでボランティアグループが行う各種のボランティア活動があり、現在も多くの方々が携わっています。

日々の暮らしの中で、ちょっと誰かに手伝ってほしいことってないでしょうか。昨今、高齢化と1世帯あたりの人数減少が進む中、「家族が遠くに住み対応できない」、「ご近所にも頼みづらい」といった声をよく聞きます。「重たいものをちょっと動かして欲しい」、「買い物に同行して欲しい」など様々な手伝いの要望があり、社協では三原市ご近所お互いさま活動『ほっとは～と』活動を実施し、住民のみなさんが支援者として、困りごとを解決する活動を行っています。この活動で、具体的に困りごとを解決するお手伝いをするのは、あらかじめ登録をいただいた186人の住民の方々に、年間約900回の利用があり、世間話をしながら温かい雰囲気でお手伝いしています。

また、増え続けている認知症のある人に関する支援事業も、住民のみなさんが支援員として支えています。

認知症のある高齢者を在宅で介護する家族の負担は大きいものがあります。社協は「三原市認知症家族やすらぎ支援事業」の運営を市から受託し、在宅で認知症のある高齢者を介護する家族を対象に実施しています。養成講座を受講した住民88人のみなさんが支援員として自宅を訪問し、認知症のある高齢者の見守りとお話し相手をするにより、ご家族の負担を軽減を図っています。

このやすらぎ支援事業の支援員として登録される方の養成講座をつぎの日程で開催します。多くのみなさまのお申込みをお待ちしています。

## 三原市認知症家族やすらぎ支援員養成講座

**と き** 7月26日(水) 8月2日(水)  
14:00～16:30(全2回)

**と ころ** 市民福祉会館(城町1丁目)

**申 込** 7月19日(水)までに社協地域福祉課  
電話0848-63-0570

## お役立ち情報

## 夏バテ予防！ 夏野菜を使ったおいしいメニュー

暑い夏には、身体がだるい、食欲がない、やる気が起きない等の夏バテといわれる症状が出る方も多いのではないのでしょうか。夏バテにならないためにも、普段の食生活からの予防が大切です。旬の野菜には、夏バテ予防や改善に有効な栄養素が含まれているといわれています。

### 夏野菜の揚げびたし

#### 材料

#### つくりかた

- なす 2個 ○ズッキーニ 1本
- パプリカ 1個 ○さやいんげん 8本
- かぼちゃ 1/8個
- 油 (夏野菜の素揚げ用)
- だし カップ2 しょうゆカップ1/4
- みりん カップ1/4 【A】

1. ズッキーニは1センチ厚さの輪切りにし、大きいものは半月形に切る。パプリカはヘタと種を除き、ところどころ皮をむいて、一口大に切る。あらかじめ【A】を保存容器に合せておく。
2. 油を180℃に熱し、ヘタを取って乱切りにしたなすを入れる。揚げたらすぐに【A】につけ、味をなじませる。