

みはらふくし情報

2月号

平成30(2018)年
2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

大寒を過ぎ、過去最強クラスと報道される寒波により一段と厳しい寒さに包まれています。各地域では様々な地域福祉活動が行われています。今月は困りごとを住民みんなの手で解決を図る『おたすけ隊』の活動開始と何か活動したいと思われている人を対象とした講座の様子をお伝えします。

みんなの困りごとをみんなの手で!

～ 1月10日 吉田地区おたすけ隊 結成 ～ 久井地域センター

少子高齢化による核家族化、ひとり暮らし高齢者・高齢者のみの世帯の増加により、ちょっとした困りごとを抱える人が増えています。

久井町吉田地区(人口:190人 高齢化率45.3%)は平成11年よりふれあい・いきいきサロン(4ヶ所)、平成20年より常設サロン、平成22年より見守り活動に取り組まれています。特に見守り活動においては、見守り対象者自身も見守りをする側になり、互に見守り合う、支え合いの関係づくりが培われている地域でもあります。

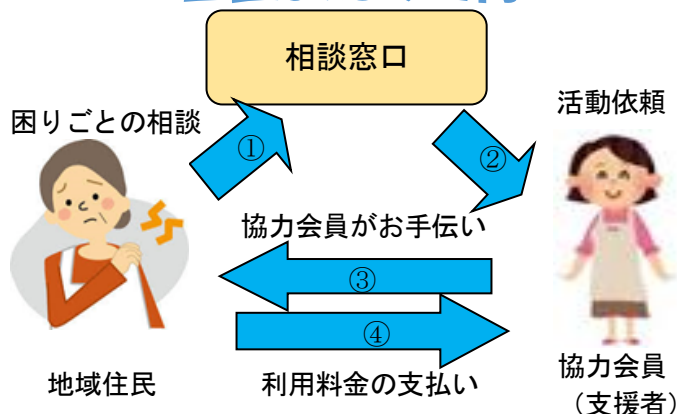
平成27年度に取り組んだ中山間地域活性化計画づくりにおいて「ちょっとした困りごと」を抱える人の増加が話されるようになり、計画に『おたすけ隊』の結成が盛り込まれました。今年度、広島県社協『小地域の支え合いネット事業』の指定を受け、『おたすけ隊』の立ち上げに向けた協議を重ねました。

実施に向け、まずは民生児童委員さんの協力のもと、地域内のひとり暮らし高齢者・高齢者のみの世帯へのアンケートに続き、サロン参加者・見守り活動者への聞き取りを行い、困りごとを明確にするとともに『おたすけ隊』が必要とされていることがわかりました。

その後、吉田おたすけ隊検討委員会(中山間地域活性化実行委員会・吉田専門部会)で「できることをできる範囲で」を念頭に、活動メニューや利用料金、規約等の協議を経て、地区全体に活動協力者の募集を行いました。活動協力者には28名の登録があり、関心の高さを感じています。

地域内で対応が難しいことは、福祉専門職へつないでいくことを原則に、地域の「みんなの困り事をみんなの手で」解決していく吉田おたすけ隊の活動が始まりました。

吉田おたすけ隊



- お手伝いできる内容
- ・電球交換
 - ・庭の草取り
 - ・ゴミの分別
 - ・ゴミの搬出
 - ・話し相手
 - ・買い物
 - ・掃除
 - ・洗濯
 - ・布団干し
 - ・布団干しと取り込み

依頼内容および利用料金一覧

内容	時間	利用料金
ゴミの搬出	15分	100円
電球交換・ゴミ分別・話し相手・散歩の付き添い	30分	100円
庭の草取り	30分	300円
買い物	60分	急がない: 100円 急ぐ場合: 200円
掃除 布団干し	30分	200円
洗濯	60分	200円
布団干し	30分	200円
窓ふき	30分	200円

やる気スイッチを押すなら今！

本郷地域センター

昨年12月13日(水)、20(水)本郷生涯学習センターにおいて、「やる気スイッチを押すなら今！」と題した講座を開催しました。何かやりたいことを探している人を対象に、今の生活に変化があっても、「誰か」「何か」とつながりを持ち続けるためのきっかけづくりを目的とした2日間の講座で、延べ42人の方が受講されました。「何か活動したい！」と思っている方に加え、「今の生活を見直し、もう一度スイッチを入れ直したい！」と思っている方の参加も多くありました。

講師には、県立広島大学保健福祉学部作業療法学科講師の高木雅之さんをお迎えし、普段の生活を振り返り、どうすれば今の生活をより充実させることができるのか考えました。

1日目は、昨日1日が自分にとって良い日だったか、良くない日だったか振り返り、“どの活動”がそう感じさせたのか、その理由を考えました。それぞれの1日を参加者同士で話し合ってみると、活動は違っても、充実のポイント(例：人と交流した、人のために役立った、頑張った、物事を進めた)は共通していることがわかりました。初日の後半は、自分がより充実させたい活動を選び、その方法を考えてみました。最後に講師から、第2日目の講座の日までの1週間、日記をつける提案がありました。

2日目の講座は、参加者それぞれの1週間の良かったことを話し合い、共有しました。講師から日常の些細な活動に意味があり、いろいろな活動の組み合わせで生活が豊かになることが紹介されました。そして、今やっている活動の価値は人それぞれだから、人と比べる必要はないことのお話もありました。

2日目の後半は、参加者それぞれが、生活を充実させるための活動計画を立てました。

講座の締めくくりは、三原市ボランティア・市民活動サポートセンターと社協本郷地域センターから市内のボランティア活動や地域での各種講座の情報をお知らせしました。

今回の講座を通じて、自分の生活を振り返り、今の生活に足りないものをプラスしながら、より充実した生活につなげていただければ幸いです。



お役立ち情報



免疫力がアップするといわれる レンコンを使った甘辛炒め

広島県ではインフルエンザ警報が発令中され、流行しています。インフルエンザは熱が高くなるイメージもありますが、風邪の様な症状で熱が出ないインフルエンザもあるようですので早めの受診をおすすめします。

今回は、テレビでも特集された、免疫力の向上、インフルエンザや風邪予防に良いといわれる、レンコンを使ったレシピをご紹介します。

ニンニクの香ばしい レンコンと鶏肉の甘辛炒め

材料(2人分)

- | | |
|-------------|------------------------|
| ○鶏胸肉…200グラム | ○レンコン…100グラム |
| ☆ニンニク…2かけ | ☆しょうが…1かけ |
| ☆塩コショウ…小さじ1 | ○オリーブオイル…大さじ2
※油でも可 |
| ○しょうゆ…大さじ2 | ○砂糖…大さじ2 |
| ○酢…大さじ1 | ○片栗粉…大さじ3 |

作り方

1. ビニール袋に、一口大に切った鶏肉、半月5ミリ程度に切ったレンコン、ニンニク、しょうが、塩コショウを入れて揉む。冷蔵庫で時間をおくと良い。
2. 1の袋に片栗粉を入れて振り、フライパンを温めてオリーブオイルを入れてこんがり焼く。
3. 中まで火が通ったら、しょうゆ、砂糖、酢を別容器で混ぜてからフライパンに入れ、からめる。白ごまを添え出来上がりです。