



みはらふくし情報

5月号

平成30(2018)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

朝晩の寒さも減り、全国では早くも30℃を超える日があり、夏を感じさせる日もありますが、みなさまお元気にお過ごしでしょうか。今月号は本郷地域センターからこれからの地域福祉を考える住民福祉座談会の様子と大和地域センターから、結成から1年が経過したふれあい・いきいきサロンの様子をお届けします。

みんなで取り組む3本の矢 住み慣れた地域で暮らすために

～本郷地区社会福祉協議会 住民福祉座談会～

本郷地域センター

本郷小学校区をエリアに地域福祉活動に取り組む本郷地区社会福祉協議会(以下「本郷地区社協」)では、平成27年度から平成29年度まで広島県社協指定「小地域のお茶の間づくり事業」を受け、3年目の活動の柱として、①住民福祉座談会の開催 ②世代間交流会の実施 ③小地域福祉活動計画(お茶の間プラン)の策定に取り組みました。

3月17日(土)には、第2回本郷地区住民座談会を開催しました。本郷小学校区内の町内会長、地域福祉推進員、民生児童委員、ふれあいサロン代表者を始め、お茶の間づくり事業を進めるお茶の間づくりの会、本郷地区社協役員等に呼びかけをし、42名の参加がありました。

最近介護保険制度が改正され、「施設に入ることが難しくなった」「ヘルパーさんに来てもらえなくなった」「いきなり地域でなんとかするようにいわれても困る」などの声を聞くことがあります。

改めて私たちが望む暮らし方はなにか、そこに家族や公的福祉サービス、地域住民はどのように関わればよいのかを関係者で考える目的で、庄原市地域包括支援課生活支援コーディネーター上田正之さんを講師に迎え、「“地域で暮らす”ってどういうこと…?! 地域包括ケアと私(たち)の暮らし、ここで生き、ここで逝く、そのために…!」と題し講演を行いました。

講演では、今後は要支援・要介護認定を受けたとしても多くの人は当面の間、在宅で生活せざるを得ない状況になってくること。その一方で多くの人は地域



(住み慣れたここ)で暮らしたいと願っていること。そのためには「一人ひとりが取り組む3本の矢①健康寿命を伸ばす、②暮らし方を自分で決める、③自分と家族、自分と近隣、自分の家族と近隣とのつながりづくり」と「地域が取り組む3本の矢①小地域での気に掛け合い、②小地域での集まりづくり、③自宅を訪れてのちょっとした支え合い活動」が大切だとお話がありました。

講演を通して、新しく活動を始めるばかりではなく、これまで培ったサロン活動や見守り活動が大きな役割を果たしていることを改めて確認できました。講演終了後のアンケートでも「自分でもできそうな取り組みの話が聞いて参考になった」などの感想が寄せられ、住み慣れた地域で暮らすために必要なことについて学んでいただけたようです。

「小地域お茶の間づくり事業」は3月末で指定が終了しましたが、これまでに検討を重ねたことを基に、これからも“人つながり”を大切に活動が続けていきます。

サロン活動開始から1年が経過して 大和地域センター 大和町 上徳良光永区「まあ、ちょっときてみんさいや」

大和町^{かみとくら こうえい}上徳良光永区に昨年4月にふれあい・いきいきサロン「まあ、ちょっときてみんさいや」が立ち上がりちょうど1年が経過しました。

サロンは区内の門出集会所を主な活動場所とし、介護予防運動を取り入れた活動や八天堂工場見学でパン作り体験に出かけたりとみなさんが楽しめ、交流できる内容を考えて活動を重ねてきました。

開催日は介護予防運動の後に茶話会が行われ、最近の起こった出来事など顔を合せ、楽しく会話をすることをモットーとされています。1年経って「みんなで集まって笑い合えるということは素晴らしいことです」と感じられています。

支援者の方から、平成30年度の活動計画について社協に相談があり、みなさんのためになる講習会を企画したいということで、「認知症についてはどうですか？」と提案し、行うこととなりました。4月16日のサロンでは、高齢者相談センターは一もに一職員による「認知症について」の講習会を行い、手を使った認知症予防運動から始まり、「物忘れと認知症の違いは？」から「認知症の方への関わり方」など脳が活性化させるコグニサイズを取り入れながらわかりやすく、楽しく笑い合う講習会となりました。

医学的にも“笑う”というのは心が健康になると言われています。は一もに一の職員も自らの実践として「ひとりで庭の手入れをするときに周りを気にしながら『はっはっはっ…』と笑うんです。脳は楽しいと勘違いするんです」と紹介し、みんなで笑って講習会を終えました。認知症についてわかりやすい講習会だったね」と感想が寄せられています。

サロン「まあちょっときてみんさいや」では、かごづくり、介護予防運動、ウォーキング、チーズケーキづくりなどみんなで楽しめることを企画されています。いちばんは、みなさんが集まって楽しめるサロンです。社協も引き続き活動を応援していきます。



お役立ち情報

なんでも蒸しパン「わけぎ」 三原のブランド食材を活用しよう！

材 料

- ・わけぎ生 100グラム
 - ・ホットケーキミックス200グラム
 - ・牛乳 大さじ2
(またはスキムミルク3.6グラム)
 - ・卵 2個
 - ・砂糖 40グラム
 - ・サラダ油 大さじ2
- A

つくり方

- ① わけぎは洗って水気を拭き取り、ざく切りにする。
- ② ①と左記Aと一緒にミキサーにかける。
- ③ ②とホットケーキミックスを混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し、蒸気の上上がった蒸し器を強火で15分位蒸す。
- ④ 竹串を刺してみて生地がついてこなければ出来上がり。

出典

道の駅みはら神明の里主催、臨空広域経済交流協議会共催「わけぎを使ったおかず・テイクアウト・スイーツレシピコンテスト」最優秀作品

