



# みはらふくし情報

## 2月号

平成31(2019)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

大寒を迎え、最も冷え込みが厳しくなる時期となり、インフルエンザも本格的な流行期に入っています。寒い中でも各地で様々な地域福祉活動が行われています。体調にお気をつけられ、元気にこの冬を過ごしましょう。

今月号は、久井地域センターから3月に開催する地域福祉活動者交流会のお知らせと、本郷地域センターから、災害後、半年ぶりに開催された船木地区の常設サロン「ひよりや船木」の様子についてお知らせします。

## 3月9日(土) 地域福祉活動者交流会 開催します!!

### ～大切な地域のつながりと「こころの絆」を考えます～ 久井地域センター

社協久井地域センターでは、これまで「ふれあいサロン大会」と称した活動者交流会を、地域のサロンの日頃の活動の発表や、久井・八幡地域の地域福祉活動者の交流の場として開催してきました。昨年度からは「地域福祉活動者交流会」と名称を改めました。

今年度も管内のボランティアグループ・ふれあいサロン・子育てサロン・常設サロンから募った実行委員のみなさんの協議を重ね、開催準備をしています。

平成30年7月豪雨災害では市内各所で大きな被害が発生しました。久井町内においても、局所的な被害があり、応急的な修理はされたものの今後の暮らしに不安を抱えている方や、気象警報発令時における「避難」についても不安を感じる方が多数いらっしゃいます。今年の地域福祉活動者交流会は“大切な地域のつながりと「こころの絆」”をメインテーマに講演会を行うこととしています。

講師には、災害ボランティア活動支援プロジェクト会議委員、茨城県社会福祉協議会防災活動アドバイザー

—の米沢智秀さんをお迎えします。

米沢さんは、三原市災害ボランティアセンターの運営支援に、長期に渡り三原市へお越しいただいています。被災後に必要な地域づくりについて各地の支援経験からお話しをいただきます。

実行委員のみなさまと協議を重ねる中で、「今の活動をつぎの世代へつなぐ方法」、「若い世代への啓発」、「これからの地域福祉はどうなっていくのか」などの意見が出され、実行委員のみなさんと社協が今後の地域福祉を考える場にもなっています。

社協はこれらのご意見を重く受け止め、サロンや見守り活動など、住民主体の素晴らしい活動をどのように支援し、どのように次世代へつないでいくのか住民のみなさまと考え、伝えて行きたいと考えています。

今年の地域福祉活動者交流会は3月9日(土)に開催します。地域のみなさまでお誘い合わせの上、ご参加ください。

平成30年度 地域福祉活動者交流会 ～大切な地域のつながりと「こころの絆」～

と き 平成31年3月9日(土) 13:30～15:30

ところ 久井保健福祉センター

講 師 災害ボランティア活動支援プロジェクト会議委員

茨城県社会福祉協議会 防災活動アドバイザー 米沢 智秀さん

# 半年ぶりの常設サロン 久しぶりに顔を合わせることができました！

## ～ 船木地区社協 常設サロンひよりや船木 ～

本郷地域センター

昨年7月の豪雨災害により、船木地区は甚大な被害が発生しました。船木ふれあいセンターも被災し、船木地区社会福祉協議会（以下「船木地区社協」という）が毎週開催していた常設サロンひよりや船木も休止を余儀なくされました。

災害から5ヶ月が経ち少しずつ復興も進むなか、地域の住民からも「いつ再開するん？」という声も上がっていましたが、ふれあいセンターの利用再開見通しも立っていませんでした。幸いに旧船木小学校等をお借りすることができ、再開することとなりました。

1月10日（木）半年ぶりに開催されたひよりや船木には、たくさんの方が参加されました。この日は市高齢者福祉課出前講座を依頼し、百歳体操の指導を受けました。これまでも百歳体操は毎週行っていました。半年ぶりでもあり改めてポイントを学びました。

昼食は、お弁当とボランティア手作りの豚汁をいただき、会話もにぎやかなランチタイムとなりました。



写真：声を出しながら行った百歳体操



写真 広島県こころのケアチーム  
健康ワンポイント講座

午後からは被災者支援の活動を行う「広島県こころのケアチーム」による健康ワンポイント講座が行われ、「質の良い睡眠をとるためのポイント」を学びました。

学びの後は鏡開きにちなみ、白玉団子づくりです。白玉粉に絹豆腐を加えて作りながら「もう少し小さい方がええかね」「小さい方が早く火が通るよ」などわいわいとしゃべりながら作業がすすみ、早速ぜんざいにして食べてみると団子も柔らかく、ぜんざいの甘さも程よく控えめで大変美味しいぜんざいでした。

大きな災害が襲った船木地区。災害を契機に生活リズムが崩れ、気持ちが落ち込んだりされた方もおられます。まちの復興とともに少しずつ普段の生活に戻りつつありますが、まだまだ時間を要します。社協は、地域みなさんが普段の暮らしを取り戻せるように、地区社協をはじめ、地域のみなさんと一緒に考え、活動を支援していきます。

## お役立ち情報

## マスクを正しく着用し、病気を予防！

インフルエンザの流行しており、予防策としてマスクを着用する方も増えました。

マスクを正しく着用して、予防に努めましょう。

Q マスクの上下は？

A 折り目（プリーツ）があるものはその折り目の山の部分が「下」に向くよう着用します。逆さまになると、折り目の部分に菌や花粉が溜まってしまいます。

鼻周りに針金入りのものもありますので針金の上（鼻の位置）に来るように着用しましょう。

### マスクの付け方

1. ゴム紐を広げ、プリーツを上下に伸ばし、マスクを完全に広げます。
2. 顔にあてて、針金部分を鼻の形にぴったり合わせます。そのままあごまですっぽり隠れるよう、下まで伸ばします。
3. 顔にフィットさせながら、耳に紐をかけます。



出典：家のコトで役立つ

東京ガスくらし情報サイト