

# みはらふくし情報

# 4月号

平成31(2019)年

4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

桜の開花は宣言されましたが、朝晩は寒さを感じる日も少なくありませんね。社協では、住民のみなさんの参加と協力により、様々な地域福祉活動を通じた、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。今回は、日頃の活動を振り返り、今後の活動に活かす地域福祉活動者交流会とやすらぎ支援員研修会の様子をお届けします。

## 大切にしたい地域のつながりとこころの絆

### ～平成30年度地域福祉活動者交流会～

久井地域センター

久井地域センター管内では、地域内の幅広い福祉活動者を対象に、地域福祉活動交流会を開催しています。今年度もサロンなどの福祉活動者の中から立候補制で実行委員会を組織し準備をすすめました。

3月9日(土)総勢152人の活動者が久井保健福祉センターに集まり、年に1回の交流会を楽しみました。オープニングは地域に大人気の「にじいろ・キッズ」。みんなで考えた久井町の良いところを歌詞に「ふるさと久井バージョン」を披露してくれました。

基調講演は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招き『苦しみの向き合う心。つながり・支え合いの大切さ』をテーマにお話いただきました。米沢さんの被災地支援の経験から、地域の中で「できることをできるときに」行う、「自分たちの町は自分たちで守るという気持ちが大切」といった内容にみなさん感慨深く聞き入っておられました。



基調講演講師  
米沢 智秀さん



防災士さんからの  
防災グッズの展示説明

また防災士の竹本勇人さんを招き、非常持ち出し品の説明会も行いました。参加者から「何も用意していなかったことを反省した」などの声も寄せられています。

後半は社協から「これからの地域福祉」について説明をしました。いま活動いただいているみなさんから長年の活動の中で「この先のサロンはどうしたらよいか」「次世代へのつなぎ方がわからない」などの不安の声が寄せられています。社協はその不安の声を真摯に受け止め、みなさんと一緒に、地域に合った活動を考えていくことをお伝えしました。

近年、全国各地で大規模災害が発生しています。平成30年7月豪雨災害では、三原市も被災地となり、例外となる地域はもはやありません。全国の被災地で「住民同士のつながりが大切」ということが叫ばれています。社協は「サロン・見守り・生活支援」の住民活動を推進し、災害にも強く、日々つながりを感じることでできる地域づくりをみなさまと一緒に取り組んでまいります。



にじいろ・キッズ



# 同じ活動者同士、日頃の活動を共有！ ～やすらぎ支援員 活動者研修～

三原地域センター

市内では、サロン活動や見守り活動などの小地域福祉活動、ボランティア団体での活動、やすらぎ支援などの社協事業に協力いただく方など多くの方が福祉の活動で活躍されています。活動を継続する中で、やりがいを感じて活動をされる場合がある一方、今のままで良いのか等不安を抱えながら活動をされる方も少なくありません。社協ではみなさんの活動を応援する様々な研修会や交流会を実施しています。

3月12日（火）には認知症高齢者家族やすらぎ支援事業で現在活動中の支援員を対象とした研修会を開催しました。この事業は在宅で生活する認知症のある高齢者を対象に、2時間以内でお話しや見守りを行い、介護家族を支援する事業で、この支援員は養成講座を受講された住民のみなさんが担っています。



この研修は、改めて認知症についての理解と活動中の不安や困りごと、工夫についての意見交換を行い、活動中の支援員の不安が解消と、より質の高い支援を目的に開催しました。やすらぎ支援員は、通常ひとりで訪問して活動するため、活動中での気づきやちょっとした不安を抱え込みがちになるため、やすらぎ支援員同士が顔を合わせ日頃の活動について情報交換を行う機会を持ちました。










参加者からは、「改めて認知症のことについて学ぶことができ、活動に活かしたい」、「やすらぎ支援事業を利用する本人や家族の声を紹介してもらい、活動が役立っていることを実感できとても嬉しかった」、「他の支援員さんの工夫や活動の様子がわかって安心した。今後に役立てたい」といった声が寄せられています。

社協では、住民のみなさんが参加する福祉活動の推進と、活動の成果や悩みの共有ができる研修会や交流会を開催し、活動しやすい環境づくりに取り組んでいきます。

## お役立ち情報 いつでも どこでも 指先体操

以前から「手指を使った細かい作業は、脳に良い」といわれてきました。最新の医学でも、手指を動かすことは身体他の部位以上に脳を活性化させることがわかってきました。ちょっとした合間の指先体操で脳へ効果的な刺激を与え、もの忘れや認知症の予防に取り組んでみましょう。

### 主な指先体操のやり方

足し算指曲げ	親指グーパー	指先合わせ
 <b>1</b> 左手親指を先に曲げておく	 <b>1</b> 両手の指を開く	 <b>1</b> 親指と人さし指の指先を合わせる
 <b>2</b> 「1」で両手同時に1本ずつ曲げる。順に曲げて「5」で左手小指を伸ばす	 <b>2</b> 右手親指は外、左手親指は中にして握る	 <b>2</b> 親指と中指の指先を合わせる
 <b>3</b> 10まで数えると元の状態に戻る	 <b>3</b> 手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る	 <b>3</b> 親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

(注) 短い時間でも毎日続ける。堤喜久雄氏の資料から