



みはらふくし情報 2月号

平成26(2014)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

社協では、地域住民の交流の場や、住民同士の助け合い活動の育成に力を入れています。今回は、「地域皆で交流しいつまでも健康に」との思いで開催されている「いきいき健康講座」<本郷>の取り組みと、「地域の小さな困り事に寄り添いたい」との思いで生まれた「あんしんサポートリーダー」<久井>について、ご紹介します。



いつまでも元気に集いましょう ～北方地区社協 いきいき健康講座～

本郷地域センター

冷え込みの厳しかった1月23日(木)、北方地区社協では「いきいき健康講座」を開催し、健康や日常生活のことをいろいろお話しし、楽しいひとときを過ごしました。この講座は、「健康」を共通テーマに年間6回開催され、講座の後は茶話会か食事会があり住民同士で交流する良い機会となっています。



今月は三原市社協がお話しする機会をいただき、「いきいきと健康に過ごすため」を題に「脳によいこと」を話題にお話をしました。この話題はテレビや新聞・雑誌などで様々紹介がされていますが、共通して紹介されていることに「他の人とお話をする」がありました。

「他の人とお話をする」というのは地域の福祉活動と関連が深い項目です。今回の「いきいき健康講座」や各地域で開催される「ふれあいいきいきサロン」、「地域の見守り活動」は人とお話しができ孤立を防ぐ目的で行われる取り組みです。住民同士だからこそできるこのような地域福祉活動を各地区社協や住民のみなさんとともに考え、ともに進めていくことは住みよい地域づくりにつながるものと考えています。

この日は会食をして、とてもお話が盛り上がり楽しいひとときになりました。



いきいき健康講座での会食の様子

あんしんサポートリーダー誕生！

～江木地域のお茶の間サロンリーダー～

久井地域センター

今年度3日間に渡るお茶の間サロン研修（県社協主催）で6名の『あんしんサポートリーダー』が誕生しました。リーダーさんは、地域の中で、ちょっと困っていることに、ちょっと寄り添うことができたらいいなあと思う気持ちで、「気づく」ことにチャレンジしています。完璧なことは出来ませんが、「できることをやっぴいこう！」と江木地域の中で、『支え愛』に取り組むメンバーです。メンバーは、ふれあい・いきいきサロンの支援者をはじめ、地域の見守り活動・お茶の間サロンのふれあい貯筋教室の企画運営・ふれあいの町江木（＝日常生活サポートネット会議の名前）への参加等、地域において幅広く活躍されています。

今回のあんしんサポートリーダー研修会で、“話しやすい人”について話し合うと、各グループからつぎのような事柄が発表されました。

①自然体で聞き上手な人②顔なじみで、秘密を守る人③信頼のおける人④気配り心配りのできる人⑤共感できる人⑥優しい温もりのある人⑦声をかけてくれる人⑧笑顔のある人⑨命令的に言わない人などでした。このことをうけて、研修会最終日にリーダーさんによる、『わがまちのお茶の間宣言5ヶ条』をつぎのように作成しました。



「わが町のお茶の間宣言5ヶ条」

1. 出合いを大切にしましょう。
2. 気にかけてあいましょう。
3. 気持ちを大事にしましょう。
4. お互いに輝きましょう。
5. 笑顔を忘れないようにしましょう。

研修会に参加されたリーダーさんの『笑顔と気持ち』がとっても輝いていました。

次年度のお茶の間サロンは、視察研修や後継者育成に力をそそいでいく計画です。

社協としてもお互いのしあわせのために、リーダーさんの思いに気づく努力をし、共感しあいながら活動を継続できるように支援したいと思います。

お役立ち情報

あまったお餅で…

「さつまいもち」

きなこや砂糖醤油に飽きたら、こんな一工夫レシピはいかがですか？

<材料>

- ・さつまいも…中1本
- ・もち …約150g
- ・きなこ …適量
- ・砂糖 …少々

<作り方>

- ①さつまいもの皮をむき、水につけて、あく抜きをする。
- ②さつまいもを、柔らかくなるまで茹でる。（電子レンジでもOK）
- ③茹でたさつまいもをつぶす。（裏ごしがおすすめ）
- ④お餅を柔らかくなるまで、電子レンジでチン！
- ⑤さつまいもとお餅をよく混ぜる。
- ⑥お好みで、きなこや砂糖をかける。

