

みはらふくし情報 7月号

平成26(2014)年

7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

市内ではそれぞれの地域の実情に合った福祉活動が行われています。地域の福祉活動は、住民のみなさんが感じる「こんな取り組みが必要よね」とか「こんな取り組みをつづけていきたい」といった地域に対する想いが形になった活動です。今回は大和・三原両地域センター内の活動をご紹介します。

食事と笑顔と一緒に届けるボランティア

～神田つくし会 食事サービス活動～

大和地域センター

6月5日(木)に大和町神田地区のボランティアグループ「神田つくし会」は地区内に住む75歳以上のひとり暮らし高齢者へお弁当を作り、届ける活動を行いました。

「神田つくし会」は昭和55年8月に結成された地域のボランティアグループで、大和町上徳良・下徳良・萩原・福田・篠・蔵宗の広い範囲を活動エリアとしています。

当日は小雨が降る中、材料を持ったボランティアの方が午前9時に集まり、130食のお弁当が調理されました。梅雨の時期ということもあり、衛生面には特に気をつけて調理が進められていきます。

ボランティアの方に「ごちそうですね」とお聞きすると、「ふたを開けたときに色鮮やかに見ると、高齢者の方々も幸せな気持ちになりますからね」と



写真:色鮮やかな手作りのお弁当

「温かい返答をいただきました。加えて「ひとり暮らしの高齢者の方々が喜んでくださっている顔を見ると、わたし達も嬉しいですから」と笑顔で話されていたのがとても印象的でした。

ボランティアのみなさんが、受け取る人の顔を浮かべつつ、想いを込めたお弁当がみなさんの手で、笑顔とともに届けられています。

大和町では「神田つくし会」の他に「大草あじさい会」「和木卯の花会」「榎梨ひまわり会」といった地域のボランティアグループが30年前から組織されています。どのグループでも地域の高齢者にお弁当を届けるということに加え、「お変わりないですか」という声掛けや日々の世間話をしながら、お互いを気にかけて合う地域の福祉活動が行われています。

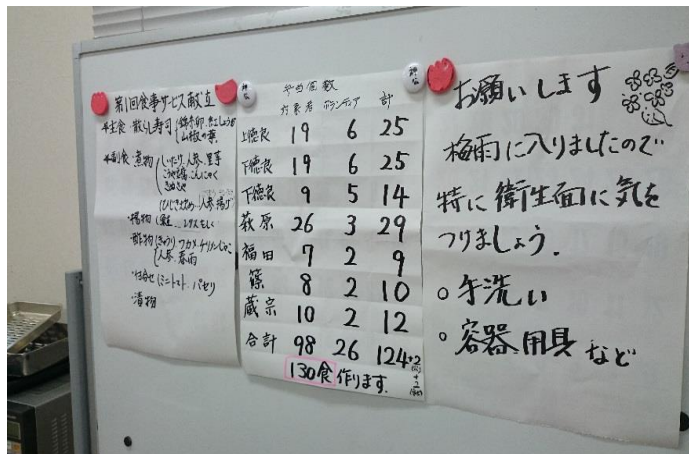


写真:当日の段取りが要領よく書かれています

もうすぐ7周年 みんなの協力で 続いています

～ 本町 縁がわサロン いろは ～

三原地域センター

社協では住民が気軽に参加できる仲間づくりの場づくりとして「ふれあい・いきいきサロン」活動に加え「常設サロン活動」を進めています。

現在、市内で10ヶ所(三原:2 本郷:2 久井:4 大和:2)で住民のみなさんにより運営されています。

本町地域では、地元で馴染みの深かった商店の跡を家主さんのご好意で場所を提供いただき、「本町縁がわサロン いろは」の名称で、平成19年7月から活動が始まりました。

開設当初から途切れることなく、毎週水曜日と土曜日の10:00～16:00まで、住民のみなさんが当番制で運営にあたっています。ちょっと立ち寄ってお話ができることはもちろんですが、多くの方が参加できる様々な催しも行われています。

毎月開催されている催しは「郷土史講座」「絵手紙」「楽々貯筋クラブ」です。楽々貯筋クラブは平成21年度本町地域で実施した後、体操を通じた交流機会として自主グループとして継続中です。

夏限定の催しも行われ、6月から始まった半どん夜市では「いろは」を開放し、運営スタッフによる「みそ田楽」の販売が行われています。これまでも夜市の際には「いろは」を開放していましたが、今年度からは ↗

↘ 夜市の名物だったみそ田楽の販売を始めました。昔の味付けを住民の方に聞いて出店しています。夜市当日は、懐かしい味と開放された縁がわで楽しそうにお話をされる方が多かったです。

また半どん夜市の出店に加え、夏休み期間中には子ども達との交流行事「子ども教室」の開催も計画されています。

「いろは」は開設以来、住民のみなさんが内容や実施体制を協議し、手作りで運営されています。毎月の運営委員会では、当番日の様子や行事の目的や役割分担が決められ、意見の交換も活発に行われています。運営委員も本町地域8町内会からと、民生委員児童委員・住民ボランティアで構成され、本町地域全体の取り組みとなっています。

まもなく開設7周年を迎える「本町縁がわサロン いろは」は住民有志の連携により、地域住民が集う拠点となっています。

半どん夜市 みそ田楽 出店予定

7月5日(土) 7月12日(土)

7月19日(土) 7月26日(土)



お役立ち情報

水を上手に取り 熱中症予防!!

水を飲むとトイレが近くなって面倒だから飲みたくない...なんて思わないで。水分不足は怖い病気になりやすいのです。



暑さを感じる気候が続いています。この時期に特に注意をしたいのが「熱中症」です。

人間の身体は、汗や排せつ、呼吸を通じ、1日に約2.5リットルの水分が排出されます。

真夏は発汗による排出量が増加します。暑い日中に外出したり、作業をするときはもちろん、室内にいる時も、水分補給を心がけましょう。

水分を取る際には、塩分(梅干しなど)も一緒にとるようにしましょう。就寝前後・入浴前後・運動前後にコップ1杯の水で、脳梗塞・心筋梗塞の予防に努めていきましょう。

