



みはらふくし情報 5月号

平成27(2015)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

社協では、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を様々な地域福祉活動を住民のみなさんと取り組んでいます。地域福祉活動は、その地域に住む人が対象で年代は問いません。地域の福祉を高めるため住民のみなさんが行う活動です。今月は久井から地域子育て支援サロン開設、本郷からサロン研修会の様子をお伝えします。

子育て「すくすく」サロン誕生!

～子どもは家族の宝 地域の宝～

久井地域センター

H27年3月末で久井保健福祉センター内の「つどいの広場」が終了になることから、ボランティアグループ【久井町・八幡町の子育て応援隊】は、子育て環境を整えるための活動として、この度新しいサロンを立ち上げることになりました。その名も、地域子育て「すくすく」サロンです!

このサロンは就園前の子どもとその保護者を対象に、4月7日にオープン!大勢の方が参加され楽しめました。

「すくすく」サロンのスタッフは、母子推進員・民生委員・保育士・栄養士・看護師などで構成されており、相談や悩み等の対応へも専門性が高いことからサロン開催に地域住民からの期待は大きいようです。



この日のサロンは、自由遊びのあと、年齢別に分かれて保護者同士の交流・ベビーマッサージや子どもとのふれあいあそびが行われました。今後はこの他にもミュージックケア、絵本の読み語り、季節行事なども計画され毎月2回開催予定です。

子どもたちにとっては「行きたい」と思えるところ、保護者にとっては「子育てに対する悩み事や不安なことを打ち明けられる」・・・そんな居場所になっていくことを願い、応援していきたいと思います。

何よりも家族の宝、地域の宝でもある子どもたちが「すくすく」と成長されることを願っています。



↑ベビーマッサージの様子



「地域のつながり」でできること ふれあい・いきいきサロン研修会

本郷地域センター

本郷町内では現在51ヶ所で、ふれあい・いきいきサロン活動が行われており、3月25日(水)にサロン研修会を開催し、29サロンから36名の参加がありました。

社協からはふれあい・サロンの目的など基本を振り返ると共に「地域の福祉を高める視点」をテーマに、住民が行う小地域福祉活動の重要性と特徴についてお話しをしました。

介護保険制度の導入などにより、ここ15年で福祉サービスが大変身近になり、生活を支援する様々なサービスを利用しやすく、そして便利になりましたが現在、ひとり暮らし世帯の増加により、孤立感を抱える人も増加しています。福祉サービスの利用だけでは十分にカバーされない、「日常的な声掛け」や「見守り」への需要が高まっています。

サロン活動もですが、孤立を防ぐための日常的な声掛けや見守りは、地域住民のみなさんだからこそできる活動といえます。



後半は、サロンへの出前講座も実施される三原音楽療法研究会の吉岡由美子さんを講師にお迎えし、音楽療法の体験をしました。

参加者のみなさんは、歌に合わせてマラカスや鳴子を鳴らしたり、トーンチャイムという楽器を演奏したりしました。大変好評で、「さっそくサロンに来てもらいたい」と声が寄せられています。

社協では、これからもサロンの開設を進め、みなさんと共にサロン活動を進めていきます。

サロンで体操はいかがですか？

お役立ち情報

背中をほぐして肩こり解消

サロンが始まる時にちょっとした体操はいかがですか。

多くの方が悩まれる「肩こり」。肩こりは肩関節周辺のコリだけでなく、背中の肩甲骨周辺から首にかけての大きな筋肉が硬くなることで血管を圧迫し、その結果血行が悪くなり引き起こされます。

筋肉をほぐす体操をご紹介します。

1. 背筋を伸ばし、両腕を肩と水平に広げ、ひじを90度に折り曲げます。
2. 両方の肩甲骨をくっつけるように胸を張り、5秒間止めます。
3. 力を解き放つようにして、両腕を下げます。
4. これを10回繰り返します。

ポイント 腹式呼吸で腕を上げるときに吸って、下ろすときにゆっくり吐くことをこころがけるとより効果的です。

注意……痛みがある場合は、無理をしないよう声掛けしましょう。



出典：背中をほぐして肩こり解消
～整体師が教える健康になる方法～