

みはらふくし情報 7月号

平成27(2015)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

社協では、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し、住民のみなさんの地域福祉活動を支援しています。サロン活動・見守り活動を始め、小地域における福祉ネットワークづくりを重点的に取り組んでいます。今月は、大和地域センターでのサロン代表者交流会と三原地域センターから新たな集いの場である介護予防普及啓発事業「楽々貯筋クラブ」の様子をご紹介します。

「ホネのつぼ」で悩みをすくいあげよう!

～ 大和町 サロン代表者交流会 ～

大和地域センター

現在大和町内では、35のふれあい・いきいきサロンが活動しています。6月19日(金)にサロン代表者のみなさんにお集まりいただき大和地域センターにて交流会を開催しました。

サロン活動報告書を提出いただくにあたっての注意点をクイズにし出題したり、サロンでできるボールを使った体操などを行い、頭と身体を動かしました。

休憩時間には、代表者同士で普段のサロン活動についてお話しされている様子もうかがえました。

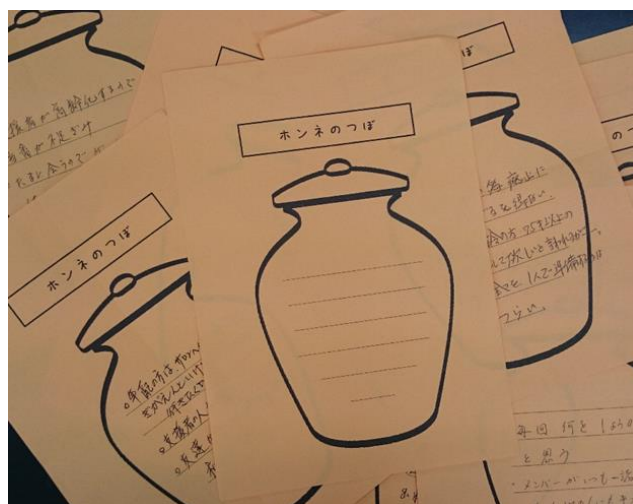


写真:悩みが書かれた「ホネのつぼ」

後半は、「ホネのつぼ」と題して、用紙に匿名でサロン活動に関する悩みを書いていただきました。悩みが書かれた用紙は箱のなかからランダムに引き、書かれている悩みについて参加者のみなさんと社協と一緒に考える時間を設けました。

中には、今まであまり聞かなかつた悩みやサロンを続けていく上で重要なことがたくさん出てきました。多くのサロンが担い手や後継者の不足に不安を抱えておられ、新たな担い手研修を要望する声もありました。

大和町内のサロンが、より良くなっていくために社協はこれからも、みなさんと一緒に悩み、考えていきます。



写真:交流会の様子

ことしも介護予防普及啓発事業「楽々貯筋クラブ」始まりました ～城町 幸崎本町 小西北市営住宅～

三原地域センター

「住み慣れた自宅・地域で元気に暮らしたい！」という思いをお持ちの方も多いと思います。この願いを叶えるには、まず「自分の体が元気であること」がとても重要です。年令を重ねるごとに筋力はどんどん衰えていく傾向にあります。筋力の衰えは、日常生活に必要な様々な動作に大きな影響を与えてきます。現在の筋力を維持することは、要介護状態になることを防ぐ上でとても大切です。



写真：
幸崎本町での様子

社協では、三原市の委託により、介護予防普及啓発事業「らくらくちよきん楽々貯筋クラブ」を町内会単位に開催しています。この事業は筋力維持のための介護予防体操と住民同士のつながりづくりを目的に、概ね2週間に1回 全18回開催します。今年度は、城町町内会（城町）、幸崎本町町内会（幸崎能地）、小西北市営住宅自治会（西野）の3地区で住民のみなさんの協力を得てスタートしました。



写真：
城町での様子

筋力の維持とともに住み慣れた自宅・地域で元氣暮らすためには、「地域・近隣の方と顔なじみの関係であること」も大切です。身体が元気であっても、家にこもってばかりでは何事もおっくうになることがあります。

同じ地域の人とちょっと集える場があり、ご近所とお話ができる関係やいざ困ったときにちょっと助け合える関係が深まると、安心して地域で暮らして行くことができるのではないのでしょうか。

社協では、この楽々貯筋クラブの取り組みを契機に、地域の場づくりを推進しています。



写真：小西北
市営住宅での様子

お役立ち情報 簡単 おいしい ご飯によく合う「ねぎソース」

久井町で活動中の「さわやか男性料理サロン」のレシピから、揚げサバや鶏の唐揚げによく合う『ねぎソース』をご紹介します。

さっぱりしていて、ご飯にもよく合います。身体の健康はまず「食」です。サロンでもぜひお試しください。

ご飯によく合う 揚げサバの
ねぎソースのできあがり



材料 4人分

- ・ねぎ(小口切り).....40グラム
- ・赤唐辛子(種を抜き、小口切り).....少々
- ・しょうゆ.....小さじ2弱
- ・酒・酢・砂糖.....各小さじ2