



みはらふくし情報

8月号

平成27(2015)年

8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、住民のみなさんが主体となった地域福祉活動をすすめています。地域の福祉を高めるためには、活動の充実はもちろん、担い手を増やしていく必要があります。今回は本郷地域で行われた「次世代の担い手養成講座」と久井町の常設サロンの様子をお届けします。

次世代の地域福祉活動に向かって

～次世代の担い手養成講座 開催しました～

本郷地域センター

本郷地域センターでは、地域の福祉活動に関心を持っていただき、活動の担う人を増やしていくことを目的に、『次世代の担い手養成講座』を毎年実施しています。今年度は本郷地域の福祉をすすめる会を中心に、本郷ボランティア連絡協議会のみなさんの協力を得て、6月11日・18日・25日に『ボランティア入門カフェ～地域を応援したい人 仲間を増やしたい人 集まれ！！～』と題し開催しました。

3日間で延べ80人が参加され、ボランティア活動について学ぶとともに、実際に地域で活動している3人の方にどのような経緯で現在の活動に至ったのかを紹介いただきました。



参加者同士の交流を深める時間も交え、和気あいあいとした雰囲気の中で学ぶことができました。すでにボランティア活動をされている方も改めてボランティア3原則や注意事項を学ぶ機会になったようです。面識はあっても、活動に携わるきっかけをこの講座で知るといった場面もありました。

今回の講座が、これから何かしてしてみたいという人のきっかけになり、ボランティア活動に対する不安が解消されれば幸いです。いまずぐの活動開始は難しくても、地域の活動を知り、できるときに活動に携わってもらえればと期待しています。



若々しく元気で生きていくために！

～ 一十百千万の元気術 ～

久井地域センター

久井地域センター管内では、お茶の間づくり事業（広島県社協指定事業）が2ヶ所あります。

そのうちの1ヶ所「お茶の間サロン ふれあいの町江木」は常設サロン・見守り活動・配食サービスを3本柱に事業を開始して3年目になります。今回は、広島県社協の研修を受講したあんしんサポートリーダーを中心に運営される常設サロンの様子をご紹介します。

7月14日 この日は、高齢者相談センターは一もに一の住屋保健師を講師に、熱中症予防と「一十百千万の元気術」についてみなさんで考えました。

梅雨が明け、大型台風が去った後、急激に気温も上がり熱中症を警戒しなければいけない季節となりました。「暑さを避ける」「こまめに水分を補給する」などみなさん真剣な表情で聞いていました。

続いて、「一十百千万の元気術」の紹介です。1日で「一回：自分を褒めよう」「十回：声を出して笑おう」「百回：深呼吸をしよう」「千回：千字書こう」「一万回：一万歩、歩こう」…健康で長生きするための法則です。



講師の「みなさん ご自分を褒めていますか？」の質問に参加者のみなさんは困り顔(^_^;)「1日で千字書こう」は特に厳しそうです。

しかし、毎日続けることで人生がどんどん良い方向に変化していきます。良い方向への変化は、前向きになるということです。前向きになると脳は喜び、気持ちまで前向きになります。

自分なりの一十百千万の元気術を見つけ、やり続けることで若々しく健康で自分らしい生活を送ることができるのではないのでしょうか。

調理の際はご注意ください！

お役立ち情報

食中毒警報 発令されました

7月13日(月)に、広島県内全域に食中毒警報が発令されました。

高温多湿な日が続いており、食中毒が発生しやすい気象条件となっているようです。

サロン活動においても『調理の前には必ず手を洗う』『食品は十分に加熱する』など食中毒予防のポイントに気をつけて食中毒を防ぎましょう。

また、参加者のみなさんにも、家庭内での食中毒発生に気をつけるように、声を掛け合いましょう。



食中毒予防の3原則

「食中毒菌を 付けない・増やさない・やっつける！」