



# みはらふくし情報 11月号

平成27(2015)年  
11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

秋も深まり寒さを感じる季節となりました。三原市社協では、地縁を活かしたサロン活動やボランティア団体のみなさんの活動を支援しています。今月は、本郷地域センターで行われた「ほんごう福祉まつり」と来年3月に久井地域センター開催予定の「第6回ふれあいサロン大会」に向けた準備の様子をお伝えします。

## 見て!学んで!体験して!本郷の福祉にふれました! ~ほんごう福祉まつり2015~

### 本郷地域センター

10月3日(土)、地区社会福祉協議会、第10区民生委員児童委員協議会、ボランティアグループ、老人クラブ、常設サロンひよりや本郷、福祉施設等多くの福祉関係者のみなさんにご協力いただき、本郷福祉センターにてほんごう福祉まつり2015を開催しました。

常設サロンひよりや本郷は作品バザーや絵手紙体験コーナー、手話サークルおおぞらは手話体験コーナー、給食ボランティアバランスと<sup>ひきぬ</sup>轟沼河童倶楽部は食品バザーと、日頃の活動を紹介するコーナーを出展されました。

防災意識を高める体験型イベントとして、子育てサロン<sup>むげんだい</sup>∞本郷が子育て世代を対象に「歩いてみよう!避難所まで」を実施されました。三原市役所危機管理課の職員から話を聞きながら避難所や危険箇所を確認し、三原市役所本郷支所から本郷福祉センターの約800mを歩いてみました。



写真:防災イベントでの本郷小学校 防災倉庫見学  
3才の男の子も頑張って歩きました。



写真...手話体験の様子

本郷福祉センター到着後は、本郷町赤十字奉仕団のみなさんに、ハイゼックス(包装食袋)を使って蒸しパンを作ってください試食をしました。短い時間ではありましたが、改めて自分の身の安全を守るためには一人一人が自助の意識を持つことが必要であることがわかったようです。

また、今年も総合技術高校の生徒14名にボランティアとして参加していただきました。防災イベントやゲームコーナー、チャリティーバザーなどお手伝いいただき高校生のパワーでまつりを盛り上げてくれました。

このまつりを通して、地域の福祉活動を知るきっかけや世代を超えた交流の場となり、誰もが安心して暮らせるまちづくりにつながっていくことを願っています。

# ふくよかに香る「心の花」を咲かせよう！

## ～ 第6回 ふれあいサロン大会 ～

久井地域センター

久井地域センターでは、毎年ふれあいいきいきサロン、地域子育て支援サロン、常設サロン、ボランティア団体を対象に「ふれあいサロン大会」を実施しています。

今年度（平成28年3月19日開催）で6回目を迎え、平素地域福祉にご尽力されるみなさまとともにリラックスして楽しんでいただくとともに、次年度の活動に活かせる内容を持ち帰っていただけるよう、久井地域の福祉をすすめる会を中心に計画を進めています。

開催に向けた説明会を10月15日に開催し、主にふれあい・いきいきサロンと常設サロンの代表の方に出席いただきました。社協から「サロン川柳発表会」、「男性の活躍しているサロン活動の紹介」等プログラムの説明を行いました。「サロン川柳発表会」はみなさんにサロンに関する川柳を考えていただき大会当日に発表をします。代表のみなさんは「川柳??」と首をかしげる方

もチラホラ。川柳の作り方やサロン川柳の例をお伝えすると「なるほど!」「それ良いね」との声があがりました。このサロン川柳が、改めて普段の活動や気持ちを振り返る機会になればと思っています。

ふれあいサロン大会を通して、1年間の慰労や次年度のサロン活動のきっかけとなり、みなさんに「今年も楽しかったね」、「来年も来たいね」と感じることができるよう久井地域の福祉をすすめる会でこれからも計画を進めていきます。

まだ肌寒い3月ではありますが、桜の開花にさきがけて、ふくよかに香る「心の花」である笑顔の花をたくさん咲かせましょう。

サロン川柳

元気でた サロンは笑顔の 花が咲く

えがお咲く ふれあいサロン

我が居場所

## 毎日簡単にできる脳トレ

## お役立ち情報

## 想起トレーニングのご紹介

脳トレブームの昨今、なぞなぞなど1度できるとやらなくなるものが多いかと思えます。毎日新しい回答に挑戦できる方法をご紹介します。

それは「想起トレーニング」です。思い出トレーニングとも呼びます。

毎晩 就寝前に挑戦してみたいはかがでしょうか？



- 今日の朝ごはんは??
- 今日、家族以外でいちばん最初に会った人は?
- 今日、いちばん嬉しかったことは?
- 今日、やり残したことは?

他に自分で問題を作ってもいいですし、この回答を毎日記録するのも良いかもしれません。