



みはらふくし情報

4月号

平成28(2016)年
4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

桜の開花をはじめ、春の訪れを感じる話題が報じられるとともに、寒さも和らいできました。年度末を迎え、地域の福祉活動も振り返りや次年度のあらたな体制づくりなどお忙しことと思います。今月号では、サロン活動の大切さを共有する久井:第6回サロン大会と本郷:地域子育て支援サロン交流会をお伝えします。

みんなでこころをまんまるに 第6回ふれあいサロン大会

久井地域センター

3月19日(土)第6回ふれあいサロン大会が多くのみなさんのご協力により、会場に254名の笑顔の花が咲き誇りました。

当日は、第11回みはら福祉大会表彰伝達を行い、14名の福祉功労者のご紹介を行いました。

このサロン大会の開催に向け、みなさんへサロン活動を通じて感じることを川柳にして寄せていただきました。総数321句が集まり、どの作品もサロンの素晴らしさや仲間との大切な思い出などが感じられました。作品はすべて会場に掲示して10句を入賞作品として披露しました。入賞者からは「えっ!わたし?」と驚き顔。発表をするたび会場から「おお~」、「いいねえ」と声があがります。

また羽倉地区のサロンから、日々の活動紹介をいただきました。サロンに男性の参加者が少ないのはどのサロンでも感じられることです。活動を代表者がすべてを担うのではなく、多くの住民が役割を少しずつ分担することで、充実感とサロンという居場所の安心感が伝わり、いろんな役割をみんなで担うことの大切さを共有できたようです。



写真右:みんなで「来年も参加しよう」と宣言しました。



三原警察署久井駐在所から特殊詐欺に関するお話があり、声を掛け合う大切さが詐欺防止の観点から紹介されました。

サロンで使える体操の披露もあり、練習を重ねた朝の連続テレビ小説の主題歌『365日の紙飛行機』に合わせた体操を行いました。今後のサロン活動にお役立ていただければ嬉しいです。風呂哲州さんのギター漫談で笑い、久井しの笛会による『ふるさと』の素晴らしい音色で閉会を迎え、閉会挨拶では『来年もサロン大会にみんなで参加しよう!』とみんなで宣言しました。当日参加いただいた久井小学校児童16名のみなさん、受付と運営に協力いただいた久井中学校ボランティア6名のみなさんを始め、開催に関わるみなさん大変ありがとうございました

内容盛りだくさんのふれあいサロン大会は、地域のみなさんでつくりあげた大会です。多くの参加や当日の様子はサロンへの関心の高さの表れだと感じています。みんながまんまるにつながる地域・・・そんな久井町であるよう社協は応援していきます。



写真:開会を盛り上げた「にじいろキッズ」のみなさん

子育てしやすい本郷を目指して

～ 地域子育て支援サロン交流会を通じて ～

本郷地域センター

社協では、子育て中の親子の孤立解消と子育てを応援する地域づくりを目的に、地域子育て支援サロン活動をすすめており、市内で16サロンが活動中です。本郷地域センター管内では、4サロンが活動しています。社協では、3月24日（木）に本郷地域子育て支援サロン交流会を開催し、それぞれのサロンの活動状況について情報交換を行いました。

本郷地域の子育て支援サロンは就学前の子どもを育てているお母さんたちが中心となり活動しているところが多く、「子育て支援サロンがきっかけでママ友ができた」、「子どもと一緒に出かけるところがあるのは、とても助かる」という意見が相次ぎ、子育てサロンが地域の社会資源として根付いていることがわかりました。

一方で「子育て支援サロンへ初めて参加するときのハードルが高かった」との意見も子どもを持つお母さんからありました。情報を知っているだけでは参加に結びつきにくく、知り合いに声をかけてもらおうと参加しやすいことが明確になりました。

それぞれの子育て支援サロンが新しい人でも参加しやすい雰囲気づくりに努めることはもちろん、社協と



写真：交流会では活発な意見が交わされました。それでも子育て支援サロンへの参加のきっかけづくりをしていきたいと思えます。

本郷地域センター管内 地域子育て支援サロン

サロン名	活動場所	開催日
ちゅうりっぷ	第1市民農園	第2・4木曜
<small>むげんだい</small> ∞ 本郷	支援者宅	第1・3木曜
いないいないばあ	本郷福祉センター	毎週金曜
わんぱくらんど		毎週水曜

詳細は社協（電話0848-86-3607）へ

お役立ち情報

花粉症の方 必見 食事による体質改善から花粉症対策

花粉症の季節まっただ中、花粉症の方には過ごしにくい日が続いています。花粉症の症状を和らげるとされる食品をご紹介します。サロン活動のデザートや食事に取り入れてはいかがでしょうか。

代表的な食品の1つに、乳酸菌が含まれる食品があげられます。乳酸菌は腸内の細菌バランスを改善し、身体の免疫力を高めてくれるのです。食材としてはヨーグルトや味噌、納豆、ぬか漬けなどです。

また、ポリフェノールを含む大豆食品には、ヒスタミンなどの化学物質が放出されるのを抑え、花粉症の症状を軽減する効果があります。

花粉症の症状を軽減するといわれる食品例

ぬか漬け ヨーグルト 納豆 味噌 イワシ
アジ サバ 大豆 大根 生姜 長ネギ
にんにく 緑茶 てんちや 甜茶 ローズヒップ