



みはらふくし情報 5月号

令和3(2021)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

吹き抜ける風が肌に心地よく感じられる季節となりました。今年の長期連休もコロナ禍で、出かける予定がない、誰とも会えないという方も多いと思います。近場で新緑を楽しんだり、遠方の家族や友人と連絡を取ったりして、リフレッシュできる時間を過ごしましょう☆

誰でも自由に参加できる住民交流の場所 ～北方地区 常設サロン「サロンなし輪」オープン～

本郷地域センター

4月19日(月)に、本郷町北方地区で、常設サロン「サロンなし輪」がオープンしました。このサロンは、地区内の住民であれば誰でも参加することができる住民交流の場として、北方コミュニティセンターを会場に開催しています。昨年度末から、北方地区社会福祉協議会を中心に、支え合いの地域づくりを目的とした小地域お茶の間づくり事業を受託し、立ち上げを協議してきました。

初回となるこの日は、48名もの方が参加され、体操や食事、ペタンクなどを通して交流を深め、にぎやかなひとときを過ごされました。参加者は、「地域にサロンが増えると、外に出かける機会が増えるので嬉しい。」「ボードゲームは新鮮で楽しかった。また来たい。」などと開催を喜ばれていました。

北方地区社会福祉協議会の岩井会長は、「地区の住民が誰でも参加し、健康づくりやお話など、自由に楽しめる場にしていきたい。」と活動への思いを話されました。

社協は、引き続き活動に寄り添いながら、安心して暮らせる地域づくりを応援していきます。



健康体操に取り組む参加者



ゲームボードで交流を深める参加者たち



給食ボランティアバランス北方による
手作りの食事(赤飯とお汁)

「コロナ禍でも集いたい！」地域の思いに応じて ～大和町萩原地域 ふれあいいきいきサロン「やすらぎ会」～

大和地域センター

大和町萩原地域の「やすらぎ会」は、内容を工夫しながら活動を続けているサロンの一つです。以前は、茶話会やカラオケを中心として毎週活動していましたが、現在は飲食を中止し、百歳体操に内容を変更した上で、開催数も月2回に縮小しました。参加時にはマスクを着用し、換気やアルコール消毒を徹底するなど、コロナ感染対策にも留意して取り組んでいます。

参加者は、「回数は減ったけど、皆さんと顔を合わせることがとても楽しい。」「サロンをやってもらってありがたい。今後も声をかけ合って参加していきたい。」と話していました。

また、支援者からも、「先輩方のおかげで今年で結成18年を迎えました。長続きのコツは無理をしないことと、楽しく元気に行くことです。」「コロナ禍の活動に不安や難しさはあるけれど、サロンをすると皆さんが楽しんで参加してくれ

るし、自分たちも楽しい。やっぱり地域のサロンは大切だと思う。今後も、出来る範囲の感染対策を取って前向きに取り組んでいきたい。」などと活動への思いを聞きました。

コロナ禍で住民福祉活動の継続が難しいと感じる地域がある中で、社協は、活動が続ける方法やつながりを絶やさない環境づくりを地域住民と一緒に考えていきます。



サロン「やすらぎ会」のみなさんと
大和地域センター山村福祉活動専門主事（写真右上）

お役立ち情報

元気ハツラツ！棒とタオルを使ってレクリエーション

日中は暖かくなり、身体を動かしやすい季節となりました。今回は、楽しく身体を動かせるレクリエーションのご紹介です。準備するものは棒とタオルのみ！感染対策を行いながら、サロンで取り組んでみては？（参照：Youtube「アイテアわくわくりハビリ」）

タオルキャッチ！

やり方

- ① タオルを投げる人チームとタオルキャッチする人チームに分かれる
- ② 「スタート」の合図で、タオルを投げる
- ③ 投げられたタオルを棒でキャッチ
- ④ キャッチできたタオルの数で勝敗を決める



タオルリレー！

やり方

- ① チームに分かれ一列に並ぶ
- ② 「スタート」の合図で、棒にかけたタオルを隣の人に渡す
- ③ 隣の方は、タオルを棒で受け取り、さらに隣に渡す
- ④ 先に最後の人に渡し終えたチームの勝ち

