



みはらふくし情報 11月号

令和2(2020)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

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込む様になりました。コロナ禍で地域の行事は少ない中ですが、食べ物や紅葉で秋を楽しみましょう。今号は、本郷地域センターから、船木地区の「ひよりや船木」のサロン再開の様子と、大和地域センターから上福田地区の新たに立ち上げたサロン「だんらんの会」の様子をお届けします。

笑顔と活気が溢れる地域のよいどころ！ ～「ひよりや船木」の取り組みの様子～

本郷地域センター

本郷町船木地区の「ひよりや船木」は、毎週1回活動する常設サロンで、6月から活動を再開されました。再開してすぐは参加者もまばらでしたが、取材日は15名以上の参加があり、コロナ前の参加状況に戻ってきています。この日の午前中は、ペタンクで手に汗握る熱戦を繰り広げ、昼食を食べた後も、百歳体操と茶話会でにぎやかに過ごされました。感染対策では、レクリエーション後や食事前の手洗いや手指消毒はもちろんですが、食事会場を2つに分けたり、ソファの席と席の間に目印を付けたりして、一定の距離を取りつつも、参加者同士が会話を楽しめる工夫がされていました。



食事の前は必ず手洗いをします！



食事会場を新たに設けて、人数を分散しました。



最近は「三原健康やっさ体操」も取り入れています。



コーヒータイムの様子。会話が弾んでいました。

参加者からは、「コロナで外出できないときは、退屈でしょうがなかった」、「今はサロンがあるから楽しい」と再開を喜ぶ声が聞かれ、サロンには参加者の笑顔と活気が溢れていました。

社協は、地域の大切なよりどころである「サロン活動」を今後も支援していきます。

見守り活動から新たな活動づくりへ ～上福田地区「だんらんの会」～

大和地域センター

大和町の大草地域には13の自治区があり、自治区ごとで見守り活動を行っています。その中の上福田地区では、8月から見守り活動と併せて、新たにふれあい・いきいきサロン「だんらんの会」を立ち上げ、毎月1回活動されています。

上福田地区は、年々一人暮らしの高齢者が増えていて、地域の高齢者は、趣味活動の場がなく家に閉じこもったり、人と会って話をする機会が減ったりしていました。コロナ禍も重なり、地域のつながりが希薄する中、見守り活動を通じて、高齢者から「気軽に集える場を作ってほしい」という声がありました。そこで、見守り活動者と自治区長、民生委員が話し合い、まずは75歳以上の一人暮らしの高齢者を対象にしたサロンとして、開催することになりました。

参加者からは、「おしゃべりする場ができて、毎月楽しみです」という声が聞かれています。



「皆さんが気軽に色々な話ができるサロンにしていきたい」と話す代表者の高橋さん

「だんらんの会」では、参加者みんなが困りごとや悩み事を気軽に相談したり、活動内容を一緒に話し合ったりできるサロンを目指しており、今後は地域住民への広報にも力を入れて、対象者を増やしていく予定だそうです。

社協は、「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を進めています。福祉活動への不安や悩みに寄り添いながら、今回のような福祉課題の解決に向けた「新たな活動づくり」も支援していきます。

お役立ち情報

11月8日は「いいは(良い歯)」の日!



歯は生活に必要な栄養を得るために大切なものです！歯に良い食べ物をご紹介しますので、日頃の生活の中で意識して取り組んでみましょう！！

参考:山口県歯科医師会 HP より

歯を強くする食べもの	歯に良い飲みもの	繊維質の多い食べもの
<p>◆海藻類 ◆乳製品 ◆人参・パセリなどのビタミンAを含むもの ◆ピーマン・ケールなどのビタミンCを含むもの</p>	<p>◆牛乳 ◆お茶</p>	<p>◆ごぼう・レタス・セロリ等は繊維質が豊富。 ※たくさん噛むことで、唾液の分泌促進やアゴの発達につながる。</p>

※この食べ物で“むし歯にならない”，“歯周病も安心”ということではありません。食べた後は、しっかりと歯磨きをして汚れを落とすことを忘れずに！

※今回同封した中に、三原市歯科衛生連絡協議会が作成した「オーラルフレイルのセルフチェック表」が入っています。ぜひそちらもチェックしてみてください☆