

みはらふくし情報

8月号

令和2(2020)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

一時は落ち着きをみせた新型コロナの感染状況ですが、再び全国各地で感染者が増加し、活動者の皆さまにおいても不安が付きにくいことと思います。社協では、住民同士の電話や訪問などによる「集まらない形での気かけ合い」を引き続き応援していきます。コロナ禍においても、できる範囲で「つながりつづける」取り組みを継続していきましょう！今号では、久井地域と本郷地域の感染予防に留意した取り組みをご紹介します。

コロナ禍での“寂しさ”を満たしてくれたもの

～高根にこにこサロン企画「感染症・熱中症予防講座」～ 久井地域センター

久井町下津地区では、平素はふれあい・いきいきサロン・いきいき百歳体操等の集いの場が展開されています。他の地区同様にコロナ禍において活動の休止を余儀なくされました。

6/11に、サロンのボランティアが集まり、今後の活動について検討されました。「感染への不安がある以上は、サロンの開催は難しい」、「感染症に対する住民の意識に濃淡があり、参加に不安を持つ人もいる」などの不安の声が挙がる一方で、「集う機会がなくなって物足りなさや寂しさを感じている人は多くいる」、「住民に対して感染予防を意識づけるのはサロンの役割ではないか」など再開を後押しする声も挙がりました。

これを受け、7/17に、高根にこにこサロンの企画で、サロン利用者・ボランティア・自治区長等を対象にした「感染症・熱中症予防講座」が行われました。社協より感染予防に配慮したサロン活動についてと、三原市保健福祉課より感染予防と熱中症予防についての話があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



参加者からは「やっぱりみんなで顔を合わせたいね」、「感染症だけじゃなくて筋力低下や熱中症も心配だね」などの声が寄せられ、改めて「集いの場」の大切さを感じられたようです。

自粛期間中、多くの住民が感じた「寂しさ」を満たしたのは、「お互いさまの関係・つながり」です。社協は、今後も住民同士の「つながりつづける」取り組みを応援していきます。



「つながりつづけよう」
三原市社協 6/24 発行

今できる感染対策に取り組みながらサロンを楽しむ！

～南方地区お茶の間サロン「みとしろ」の取り組み～

本郷地域センター

本郷町南方地区のお茶の間サロン「みとしろ」は、週に1回開催される常設サロンです。百歳体操や食事会の他に、豊富な自主メニューを取り揃えており、参加者が自由な時間を過ごせるサロンです。社協から感染予防の留意点をお伝えした後、6月上旬から活動を再開されました。今回はそんな「みとしろ」の感染対策についてご紹介します。

まず来所時には、タブレットのアプリで参加者の体温を測定し、体調不良者の把握に努めています。体操は、3密を避けるため、大きな部屋に変えた上で、換気と距離を保ちながら取り組まれています。食事会では、会場を調理室、和室、第一研修室と3ヶ所に分けた上で、席を一行に配置したり、短時間で食べるなどの配慮もされていました。参加者やスタッフからは、「これを食べるだけでも価値がある」、「地域の方も食事だけでも食べに来ればいいのに」といった声が聞かれ、食事会を楽しまれている様子が印象的でした。自分たちができる感染対策に取り組みながら楽しんで活動ができるように、今後も地域の皆さんに寄り添って応援していきます。



お役立ち情報

美味しいスイカで夏を乗り切ろう！！



スイカは、約90%が水分と言われるほど水分が豊富な上、糖分やカリウム・カルシウムなどのミネラル分、ビタミンB1・B2・Cなどのビタミン類も多く含まれています。疲労回復が期待でき、夏バテした体にも適しています。今回はそんなスイカの「美味しい選び方」をご紹介します♪

食べごろのスイカは？

Point 下部の穴の大きさ

下部の穴が大きいほど食べごろ。同時に完熟＝日持ちしないということでもあり、食べる時期を考えて選びましょう！

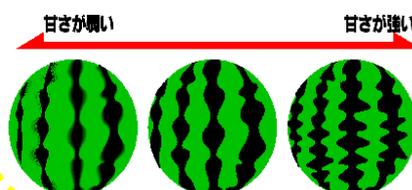


※すいかを叩いて音を聞くのは、**中が空洞のスイカを見極める方法**です。

甘いスイカの特徴は？

Point はっきりシマ模様

シマ模様の塊目がはっきりしているほど甘い！黒のシマが激しい羅列模様であれば更に美味さに期待できます！



Point 上部へこみの大きさ

上部(ツルの部分)のへこみが激しいほど甘いようです！

