



みはらふくし情報 7月号

令和2(2020)年
7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

県内の新型コロナウイルス感染症の発生状況も落ち着き、以前と比べると、人の流れや街の様子にも活気が出てきたように感じます。サロン活動でも、感染予防に留意して活動を再開する地域が少しずつ増えています。

今号は、見守り、サロンなどの小地域福祉活動を再開した地域の様子をお届けします。活動の再開に向けたご相談についても、随時対応しますので、ご相談下さい。

あらためて感じた見守り活動の大切さ ～大西町内会 地域見守り活動～

三原地域センター

大西町内会は、西野のバイパス付近から山手に広がる住宅地です。平成22年から町内会で地域見守り活動に取り組み、今年で10年目を迎えます。福祉推進員(見守りボランティア)が、地域の民生委員と連携しながら、家の様子を気にかけてたり、道や庭でお会いしたときに声をかけたり、時には訪問するなど、日常的な関わりの中で対象者を見守っています。

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の中では、「あまりスーパーで見かけなくなった」「家の中には入りにくい」など、対象者を気にかけることが難しい状況にありました。

この度4ヶ月ぶりに「見守り連絡会議」を開催し、地域の活動関係者と社協、高齢者相談センター三原市医師会が顔を合わせて、対象者や地域の様子について話をすることができました。

会議の中では、福祉推進員から「ご近所の関係でおすそわけついでに、様子を確認したのよ。」「訪問は控えたが、散歩のときの声で、お元気を確認できた!」との話もあり、ご近所ならではの見守りができたようです。



見守り連絡会議の様子

また、民生委員からは、「訪問活動を控えるように言われる中で、福祉推進員が体調や様子を気にかけて報告をくれたので安心できた。」と、活動者への感謝の声も上がり、改めて見守り活動が地域の暮らしの安心につながっていることを皆さんで実感されました。地域の中で「気になる方」も増えており、「せっかく取り組んでいる活動をこれからも充実させていくことが大切」と今後の活動への意気込みを感じました!

コロナで集うことができない中、参加者の様子を気にかけて合った地域も多かったように思います。こういった取り組みを通じて、地域全体の「見守り活動」に発展していけばよいなと感じています。

久しぶりに話げできた！サロン再開に喜びの声

～活動自肅から再開へ 大和地域のサロンの様子～ 大和地域センター

新型コロナウイルス感染症に伴い、大和町内のサロンの多くが、活動を自肅されました。自肅中は、「みんなに会えなくて寂しい」「筋力が落ちて歩きにくくなった」などの声が聞かれる中、畑作業の様子を見守ったり、感染対策に留意しながら介護予防のチラシを持って訪問したり、時には電話で声掛けしたりと、地域のみんなでお互いを気に掛け合ったという地域もたくさんありました。

6月には、住民福祉活動の自肅要請が解除されたことを受け、サロンの開催に向けて準備をすすめる地域も少しずつ増えています。しかし、支援者は活動の再開に「不安」を感じており、再開を躊躇ちゆうちよされる地域も少なくありません。

センターでは、希望されるサロンを訪問し、手指消毒や換気、マスクの着用などの感染予防の留意点や、他地域の活動の再開状況についてお話ししました。

訪問したサロンからは、「直接話が聞けて安心した」「他地域の活動状況が知れてよかった」などの声を頂き、活動を再開する上での「安心」につながったようです。開催したサロンでは、それぞれの近況報告で大いに盛り上がり、改めて集うことの大切さを再確認されていました。

社協では、小地域福祉活動の再開に対する不安についても相談にのっています。地域側の率直な思いを受け止めながら、活動再開に向けた支援をしていきたいと思ひます。



和木地区 お茶の間サロンの様子

お役立ち情報

熱中症リスクが高まっています！ご注意を！！

- 外出自肅で筋肉量が減り、**保持できる水分量が減っています！**
- マスク着用時はマスク内の湿度が高くなり、**喉の渇きを感じづらくなります！**

○熱中症リスクを下げる3つの対策

①体を冷やす工夫をしよう！

- ★ 早めに扇風機や冷房を使用しましょう！
- ★ 涼しい素材※のマスクを着用しましょう！

②こまめな水分補給と塩分摂取を心がけよう！

- ★ 水分は一日1,200cc（コップ8杯分）が目安です！

③「カリウム」と「ビタミンB1」を積極的に摂ろう！

- ★ 「カリウム」は、きゅうりやズッキーニ、スイカ、バナナに多く含まれています。
- ★ 「ビタミンB1」は、豚肉やレバー、うなぎ、納豆などの豆類に多く含まれています。

※参考：夏のマスクに適した素材

綿：通気性と速乾性に優れている
ガーゼ：通気性と速乾性が高い

麻：吸水性や速乾性に優れている
タオル地：通気性と吸水性が高い

