

みはらふくし情報

4月号

令和2(2020)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

世界的に猛威を振るう新型コロナウイルスにより、三原市内においても、学校や様々なイベントが中止となり、日常生活にも大きな影響が及んでいます。サロン活動においても、3月に引き続き、4月30日までの活動中止・延期の検討についてお願いしています。今後も感染の広がり注視し、ご自身でできる感染予防に努めながら、この時期を乗り切りましょう！

誰もが安心して暮らせる久井町を目指して ～福祉ネット久井の取り組み～

久井地域センター

社協では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりをすすめるために、概ね小・中学校区を圏域として、地域住民と福祉専門職等が顔を合わせて地域福祉について話し合う場(地域福祉ネットワーク会議)の設置を推進しています。この会議は、市と各高齢者相談センターとも連携しながら、地域の気になることを中心に、情報交換や関係者との連携、新たな活動づくりに向けた協議などが定期的に行われています。

久井地域では、平成28年3月に『久井地区地域福祉ネットワーク会議「福祉ネット久井」』を立ち上げました。町内の自治組織代表者、民生委員、地域福祉活動者、福祉専門職等を運営委員として、これまでに、地域づくり勉強会や、防災講演会、久井中学校参観日での救急法・認知症・防災の勉強会、各自治区(町内会)での認知症勉強会「認知症にやさしい町“久井”」、移動に不安を抱える方へのアンケート調査などに取り組んできました。立ち上げから約4年が経過し、話し合う場の大切さ、各種取り組みを継続していくことの大切さ、地域での支え合いが進み、暮らしの安心が高まった実感が生まれています。



6/17 久井中学校参観日にて
「認知症と防災勉強会」を開催しました

平成31年度6回目(2/26)の福祉ネット久井では、今までの振り返りと、今後の取り組みについて意見交換を行いました。「子供から高齢者まで誰でも集える場があったらいい」「久井町の将来を見据えた話し合いの場を充実させたい」「地域住民がちょっとした困りごとを相談しやすい体制(相談窓口)が必要」など積極的な意見が出されました。今回出された意見を丁寧に拾い上げ、今年度の取り組みに反映させていきます。

地域住民が抱える生活課題は複雑多様化しており、高齢者特有のものではなくなっています。制度やサービスだけでなく、住民活動の強みや専門職との連携を活かしながら、一人でも多くの住民が住み慣れた久井で暮らし続けられる、安心して暮らせる地域づくりを進めていきます。

いつまでも元気に活躍するために

～第2ひまわり会代表者さんの元気の秘訣とは？～ 三原地域センター



井藤 慎太郎さん (90 歳)

中之町中町内会のふれあい・いきいきサロン「第2ひまわり会」の代表者。自分のためにと頑張る行動力があり、参加者からの信頼も厚く、周囲の協力を得ながら、約20年間活動を続けておられます。

Q 活動を始められたきっかけは？

70 歳ごろに老人クラブに誘われて入会しましたね。90 歳になっても、こんなに元気に活動ができるとは思っていませんでしたよ。

Q ずっと元気で活動されているのですか？

5 年前ごろに膝や腰を悪くして入院した時期がありました。この経験から、家にこもってはいけません。やっぱり外に出て体を動かさないとね。最近はお近所さんと会う機会も減っているけれど、参加者の中には同じ組内の方もいて、サロンに来れば話しができます。

Q サロンの代表者は大変ではないですか？

全く負担がないわけではありませんがね。参加人数を確認したり、報告書を作ることは頭を使うことにもなっていると思います。あとはね、みなさんが協力してくださるからです。皆さんは良い人ばかりですよ。

Q 今後は？

会長はそろそろ変わってもらいたいと思っているがなかなか・・・。若い人が入らないので。

みなさんに協力してもらいながら、出来る限り頑張りたいと思うとりますよ。

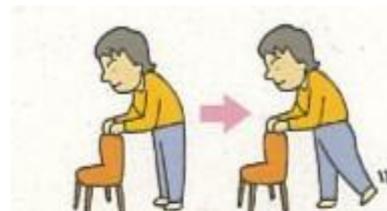
お役立ち情報

自宅でできる筋力アップ運動

新型コロナウイルスの影響で外出を控える方が多いと思いますが、そんな中でも出来る限り身体を動かすことが大切です。自宅で簡単にできる筋力アップ運動を紹介するので、まずは10回ずつぐらいからやってみましょう！体操前のストレッチを忘れずに、しんどい時は無理ないようにしましょう！

足の後ろ上げ

- ① 両手で椅子の背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ② 片足をゆっくりと後ろに上げます。
このとき、ひざを曲げないようにするのがポイントです。
- ③ 1秒間状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



つま先立ち

- ① つま先を軸にして「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを上げ、「1・2・3・4」でゆっくりとかかとを下ろします。
※ 椅子の背や壁に手を添えて行うとバランスが取りやすいです。

