



みはらふくし情報

6月号

令和4(2022)年
6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(三原市本郷保健福祉センター) 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

ゴールデンウィーク中の人々の動きによるコロナ感染への影響は、思ったよりも少なくほっとしています。これから日中も暑くなり、梅雨入りしていきます。水分補給と休息を取り、元気に梅雨を乗り切りましょう。

社協では、6月から福祉活動への理解や関心を高めるために、講演会や研修会を随時進めていきます。福祉活動の推進に今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



毎日の食事に楽しみを♪

～「一人暮らし高齢男性の料理教室」の様子～ 三原地域センター

社協では、65歳以上の一人暮らし男性及び家族を介護している高齢男性を対象に、月1回「男性料理教室」を開催しています。食生活改善推進員(通称:しょくすいさん)の指導のもと、栄養たっぷりの献立をみんなで作ったあと、黙食などの感染対策に気をつけながら、食事を楽しみます。

近年一人暮らし男性から「惣菜やお弁当に飽きた」、「料理の仕方がわからない」などの相談が増えています。男性料理教室は、そんな境遇の方々が一緒に料理を学びながら、つながり合える居場所を目指して活動しています。気になった方は、気軽にお問い合わせください☆



包丁を使って材料を切る参加者

男性料理教室

開催: 毎月1回 10:00~13:00

(開催日は市広報をご覧ください)

会場: サン・シープラザ3階 調理実習室

参加費: 300円/1回

持参物: 三角巾, エプロン, マスク

問合せ: 事前予約制。三原地域センター

(TEL 63-0570) まで

参加者の声

- ・同じような人がおるけえ参加しやすいよ。
- ・もらったレシピを自分流にアレンジしてみたよ。
- ・娘が帰ったときに一緒に作ってみたよ。

料理初心者

大歓迎!



安心して活動再開するために

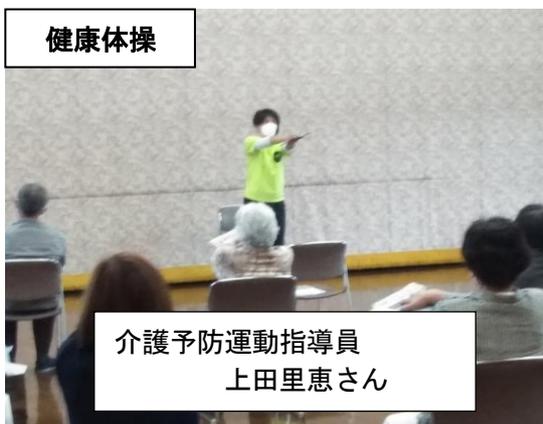
～令和4年度サロン交流会の様子～ 久井地域センター

久井地域センターでは、サロン活動の楽しさや集うことの大切さを改めて感じていただくため、サロンのボランティアを対象に「サロン交流会」を開催しました。コロナ禍の影響を受け、「再開する気になれない」、「ボランティアも高齢化し、スムーズに集いの場を再開しづらい」などの声が寄せられ、活動ができなくなる地域も少なくありません。

当日は、健康体操や公共交通はなさく号について学ぶ時間を持ち、参加者からは、「今日学んだ体操をサロンでやってみたい」、「はなさく号への登録や利用の声掛けをしていきたい」などの声が聞かれました。

コロナ禍での活動に不安が出るのは当然だと思います。改めてサロンの良さを再確認しながら、活動の再開について社協と一緒に考えていきましょう。

健康体操



介護予防運動指導員
上田里恵さん

はなさく号勉強会



三原市生活環境課 岡本大希さん（左）
久井地域支援員 前田 歩さん（右）

お役立ち情報

生活支え合いサポーター講座 受講者大募集!

社協では、福祉活動に取り組むボランティアを「生活支え合いサポーター」として育成しています。受講者には、自分の経験や得意をいかせる「ほっとは一と」などの活動先をご紹介します。

三原市生活支え合いサポーター 養成講座

南部（三原・本郷地域）

日時：7月16日（土）10：00～12：30

会場：サンシープラザ

北部（久井・大和地域）

日時：7月23日（土）10：00～12：30

会場：久井保健福祉センター

お問い合わせは社協の各地域センターまで

ほっとは一と活動

社協が受けた暮らしの困り事に、ボランティアとしてお手伝いいただき、依頼者と一緒に解決を図る活動です。活動には事前登録が必要です。

主な活動内容例



料理



掃除



子守り



趣味活動