



みはらふくし情報 12月号

令和4(2022)年
12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

いよいよ本格的な冬の季節となりました。コロナの第8波も懸念され、より一層感染対策に気を引き締めて過ごしましょう。今年もあと1か月。みなさんが取り組む福祉活動で、たくさんの方々との「つながり」ができました。来年も皆さんの活動がより充実した一年になるように、社協も応援していきます☆

“災害時を意識したマップづくりで、地域の支え合い意識を高める ～久井地区社会福祉協議会の取組～

久井地域センター

久井地区社会福祉協議会は、地域の見守り体制の充実に目的に、11月10日「災害にも強い地域支え合いマップ」を作成する学習会を開催しました。^{あぞうばら} 筋原・吉田・江木・下津の4地区の見守りサポーターや民生委員を含む地域住民32人が参加し、ハザードマップに住宅情報を重ねたベースマップ上に、「避難に配慮が必要な人」や「配慮が必要な人を気にかけている人」を見える化し、両者を線でつなぐことで、日頃の見守り体制を確認しました。

出来上がった地図を参加者で確認してみると、「見守りの対象ではないけど心配な人」や「見守りに協力してくれそうな人」など、新たな気づき生まれ、活発な意見交換となりました。また、「私たちの地域は土砂災害が起きたら逃げようがない」「(早めの避難のために)一時避難所があれば良い」など、避難や避難支援に対する意識を高める機会にもなりました。

講師の広島大学大学院田中貴宏教授から、「マップを作成して終わりではなく、地域のみなさんが作ったマップを囲みながら、住民同士のつながりや支え合いを意識したり、地域の福祉活動を見直したりするきっかけにしてほしい」と話されました。三原市社協は多くの住民が地域福祉活動に関わり、誰もが安心して暮らせる地域づくりを地域住民の皆様と一緒に進めてまいります。



田中教授からマップづくりの説明を受けます。



各地区でグループを作りマップづくりスタート。積極的に情報を出し合います。



出来たマップを囲んで気づきを話し合います。

ご近所の方で一人暮らしの不安を安心に！

～ご近所お互いさま活動「ほっとはーと」～

三原地域センター

「ほっとはーと」は、ご近所のボランティア（「はーとさん」）の力を借りて、日常のちょっとした困りごとを解決する有償のボランティア活動です。活動を通じて、“お互いさま”の関係性を育み、地域で暮らす安心感につなげる取り組みです。

先日も社協にひとり暮らしの高齢女性から、窓掃除の相談が入りました。「はーとさん」を調整して迎えた活動日、社協も顔合わせに同席しました。早々に「こないだのグラウンドゴルフの大会に出ったね！」と、同じ地域ならではの話で意気投合！無事に作業が終わると、「気になっていたことがスッキリして嬉しい」と喜んでいただきました。

今回の相談は、ご主人が亡くなって以来、高いところの掃除ができず、ずっと気になっていたとこのことで、このような相談は年々増えていると感じます。体調や生活環境の変化で、暮らし難さを感じ、我慢したり、諦めたりしながら過ごされているようです。そんな時にご近所さんの存在は本当に心強いものです。みなさんもご近所さんに「お変わりない～？」の声掛けしてみませんか？



「はーとさん」大募集！
みなさんのご協力を、
お待ちしております！♪

お役立ち情報

節約術！寒い冬を賢く過ごそう！

冬は1年の中で最も電気代が高くなりやすい時期です。電気代の高騰も話題になっている中、暖房の使い方を工夫して、無駄な消費電力を抑えたいところですね。今回は、冬に向けて覚えておきたい電気代節約術をご紹介します。

節約術① 扇風機やサーキュレーターを併用する

部屋の空気をかき混ぜることで、温められた空気が全体にいきわたりやすくなるため、暖房効率がアップします。

節約術② 加湿器を併用する

湿度が上がると体感温度も高くなります。加湿器がない場合は、湿った布を干しておくだけでも効果があります。

節約術③ エアコンの風向きを下にする

「暖かい空気は上に集まりやすい」という性質があります。下向きに放出された温風が、徐々に上のほうへと動くためムラなく温めることが可能です。

