



みはらふくし情報 12月号

令和5(2023)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

取り組みの成果を感じる10年間 ～三原ダイヤサロン 設立10周年記念式典～

三原地域センター



県立広島大学保健福祉学部の岡田ゆみ教授による記念講演(写真上)。自身の幸福感を高めるためには「他人の幸せ」を感じる必要があるだと話した上で、『人とのつながり』の大切さを伝えました。

沼田東町のダイヤハイツ自治会で取り組まれている常設サロン「三原ダイヤサロン」が、設立10周年を迎えたことを記念して、11月15日(水)に記念式典を開催しました。NPO法人ダイヤサロン理事長の榎野勝昭さん(写真左)が、総勢約70人の来場者に対して、10年間の取り組みを振り返りながら、設立や運営に多くの住民に助けられたことへ感謝の言葉を述べました。

来場者からは、「忙しくて活動には参加できないけれど、賛助会員として応援している。こういった活動があることは、高齢になっても地域で暮らす安心感につながっている」、「設立当時から世話人として活動している。地域全体に“助け合いの活動”が定着してきたことで、災害時にも地域が一丸となって助け合う事ができた」など活動の成果を実感する声が聞かれました。

これまで地域のみんなで暮らしの困りごとを協議しながら活動づくりを進めてきたダイヤサロン。今後は『継続』が課題の一つの様子。20周年を目指して、社協も応援していきます！



誰でもいつでも気軽に行ける
「三原ダイヤサロン」



日常生活の困りごと支援活動
「オタスケマン」



高齢者の見守り活動
「ミニデイと食堂」

気軽に寄れる居場所をもう一度 地域に笑顔あふれる

～「下津ひよりやサロン」活動再開へ！～

久井地域センター



「地域の皆さんで協力し合い、息の長い活動にしていきたい」と話す代表の内藤久雄自治区長



看護師スタッフによる健康チェック

久井町下津地区の「下津ひよりやサロン」が、約1年ぶりに活動を再開し、久しぶりに顔を合わせた地域の人々が、茶話会や体操で、笑顔あふれるひと時を過ごしました。「下津ひよりやサロン」は、地域の誰もが参加でき、ちょっとした困りごとを相談できる常設型の集いの場として、下津自治区が令和4年に立ち上げた活動です。新型コロナウイルス感染症のまん延により、開催を見合わせていましたが、新型コロナウイルス感染症が感染症5類に移行したことに加え、地域住民から再開の要望があったことを期に、運営体制を整え、11月17日（金）から活動を再開しました。

この日初めて参加した人や、活動を待ちわびていた参加者からは、「みんなで体操したり、話したりするのはやっぱり楽しい」といった声が聞かれ、地域の人が気軽に寄れる居場所の必要性を実感していました。

役立ち情報

インフルエンザに負けるな！

ビタミンDで免疫力向上！

ビタミンDは、骨を作る栄養素として知られていますが、それ以外にも免疫作用があり、インフルエンザ予防に効果があることが分かっています。手洗いやその他の基本的な感染対策はもちろんですが、ビタミンDをつくることも意識してみましょ！

「ビタミンD」をつくる方法

1. 日光浴をする

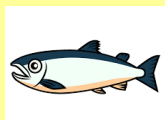
紫外線を浴びることで、体内でビタミンDが生成されます。目安時間は、季節や場所、時間によって異なりますが、**15〜30分程度**です。



2. 食べ物で摂取する

ビタミンDを多く含む食べ物を紹介します！

魚介類
(特にサケ・イワシ)



きのこ類
(特にきくらげ)



卵の黄身

