

令和6年(2024年)

7月号

三原市社会福祉協議会

# みはらふくしだより



日頃から福祉のまちづくりの活動にご協力いただき、ありがとうございます。この「みはらふくしだより」は、三原市社会福祉協議会各地域センターの情報誌です。皆様の福祉に関する活動の様子やお知らせを掲載しております。

## お知らせ



**元 広島東洋カープ投手 戸田 隆矢 さん**  
地域福祉講演会

**7月20日(土) 10:00~12:00**

サン・シープラザ4階 第3研修室 (三原市城町1-2-1)

いつまでも輝くために  
「自分らしさ」「助け合い」の大切さ

- 第2の人生に挑戦した思い
- 家族や地域の方の協力から感じていること
- 自分らしさとは？

定員  
60人

申込締切:7月12日(金) 申込は 地域福祉課 TEL:0848-63-0570 へ

## 今月の 取り組み

**第16回**  
**こころ♡ネットみはらまつり**  
こころの病気を抱えた方の暮らしを知ろう！

「こころ♡ネットみはらまつり」は、精神障害についての啓発・情報発信を行い、地域に暮らす一人一人が、こころの健康に関する理解を深め、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指すことを目的に三原市内の精神科病院・相談支援事業所・就労支援事業所・民生委員児童委員・県立広島大学・社協・行政などの関係団体が連携し開催しています。

第16回を迎えた「こころ♡ネットみはらまつり」は、「来てみて！見てみて！聞いてみて！思いでつながる♡ネットワーク」をテーマに、事業所で作成された「物品の販売」、自分の思いを表現した「作品の展示」、「こころの病気の体験談発表」などを通じて、こころの病気を抱えた方々の日々の暮らしや頑張っていること・楽しんでいることを発信されました。

こころの病気は、外見からはわかりにくく、病状についても理解を得るのが難しい病気です。まつりを通じて、病気について知ってもらい、自分の住んでいる地域・学校・仕事場などで、ともに暮らす仲間として、それぞれができることを考える機会となったようです。



事業所や当事者の作品マーケット



誰もが楽しめるゲームコーナー



こころの病気 体験発表



当事者さんの思いを表現したアート展

## 連絡先

三原市社会福祉協議会 各地域センター

### 三原地域センター

電話 (0848)63-0570  
FAX (0848)63-0599  
メール chiiki@m-shakyo.jp  
(社協 地域福祉課宛)

### 本郷地域センター

電話 (0848)86-3607  
FAX (0848)60-6064  
メール hongo-c@m-shakyo.jp  
(社協 本郷地域センター宛)

### 久井地域センター

電話 (0847)32-7101  
FAX (0847)32-5011  
メール kui-c@m-shakyo.jp  
(社協 久井地域センター宛)

### 大和地域センター

電話 (0847)34-1214  
FAX (0847)35-3020  
メール daiwa-c@m-shakyo.jp  
(社協 大和地域センター宛)



～みんなで健活！サロンを盛り上げたい～

梅雨入り前の晴れの日、久井町下津地区の「高根にここにサロン」にお邪魔しました。

こちらのサロンでは、高齢化やコロナ禍の影響で参加者が減少しています。見守り連絡会議でも「高齢者に情報が届きにくく、閉じこもりがちの人が心配」との声も上がっていました。「地区の多くの人にサロンの良さを知ってもらおう」とサロン支援者、見守りサポーター、自治区長、社協と話し合いを繰り返し、下津自治区とも連携し、6月に「健活応援教室」を開催しました。

サロン名	高根にここにサロン	登録 会員数	参加者		支援者		計
			男	女	男	女	
地域	久井町下津		1	9	0	11	21
結成	平成12年						

健活とは・・・  
「健康に向けた前向きな活動」  
のことです。

サロンでは、元気に暮らすためのポイントがたくさん♪  
多くの人に知ってもらうためにチラシを作りました。支援者さんの声掛けや、自治区の回覧など広報活動に力を入れました。

回覧や声かけ用のチラシ



～健活応援教室を開催しました～

ストレッチと頭の体操でウォーミングアップ♪

フレイル予防は、社会とのつながりを持つことから！  
皆さんが、健康に過ごすために意識していることを教えてください。

寝る前に体操をしています！

人のおしゃべりは  
欠かせない！

講師 看護師の内方さん



サロンは一番の健活！  
☑人と話して笑う  
☑体を動かす  
☑自分の役割をもつ

～サロンのいいところを再確認！～

サロンが楽しいけん  
「高根にここにサロン」と呼ばれる前から  
ずっと参加しとるんよ。

40年近く通っています。  
みんなの顔を見れるのが嬉しい。

前はサロンのボランティアをしてたよ。  
今は参加者。毎回楽しみにしています。

サロン後のお弁当タイム



今回は熱心な声掛けの甲斐もあって、新しい会員さんを2人お迎えすることができました！

7月も健活応援教室を開催予定です。

健活応援教室以外にも食事会や体操など毎月第1金曜日に開催しています。

近隣の皆さんは、ぜひ一度サロンにおこしください♪

高根にここにサロンの支援者さんは「このサロンは支援者も意欲的で、多くの地域住民にサロンのことを知ってほしい」という熱い思いをお持ちです。

地域で元気に暮らし続けるための“特効薬”になるサロン、社協は地域のみなさんの想いを大切にこれからも応援していきたいと思えます！

