社会福祉法人　三原市社会福祉協議会

みはらふくしだより

2026.10月号

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。

本郷地域センター

ー本郷地域　サロン研修交流会開催ー

本郷地域では、毎年地域のサロンを対象にサロン研修会を開催しています。今回は、新たな体操を知り、今後の活動に活かしてもらいたいと考え、生協ひろしまより「ひろしまGENKI体操」と「安心つながりステーション」の取り組みを紹介いただきました。

「ひろしまGENKI体操」は、椅子に座っての簡単なストレッチから、脳トレ、立ち上がって曲に合わせたダンスなどが内容でした。皆さん途中で休憩を取りながら、自分のペースで取り組まれていました。「安心つながりステーション」は、近隣で一緒に生協の商品を受け取る事で、手数料を減額でき、近隣のつながりを作っていこうという取り組みです。受講された皆さんにとって、今後の活動の参考になることを期待しています。

ひろしまGENKI体操

広島県民の健康寿命を延ばすことを目的に、広島大学と生協ひろしまが共同で研究している体操。筋肉をゆるめるなど５つのコンセプトで作られている。

ー今後に向けた意見交換ー

体操終了後は、サロンの取り組み状況や課題、買い物等の生活上の困りごとについて意見交換しました。

サロン活動について、「体操に取り組んでいるが、マンネリ化してきているので、目先を変える事も必要に思う」「参加人数が減少傾向」「加齢に伴い、参加が難しくなる方がいる」などの意見が出ました。

買い物について、「スーパーが近いので、歩いて買い物に行っている」「生協を利用している。届けてもらえるので楽だ」「現状はそれほど困っているという話は聞かない」といった意見もいただきました。

現在は、支援者の方を含め、皆さん自分たちで何とかしているという認識を持たれていました。

これからもサロン活動を継続しつつ、地域で生活をしていただくため、社協は協議の場を持ちながら、活動に寄り添い、支援していきたいと思います。

久井地域センター

久井町　坂井原

笑顔広がる地域の居場所！

さんさん・プラザ を紹介します

　坂井原地区は久井町の南に位置する地域です。落合渓谷の美しい景観、坂井原盆踊りが有名です。

　坂井原地区の拠点となるのが、地区の真ん中に位置するコミュニティホームです。「よりみち」という名称で週３回、百歳体操や手芸等の自主活動が行われています。その名の通り、いつでもふらっと寄ることができる場所として定着しています。

　ふれあいいきいきサロン「さんさん・プラザ」では月に１回、食事会とイベントを企画され、毎回約３０名の住民が顔を合わせ、交流しています。９月は久井町近隣で活動されるボランティアの方がオカリナを演奏されました。

オカリーナ　Happiness（ハピネス）の演奏

・天城越え
・翼をください
など
参加者のみなさん
がよく知る名曲
を披露されました！

　Happiness（ハピネス）さんは毎年、さんさん・プラザで演奏され、参加者さんともすっかり顔なじみのようでした。懐かしい曲を聴き入り、最後には惜しみない拍手が送られました。

　参加者さんへ話を伺うと「色んな行事を考えてくれるので毎回楽しみに来ています」「このサロンが立ち上がった頃は自分も世話人だった。活動が続いて嬉しく思います」等の声が聞かれました。

　坂井原地区は久井町の中でも面積が広い地域です。さんさん・プラザでは、車の運転ができない高齢者のため、ボランティアによる送迎に取り組まれています。広い地域だからこそ「ここに行けばみんなと会える」大切な地域の居場所になっています。社協は引き続き、人とのつながり大切に、地域の福祉活動を応援していきます。

連絡先　三原市社会福祉協議会　各センター

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）