

大崎上島町 社協だより

祝 No. 200

2019(令和元)年12月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江 5-9
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会 (TEL 0846-62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



向浜区

地域を地域で守る仕組みづくり



地域づくり会議で 互近助どうしの支え合い



垂水区

社会福祉協議会では、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちの実現のために地域づくり会議を開催しております。地域づくり会議は、区長をはじめ、区の役員や民生委員、巡回相談員、また必要に応じて行政などの関係団体の方にもご参加いただき、地域の中での課題や気づきを共有し、見守り活動や地域を守る仕組みづくりを皆さんで考える活動です。

今年度は、向浜区と垂水区で「災害にも役立つ地域づくり」をテーマに、地域の中で避難するのが困難な世帯についてマップを見ながら話し合い、普段の見守りや避難に同行する「支援者」を決める取り組みを行っております。

会議では、災害時に心配だと思ふ方の情報や、日常感じている災害時の疑問など、たくさんの意見を共有することができ、自然災害の備えについてみんなで考えるきっかけとなりました。

サロン de バスの乗り方教室 体験レポート

町内の公共交通機関の利用促進のため、NPO法人「かみじまの風」がサロン等を対象に「バスの乗り方教室」を実施しています。

今回は木江地区の野賀なかよしサロンで体験乗車を行いましたので、そちらのレポートをします♪



1人で乗るのは不安だけど、みんなで乗れば怖くない！

みんなでバスに乗ると、気分もウキウキ♪



まずは、実際のダイヤを利用し、野賀のバス停から乗車しました。東野の風景を眺めながら、ぐるっと外表方面を通過してフレスタ前に到着。そのままお買い物を楽しまれました。

「掃りのバスがないんよねえ」「待つのがしんどい」など、参加者からは現在のバス利用についてご意見も頂戴し、楽しむだけの教室ではなく、「こうなったらいいな」という声を届け、住民にとってさらに使いやすい公共交通が実現できるように、これからもこの機会を大切にしていきます。

バスの乗り方教室では、町内での買い物、通院、食事へバスで通うための「マイ時刻表」の作成や、実際にバスに乗って、乗り方や運賃の払い方を学ぶ体験乗車を行っております。

興味を持たれた方はぜひ社会福祉協議会へお電話ください。

☎62-1718

ふれあいサロン担当 藤原・米今



素敵な地域をインタビュー

集めた空き缶が地域を創る！？～活動に込められた想いを聴きました～

物語は今年の9月、とある社協ファンから、「ブルトップ集めたから、受け取ってもらえんかね」との連絡があり、自宅を訪問すると、大きいポリバケツ5杯ぎっしり詰まったブルトップ、その重さはナント100kg！職員二人がかりで何とか運び出し、収集活動を行う商工会女性部へ寄付させていただきました。



「ブルトップが車いすになること」を知ったのが集めるきっかけで、約30年前から活動が始まり、地域の企業やサロン参加者の協力で缶を集め、ブルトップ以外は地域の廃品回収事業者へも持って行き、現金に換金してサロン運営費の一部に充てているそうです。

挫折しそうな時もあったそうですが、サロンで皆さんが楽しめる姿や、空き缶を一生懸命持ってきてくださる地域の皆さんの笑顔に元気づけられ、続けてこれたとお話しされていました。

今でも様々な工夫やみんなの協力で、活動を続けていらっしやいます。



笑顔が心に花咲かす





身体障害者福祉協議会



福祉講演会を開催しました

11月24日(日)、東野保健福祉センターにおいて、会員28名にご参加いただき、広島テレビ気象キャスター 塚原 美緒 様を講師にお招きし、「災害から自分の命を守る」をテーマに講演会を開催しました。

塚原様は、平成29年から「広島県『みんなで減災』推進大使」に任命され、災害への備えを充実させ地域の防災意識を高めていくことや、防災行動力の向上を目的に、県内各地のイベントで防災の大切さを伝えておられます。



講師の塚原 美緒様



今回の講演会では、災害は「いつか来るかもしれない」ではなく、「必ず来る」と考え、自宅周辺のリスクを知り、災害への正しい備えをすることや、7月豪雨災害の教訓から危険が迫っていることを察知すると共に、自分事として捉えることの大切さをお話いただきました。

塚原様は、気象キャスターとして、「どんな言葉を使えば、その時々危険度が過不足なく伝わるのか」を考え、気象や防災に関する情報を伝えられているそうです。また、地区単位で防災活動を積極的に進め、日頃から災害への備えをした上で、「いつもと違う」を見逃さない、いざという時には一人ひとりが声を掛け合い、命を守る行動に繋げてほしい、との言葉が印象的でした。

「災害時にどうしようかと心配じゃったけど、いつ、どのように避難行動すればいいのかが分かった！」などの声があり、活発に質疑応答も行われ、自分の命を守るための行動について再認識でき、災害への備えについて改めて考える機会となりました。



あなたの言葉・行動が
あなたの大切な人の命を
守ります!!



これからも、地域の防災意識を高め、身近な人からの『一緒に避難しよう』と、一言かけられるような日頃からのつながりづくり、住み慣れたまちで安心して暮らせる地域づくりを一緒に取り組んでいきましょう!!



老人クラブだより



11月8日（金）、鷺羽山レストハウスと大原美術館・倉敷美観地区へ、野外研修旅行に行きました。

当日は、天候にも恵まれ、鷺羽山からの景色を楽しむことができました。また、大原美術館、倉敷美観地区では、地元ガイドから詳しく説明があり、改めて倉敷の歴史にふれる事ができました。



左側が大原美術館です



旅行写真提供 明朗会 向井秀基 会長



参加者より、「何度か観光したが、日本の経済発展の歴史と瀬戸内海の美しさに感動した。是非また、観光したい」との感想を頂きました。



若手・女性委員会合同研修会

11月21日（木）、若手・女性委員を対象とした先進地視察研修を初めて開催し、「第49回呉市ねりん作品展&第10回物産展」へ行きました。この催しは、呉市体育館を会場として、同市内の老人クラブ若手・女性委員会が中心となって企画から運営までを担い、毎年開催されています。

参加者より、「呉市はいろいろな活動をしている。私たちもこの研修をきっかけに、地域に必要とされる活動を考えていきたい」との感想をいただきました。



広い会場で
演芸と作品展



手作りの商品が販売
されていました



東野小ふれあいタイム de 世代間交流



この事業は、赤い羽根共同募金の助成金が活用されています



11月26日(火)、福祉協力指定校活動の一環として、「東野小ふれあいタイム」が開催されました。児童が東野地区の老人クラブの有志の方12名と一緒に給食を食べた後、各学年に分かれて、びゅんびゅんゴマや竹とんぼなどを作りました。

初めて体験する作業もあり、児童たちは悪戦苦闘しながらも熱心に取り組み、老人クラブの方を「先生、先生!」と呼んで、作り方や遊び方のコツを教えてもらい、楽しく交流する事ができました。長年行っている活動のため、子ども達の成長を大変喜ばれていました。

体育館で行われた実践発表会で学年ごとに作った遊び道具を披露した後、児童からの歌のプレゼントがあり、明るく大きな歌声に拍手が沸きました。最後に全員で記念撮影を行い、握手をして「また来年も会いましょう!」と笑顔で別れました。

少子化等で、子どもと接する機会が少なく、活発な子ども達とのふれあいは、会員が元気になる活動の一つです。老人クラブは小学生との世代間交流のボランティア活動に取り組むなど、地域づくりの重要な担い手として活躍されています。



地域指導者講習会～笑門亲福

11月29日(金)、東野保健福祉センターにおいて、NPO法人健康サロンの女夫池百合子様を講師にお招きして、老人クラブ役員48名が参加し、地域指導者講習会として「笑いヨガ」の体験が行われました。女夫池様は「笑いヨガ」と趣味のマジックを活かして、主に高齢者を対象としたボランティア活動をされています。

めおといけ

マジックは脳の活性化やコミュニケーションに大いに役立つ娯楽です。笑いヨガの実践の前に、マジックを実演して頂きました。

参加者からは歓声上がり、目の前で起こる不思議な世界に皆さん興味津々でした。また、簡単なマジックもいくつか教えてもらいました。

●笑いヨガのやり方の一例



「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法である「笑いヨガ」は、年齢・性別関係なく楽しむことが出来ます。笑うことにより血流が良くなり、ストレス軽減や免疫力アップが期待されるそうです。

まず、笑顔でお腹から声を出して、「ホッ ホッ ハハハ〜」と発声し、次に深呼吸とストレッチで身体をほぐします。驚きや喜びなど様々な笑いをを行い、参加者同士が顔を合わせて大きな声で笑うことで心も身体も温くなりました。



参加者からは「初めてだったけど、楽しかった」「気軽にできるので地域の集まりでもやってみたい!」との感想があり、笑いの力が大いに感じられ、笑顔が絶えない一日となりました。

講習会での『笑いの効果による健康法を、日常生活に取り入れることの大切さ』を地域に持ち帰り、これからもいっぱい笑って心と身体を元気にしましょう!!



文字を逆さ見ると...

介護は突然やってくる！？ そんなときのために！！

◆大崎上島町って！

わが国では2065年には75歳以上の後期高齢者の占める割合が25.5%になると推計され、医療や介護費用の増加に拍車がかかり社会保障制度の維持が危ぶまれると予測され、高齢者医療費の自己負担割合を上げたり、介護予防に力を入れるなどの方針を示しています。

一方、大崎上島町は平成30年4月1日現在で75歳以上人口割合が28.6%ととっくにそれを通り越しているのです。町の高齢者の方は生き生きと生涯現役と思って生活されている人が多いように見受けられますが、その心の中では……。

「自分はまだまだ大丈夫！」という思いと「子どもには心配かけたくない！」という思いで、ギリギリまで困っていることを周囲に伝えないということもあるようです。

子どもも「あれ？」と感じていても、「まだ大丈夫だろう。」と思いたいものです。

◆ひとりひとり「私の介護」は違います！

介護あるあるに「私に介護が必要になったら子どもに頼りたくないから施設に入れてね。」
反対に「子どもがいるのだから、どうにかしてくれるだろう。」

こんなことを聞きませんか？

現実には

手続きはいつ？だれが？どこに行けば？どんなサービスがある？いくらかかる？・・・等
わからないことばかりです。



ポイント

適切な時期に その人に合ったサービスを利用して
その人らしい生活を続けて送るために、今できることは！？

1. 親は子どもには大丈夫と伝えがちということを頭に入れて、こまめに連絡を取り合う。
2. 日頃親がお付き合いしている近所の方、地域の方にお話を聞き、何かあったら連絡を頂ける関係づくりをしておく。
例えば帰省時の挨拶や自分の連絡先をお伝えしておく等・・・。
3. 親のかかりつけの医師にお会いしておく。
4. 自分はどうしてももらいたいのか？どこまで支援できるか？など、日頃から話をする。
5. 地元にはどんなサービスがあるのか？まずどこに相談すればよいか？など、基本的なことを知っておく。



年末年始のお休みは家族でそんな話をする絶好の機会です！
そんなときのご相談はこちらまで👉



《相談窓口・問い合わせ》大崎上島町地域包括支援センター ☎67-0022

大崎上島町木江5-9（木江保健福祉センター内）

ご寄付ありがとうございました

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【令和元年11月9日～令和元年12月13日 お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 林田 清己 様 (故母 清子 様)
- ・原田 欽本 達郎 様 (故母 フサエ様)
- ・中野 内藤 雅子 様 (故母 百代 様)
- ・東野 伊藤 武徳 様 (故母 昭子 様)
- ・沖浦 杉本 圭三 様 (故叔母 ヤスコ様)
- ・中野 酒井 幸江 様 (故夫 九十九様)

【生前のお礼】

- ・木江 横山 善文 様 (故息子 信 様)
- ・東野 山本 京子 様 (故母 居村ミツコ様)
- ・中野 笹井 邦彦 様 (故母 ケイ 様)

【一般寄付】

- ・中野 大崎上島けんこう文化の島づくり協議会様
(オキウラマルシェフリーマーケット売上)
- ・東野 岡本 芳明 様
- ・東野 加藤 幸子 様 (外出支援のお礼)
- ・東野 松本 トヨ子様 (福祉用具借用のお礼)
- ・東島 松岡 武夫 様 (社協だより郵送のお礼)
- ・匿名 (2名様)



 かみじまネット協力員 随時募集中!

 かみじまネット協力員 随時募集中!

介護者家族会

～1月定例会のご案内～

日時：1月10日(金)
10:00～11:30
場所：大崎老人福祉センター
1階「すまいる一む」
対象者：在宅で介護されている方
もしくは、介護されていた方

ふくし相談会 & 暮らしの相談会

日時：1月7日(火)
13:30～14:30(受付)
場所：大崎上島開発総合センター
内容：介護保険制度の利用や
福祉に関するご相談
対象者：大崎上島町にお住いの方

認知症の人と家族の会

～1月定例会のご案内～

日時：1月24日(金)
9:30～11:30
場所：オレンジハウス
対象者：認知症状がある方
在宅で介護されている方



 かみじまネット協力員 随時募集中!

 かみじまネット協力員 随時募集中!

<お詫びと訂正>

第8回ふくしのまちづくりのつどいの式次第及び、社協だよりNo.199(11月号)「ふくしのまちづくりのつどい」ページの高額寄付者欄に「池田 孝之様」のお名前の記載漏れがございました。

高額寄付者(訂正後)

大亀泰護様 亀山英治様 笹岡サチ子様
北山博子様 釋舎龍三様 池田文昭様 池田孝之様
お詫び申し上げます、追加させていただきます。

<編集者後記>

年の瀬も押し迫ってまいりました。年末の大掃除などお忙しくされていることと思います。

社協だよりも本誌で200号を迎えることができました。これも皆様からのご支援ご協力のおかげです。

これからも社協は地域に出向き、皆さんとともに活動し、その活動を皆様にお伝えするとともに、さらなる地域力の向上に向けて取り組んでまいります。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

「社協だより」は、皆様からの社協会費・寄付金などにより、発行させていただいております。