

Let's Begin

レッツ ビギン

発行 = 令和2年9月

Vol.1



発行：浜田市社会福祉協議会三隅支所
〒699-3212 浜田市三隅町向野田581
(浜田市三隅保健センター内)
Tel：32-0401/1831 Fax：32-2121



～さあ！ はじめよう～



夏休み子どもボランティア体験 防災をテーマに学ぶ



8月7日（金）、三隅公民館において、三隅地区まちづくり推進協議会と共催し、「防災」に関する体験と学びを通して、地域の人への感謝、ふるさとへの愛着を醸成し、自分の命は自分で守るという意識を高めることを目的に、夏休み中の小学生35名を対象に大人25名が加わって講座を実施しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染防止の対策の観点から3密を防ぐため、①防災士のお話し ②起震車体験 ③煙体験 ④災害時炊き出し訓練（社協）の4つのメニューをグループに分かれて順番に行いました。

炊き出し訓練では、「災害時は水がとても貴重になる。少しの水で衛生的にご飯を炊くことができる耐熱性の炊飯袋（ハイゼックス）を使った日本赤十字社の炊き出し訓練」を体験。子ども達は小さな手で、大事な水がこぼれないよう一生懸命に取り組んでいました。そして、炊き上がったご飯にはカレーをかけて試食。炊き加減Good！の美味しい非常食にみんな大満足でした♪

子どもから大人まで、平常時から防災力を高める取り組みを行うことは、災害に強くなるだけではなく、そこから住民同士のつながりが生まれ、福祉力も高まります。互いに支え合う地域づくりをみなさんで一緒に進めていきましょう。



ハイゼックス袋で作る4つのメリット



- ① 1人ずつの食事が簡単に作ることができます。
- ② 携帯に便利です。
- ③ 袋で覆われているので衛生的です。
(白米で2～3日、酢を入れると7日間は保存可能です。夏は2～3日)
- ④ 炊き上げる際に使用する水（釜の水）は、汚れていても袋で覆われているので、作ることができます。

普段からの備えが
とても大切なんだ！



支所長 ひばら



ゆるやかな見守り

は



誰にでもできる ボランティア活動 です。

私たちが住む三隅町は、令和2年4月1日現在で、人口5,850人、その内65歳以上の高齢者は2,518人と高齢化率43.04%となっており、5人に2人以上が高齢者です。

また、少子化も進み、一人暮らし世帯、高齢者のみの世帯も増加しています。

今、地域の中で、人と人の繋がりがだんだん薄くなっています。あなたが困ったとき、地域の人が気がついてくれるでしょうか。

身近な地域でちょっとした困りごとを解決したり、ご近所同士で助け合ったりする「地域の支え合い」を今一度、考えてみないといけないのではないのでしょうか。

そこで、「地域の支え合い」の土台作りに向けて、「さりげなく・ゆるやかに・無理せず」誰もが日常生活の中でできる活動「ゆるやかな見守り」を広げようと社協では取り組みを進めています。



この「ゆるやかな見守り」は、特別に新しく始める活動ではありません。日常の生活の中で少し見守りの意識を持ち、異変に気がいたら、民生児童委員さんや福祉委員さんにつないでいただくだけで良いのです。

そして、どちらか一方が見守るのではなく、相互に見守りを行うこと、見守り上手・見守られ上手になる関係がとても大切になってきます。

この活動を分かりやすく、身近なものとして感じていただけるよう、手作りのすごろくゲームを作成しました。

マスに書かれた質問に自分ならどうする!?と考えたり、脳トレにチャレンジ!といった様々な内容を盛り込み、福祉委員の研修会や地域のサロン、企業の社員研修などで楽しく実践しています。

また、「ゆるやかな見守り」のお話は、出前講座（4頁参照）のメニューに新しく加えています。話を聞いてみたい等ありましたら、ぜひ!社協までご連絡ください。



研修のようす



地域にサロン活動を広めませんか！

社協が把握しているサロンは、令和2年4月1日現在で、三隅自治区内に35か所あります。みんなで集まり、「気軽に」「無理なく」「楽しい」サロン活動♪参加される方だけではなく、その地域にも良い効果がたくさんあります。

サロンを始めたい！話を聞きたい！などありましたら、お気軽にご相談ください。

三隅サロンマップ

各地区サロン数	
岡見地区	8サロン
三保地区	11サロン
白砂地区	1サロン
三隅地区	7サロン
黒沢地区	3サロン
井野地区	5サロン

(令和2年4月1日現在)

集い、語らい、体操や脳トレ、ときには皆で出かけたりしながら楽しく過ごす場所、それがサロンです。身近な健康づくりの場所として注目されています。あなたも参加してみませんか。

サロンに関するご相談・お問い合わせは 浜田市社会福祉協議会三隅支所 32-0401

サロンによって期待される効果

- 《参加者にとって》
- 健康づくり・介護予防
 - 孤立・閉じこもりの防止
 - 仲間づくりの場
 - 生きがい・自己実現
 - 生活に役立つ情報提供・交換の場

- 《地域にとって》
- 地域交流の拠点
 - 生活上の心配ごとや困りごとの発見や把握
 - 地域の福祉力を高める

私たちがお手伝いします！



生活支援コーディネーター あだち

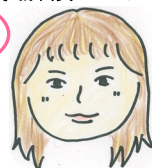
- ①サロン立ち上げ・運営等に関する相談・助言を行います。
- ②他のサロン見学など、希望があれば日程等の調整をします。
- ③立ち上げに対する助成、年間の活動1回に対する助成を行います。
- ④安心して運営できるよう、傷害保険加入の紹介をします。(但し、費用はご負担ください)
- ⑤社協のふくっピー出前講座(無料)をご紹介します。
- ⑥レクリエーション用具の貸し出し(無料)を行います。
- ⑦研修会の場、サロン同士交流の場づくりを行います。



事務職員 よしおか

レクリエーション用具等の貸し出しについて

お気軽にご利用ください！



社協三隅支所で保有しているレクリエーション用具、軽スポーツ用具を無料で貸し出しを行っています。

健康づくりや世代間交流、地域のサロン、自治会活動など、様々な場面でご利用できます。

貸し出しをご希望の場合は、事前にお電話(☎32-0401)でお問い合わせください。

レクリエーション用具等一覧

ペタンク	ニチレクボール	グラウンドゴルフ
RDチャレンジ	カラーリング	スカットボール
室内グラウンドゴルフ	輪投げ(4WDタイプ)	クロリティー
シャッフル&ゴルフ	ストライクボーリング	スマイルゲートボーリング
点鳥ルーレット	十二支ビンゴ	四文字熟語合わせ
魚魚あわせ	ミュージックベル	マンカラ
ポッチャ	スポーツガラッキー	モルック



三隅建築組合 住宅修繕等ボランティア活動紹介



三隅建築組合（永見 修二 組合長）では、地域への社会貢献活動として、毎年、健康住宅の日（6月20日）に併せて、70歳以上の一人暮らし世帯を対象にしたボランティア活動を行っています。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響から、実施時期が8月に延期となりましたが、黒沢地区と井野地区の11世帯14か所、雨樋の掃除等が行われ、住居環境の改善に寄与されました。

【社協の出前講座リニューアルのお知らせ】

「ふくし出前講座」の名称が「ふくっピー出前講座」に変更し、新たなメニューが追加となりました。サロンや自治会活動、企業の研修など、お気軽にご利用ください。

（費用は無料です。）

《講座メニュー》

- 新 いきいき百歳体操
- 新 ゆるやかな見守りを楽しく考えよう!!
- 新 ひとりで悩まず相談しよう
- 新 地域のお宝活動紹介
- かんたんな手話
- 介護サービス
- 家庭介護入門
- あいサポート研修
- みんなで楽しく介護予防♪
- 回想法で認知症予防

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2事業が中止となります。

浜田市高齢者クラブ連合会三隅支部
第45回 高齢者スポーツ大会
10月9日(金) [中止]

浜田市共同募金委員会
歳末たすけあいチャリティバザー
11月7・8日(土・日) [中止]

ケーブルテレビ「ひゃこるネットみすみ」で“ふくっピー体操”を発信!!



カメラに緊張しながら実践!

足をイモムシに見立てた足の指の体操♪

新型コロナウイルス感染拡大による国の緊急事態宣言の影響から、地域のサロンの他、様々な集いの場が自粛となり、多くの方の生活環境が激変しました。自宅に閉じこもりきりで人と会えない、話ができない、出かけられない、といった状況が続き、身体能力や行動能力、認知機能の低下が進んでしまうなど、負のスパイラル状態が心配される状況となってしまいました。

このような中、社協で何かできないか!?とを考え…社協がサロン等で実践している「ふくっピー体操」をケーブルテレビを活用し、6月中に2回に分けて放送しました。

この体操は、ストレッチを中心としたもので、体をリラックスさせたり、疲れをとる効果があり、誰でも気軽に行える体操です。

住民の方から「ひゃこる見たよ!」「私もやってみたんよ!」など、嬉しいお言葉をいただくことができました。

その他にも、広報誌やホームページ、ユーチューブにも体操や脳トレなどを発信しています。どれも自宅で簡単に実践できますので、ぜひ!ぜひ!ご覧ください。

どんどん情報発信していきます!



主事 かなざわ