

Let's Begin

レッツ ビギン

Vol.2



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～



令和2年度 高齢者サロンリーダー研修会&交流会

～ 人と人との繋がりを切らさないために ～

コロナ禍において、外出や交流頻度の減少により、高齢者の認知機能の低下やうつ病の進行など、フレイル（虚弱）や地域の繋がりの希薄化等、様々な問題が深刻化し、人と人との繋がりを切らさない取り組みの重要性が増し、その中で、サロン活動の役割はとて大きな存在となっています。

社協では、地域のお宝“サロン”活動を継続していただくためのヒントを学ぶ機会として、3月4日（木）、三隅公民館において、サロン関係者19名にご参加いただき、標記事業をプログラム4本立てで開催しました。

まず初めに、リハビリテーションカレッジ島根 作業療法学科専任教員 講師 岩根 寛 さんから、要介護状態の一步手前のフレイル（虚弱）予防について、「食事・運動・地域社会との繋がり」の重要性について、体操やレクリエーションなど、笑いを交えながらお話しいただきました。



講師 岩根 寛 さん



続いて、社協の介護予防コーディネーターより、介護予防普及啓発事業の取り組みやコロナ禍での地域サロン活動の現状をアンケート結果をもとに説明。外出頻度や交流頻度の減少がもたらすフレイルやうつ傾向の進行があることなど、社会参加の必要性についてお話ししました。

その後、サロンに関する情報提供として、ボランティア講師やふくっピー出前講座、活用できる助成金や他地区の活動のようすを紹介し、いつものサロンにプラスα（アルファ）として、社協が生活支援の取り組みで繋いだ買物支援（移動販売）のようすを動画で紹介しました。

最後は、コロナ禍における開催状況やサロン運営の悩みなど、ざっくばらんのグループワークへ。活発な意見交換が行われ、「サロン同士の“繋がり”も大事だね」と分かち合うことができた有意義な研修会と交流会となりました。



令和2年度 高齢者サロンリーダー研修会&交流会アンケート一部ご紹介

- 久しぶりに出会えて、お互いに安心しました。フリフリグーパー体操をサロンで取り入れたいと思います。
- メンタルも、身体も、ほっこりと感じられるような交流会でした。
- 大変有意義な研修でありました。生活支援の取り組みは素晴らしい。
- 参考にできる内容があり、今後利用したい。大変良い会で、他のスタッフも誘えば良かったと思う。
- リハカレの岩根先生の話は良かったので、また新しい情報等を聞きたいです。

地域に出かけて、インタビューします！

SC足立のQ&A

地域のキーパーソンに聞いてみよう！



SCあだち(生活支援コーディネーター)

すまいる会



代表 齋藤福美さん

地域のために頑張っている人にスポットを当て、どんな思いで活動をしているかなど、SC(生活支援コーディネーター)足立が、インタビューをするコーナーです！

初回は、2か月に1回のサロン活動をコロナの影響にも負けず、毎月1回に増やして繋がりを大切にしている岡見地区(床並・板ヶ峠・栃ノ木集落)「すまいる会」リーダーの齋藤福美さんにお話を伺いました。

SC) サロンを立ち上げるきっかけは？

岡見福祉推進協議会から民生児童委員を務めている私に、サロンを立ち上げませんか？と声を掛けられ、民生児童委員の活動で、「皆で集まる場所がほしいなあ…」との声も聞いていましたので、同じ集落の渡辺さんと細川さんに協力を仰ぎ、2か月に1回開催するようになりました。また、最初は床並集落だけでしょうと考えましたが、「そんな良いことするなら仲間に入れちゃんさい」という声があり、板ヶ峠集落と栃ノ木集落と合同で行うことになりました。

SC) 開催回数が多くなり、サロンが活発になったのはどうしてですか？

コロナ禍で、社協のKC(介護予防コーディネーター)の活動を知り、「閉じこもってばかりではダメだ！」と考え、ぜひ百歳体操に取り組んでみようということになりました。そして、百歳体操を実施していくにあたり、2か月に1回だったサロンを毎月開催するようになり、出会える日が増え、参加者もとても喜んでおられます。

SC) サロンを運営する中で、工夫していることはありますか？

最初は、百歳体操に消極的な方も中にはおりましたが、仲間の説得や体操+aでゲームなどを取り入れ、参加しやすいように工夫して、楽しく参加していただいています。

SC) 百歳体操を行ってみて変化はありましたか？

毎月皆で会える喜びがあり、また、健康チェックを毎回行うので、自分たちの体の調子を把握でき、健康への意識が高まっているようです。これから、百歳体操の効果を実感できることがとても楽しみです。

SC) 他地区でサロンに関わられている方へメッセージをお願いします。

サロンは地域の“宝”です。続けることは大変ですが、楽しみながら、出来ることを出来るように、無理のない活動を心掛けたいと思います。男性の参加が少ない声を聞きますが、食べごとをすると男性の参加は増えると思います。

あなたの知っている ゆるやかなつながり 募集中!



全国的に地域関係の希薄化が問題視されている今、浜田市においても隣近所との支え合いや繋がりが希薄化している状況です。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や地域の集いの場の活動も自粛傾向にあり、人と触れ合う機会も減っています。

高齢者の健康維持・増進には、人と人とが繋がりを持ち続けることが有効で、感染予防を図りながら、地域の繋がりや人の繋がりを絶やさないために、ちょっとした工夫をしながら、「さりげなく・無理せず・ゆるやかにつながり合うこと」が今、必要とされています。

そこで、地域にある、「ゆるやかなつながり」や工夫・知恵を募集し、教えていただいた事例を広報誌等で紹介して、地域で支え合えるきっかけづくりを進めたいと思い、「ゆるつなプロジェクト」と題して取り組みを進めていきます。

実際にあるゆるやかなつながりをご紹介します!

ちょっとしたことが、人と人をつなぎ合っ
て、それが安心して暮らせるまちにつながっています。



「ゆるつな」事例を大募集しています!!

この係長



「陶器を置いてみたら」

牛市町の、とあるお店の駐車場に…
「ご自由にお持ち帰り下さい」と陶器や食器を置いてみたところ、ご近所さんや気づいた方が集まるようになり、お店の方との会話もうまれたそうです。
ただ、陶器を置いただけなのに、そこからつながりが生まれるなんて、素敵すぎです!

この陶器は
いらなくなった
物を再利用!



「網戸にただけなのに」

市内の、とあるお宅は、私は今日も元気!の合図も兼ねて、常に玄関を網戸にしています。ご近所さんは、それを見て安心をされます。これは地域で実践しているゆるやかな見守りと言えるのではないのでしょうか。そして、その見守りは、つながりへと発展し、今では網戸が開いていると、ご近所さんたちが集まり、お茶を飲んだり女子会を開いたり楽しいつながりになっています。

こんな安心して暮らせる地区って、いいね!



こんな所に
「ゆるつな」が!



「ベンチがあるだけで」

市内の、とある町内は、町内で高齢者を支えるための工夫がされています。その一つとして、移動式のベンチを作成されました。天気の良い日は、ベンチが出動!
座っていると、そこに人が集まるんです! 高齢者から子どもまで「何しとるん?」と声をかけて会話が始まります。ベンチから始まるゆるやかなつながりです。
お互いが顔見知りになると、困ったときは支えあえる! 高齢者の介護予防にもなる! ベンチ一つでも、そこにはたくさんの大きな効果が生まれます!

このベンチは竹を使った手作りです!



地域には実際にもっとたくさんのゆるやかなつながりがあると思います。つながりを求めて意図してやったことではないけど、結果的につながっていることや「こんなこと出来たらいいな」と考えていることを教えていただけませんか? 情報提供いただける方は、社協までご連絡ください!

植物の癒し効果を体験♪“家族介護者のつどい”開催



介護者の心身のリフレッシュと、当事者同士や関係者との交流を深めることを目的として、3月11日（木）、三隅保健センターを会場に参加者6名により開催しました。

普段の生活に植物を取り入れると目を楽しませたり、心を和ませたりと様々な癒し効果があると言われています。今回、植物や雑貨などを取り扱っておられる「くつろぎ庭」の店長 田中さんにご指導いただき、寄せ植え体験を行いました。

この日の花は「イベリス・ランキュラス・ロータス・ガーベラ」の4種類。「背の高い花から順に後ろから植えると見栄えが良くなる」などのアドバイスを受けながら、オシャレなブリキの鉢に色鮮やかな寄せ植えが完成♪花の育て方や水やりの仕方など、たくさんの質問が飛び交う和気あいあいの時間を過ごしました。

寄せ植えを楽しんだ後、社協が生活支援（買物支援）の取り組みで繋いだ移動販売車が会場へ。「集いの場に行けない人の所にこそ行く必要がある。安否確認の役割も担っている。」と“移動販売クローバー”代表 永島さんのお話しに皆さん大きくうなずきながら、熱心に移動販売車を見学していました。

情報交換会では、気心知れた仲間同士でおしゃべりにも花が咲き、「楽しかった!」「また寄せ植えをしたいね♪」と、リフレッシュのつどいを終えました。



よしおか事務職員

ボランティア活動を安心して行うために

ボランティア活動保険

ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

《被保険者》

ケガの補償 …… ボランティア個人
賠償責任の補償 …… ボランティア個人・監督義務者
NPO法人

《対象となるボランティア活動》

日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で、社協に登録された団体の事業・活動であることや、社協に届けられた活動、社協から委嘱された活動であることが必要です。

《対象とならないボランティア活動》

- 自発的な意思による活動とは考え難いもの
- PTA、自治会、町内会、老人クラブ、子ども会など、ボランティア活動以外の目的で作られた団体・グループの事業（組織活動）や団体構成員の親睦のための活動
- 有償ボランティア活動
- 自宅で行う活動
- 企業等の営利事業の一環として行う活動や業務出張等を含む業務として行うボランティア活動
- 保険上対象外となっているボランティア活動

《保険料・補償金額（保険金額）》

350円～（タイプにより異なります。）

《補償期間》

4月1日～3月31日まで（年度途中で手続きをされた場合は、手続き完了日から3月31日まで）

ボランティア行事用保険

地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における主催者や参加者のケガ・賠償責任（主催者責任）を補償します。

《被保険者》

ケガの補償 …… 行事参加者（主催者含む）
賠償責任の補償 …… 行事主催者

《対象となる行事》

地域福祉活動やボランティア活動の一環として日本国内で行われる各種行事

《対象とならない行事》

- 行政が主催する行事で、社協が共催・後援などの関連がない行事
- 学校からの加入申込の場合、先生、生徒を対象とした学校管理下（クラブ活動・課外指導中など）にある行事
- 不特定多数の参加者が見込まれるために参加者か否かを特定できない行事
- グループや団体の構成員が行う組織活動（総会など）及び親睦が目的のレクリエーション行事
- 参加者のうち1人でも草刈りやチェーンソーなどの電動器具・工具及び原動機付の器具・工具を使用する行事（A・Cプラン）
- オンラインで実施する行事
- 自宅（個人宅）で行われる行事

《保険料・補償金額（保険金額）》

1名につき28円～ 最低掛金560円（タイプにより異なります。）

《補償期間》

行事開催期間（加入手続き完了日の翌日から補償）

※詳しくは、社協へお尋ねいただくか、ホームページ（<https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/top.php>）をご覧ください。