

ちいき福祉だより

かかし

(発行元) 中津市社会福祉協議会
 地域福祉課地域福祉推進係山国
 〒871-0712
 中津市山国町守実89番地1
 (山国社会福祉センター内)
 TEL 0979-62-2898
 FAX 0979-62-2905

第2回ネットワーク会議

“源流の郷”やまくに福祉の会

～ 動き始めた見守り体制作り ～

2月4日、山国社会福祉センターで第2回“源流の郷やまくに福祉の会”が関係機関合わせて21名の参加者のもと行われました。

今年度は、見守り体制づくりに向けての取り組みを本会が母体となって進めていますが、今回は、見守り体制づくりの現在の進捗状況の説明や、今後取り組む地区などを中心に話し合いを行いました。

情報交換と共有では

- 連絡網があると地域の方が施設に入所するなどの情報も入る。
- ネットワークづくりは顔を見る機会になる。
- 自治員さんにすぐに連絡ができる組織が必要。
- 無理なく犬の散歩がてら訪問されている方もいる。
- 昔、小地域で毎月のように祭り事などがあり、顔をあわせていたが、今はなくなった。ネットワークづくりなどで顔を合わせる機会を作ることも必要。

などの意見がでました。



また、関係機関として参加した小中学校からは、「中学生も見守り体制の仲間に入れてもらっても活動ができるのではないか」、「地域の方の生の声を直接聞けて子どもたちのバックグラウンドを知ることができた」などの感想が聞かれ、更に地域のつながりを感じさせる会となりました。

是非、あなたの地区でも見守り体制づくりを考えてみませんか？



障がいを知ろう！障がいについて学ぶ！

福祉教育推進事業「わいわい福祉ひろば」

《始まりは…》

『わいわい福祉ひろば』とは、平成6年度から中津市社会福祉協議会独自の事業として、始まりました。単なる体験学習ではなく、地域に住んでいる障がいがある人やいろいろな人と実際に接して触れ合いながらコミュニケーション力を育てるとともに、困っていることや困っている人に気づいてもらう福祉のきっかけづくりの場として取り組んだのが始まりです。

《現在は…》

立上げから26年経過しましたが、内容は「肢体しょうがいコース」・「聴覚しょうがいコース」・「視覚しょうがいコース」・「エルダー(高齢者)コース」の4コースがあり、今年から「オレンジ(認知症)コース」も仲間入りし、時代に応じてコースが作られています。

《学校などに伺う際は…》

タレント(講師)が3～5名で訪問します。実際に学校に行つて子ども達と交流や体験を通じて福祉への理解を深めてもらう活動をしています。

タレント…ハートプロダクションというプロダクション形式をとっており、市内近郊に住んでいる「障がいがある方」、「障がいに対する理解が深い方」、「日頃からボランティア活動に参加されている方」、「福祉専門職の方」などが「タレント」として登録して活動します。

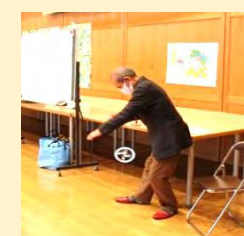


1月26日、三郷小学校の学校公開日に、5年生がエルダーコースを体験しました。ほとんどの生徒が、祖父母と同居していたり、近所に住んでいることもあり、高齢者へ声を掛ける場面では、ゆっくりと大きな声で話し、何度も同じ質問に答えてくれる姿が見られました。

「自分達が何か高齢者にできることはありますか？」の問いかけには「ジャムの蓋を開けてあげる」「小さい字は読んであげる」「薬の時に水を入れてあげたい」など生活に即したお手伝いが次々とあがりました。タレントさんから、一緒に暮らしているからこそ気づける感想ですね。と話があり、相手を思いやることが自然にできていて、こちらも勉強になりました。



高齢者に声をかけ、お話をしてもらいました



趣味のマジックを披露してくれました



目と耳に装具を付けて、買い物をしています

包括だより

コロナ禍とフレイル

思い当たる事ありませんか？

新型コロナウイルスの影響で高齢者の外出の機会が減り、自宅で過ごす時間が長くなっています。動かないことによって、健康に悪影響を及ぼすことがあります。動かないことで歩くことや身の回りのことなどが行いにくくなったり、疲れやすくなったりしてフレイルが進んでいきます。

フレイルとは、「高齢期の虚弱」を意味する言葉です。フレイルは「健康」と「要介護」の間の期間で介護が必要とまではいかないけれど、心身のさまざまな機能が衰えてきた状態をさします。

身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。生活不活発病や認知症などの健康リスクを招いたり、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすくなったりする傾向があります。

フレイルが進むと・・・

フレイルを予防するための4つのポイント

ポイント①運動

散歩や畑仕事、家事の合間につま先立ちを行うなど、生活の中でこまめに身体を動かすよう心がけましょう。



ポイント②食事

特に、筋肉を作るのに大切な栄養素であるタンパク質を多く含む肉や魚を意識して取りましょう。



ポイント③口の清潔

毎日歯を磨くことで、虫歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効です。また、口の周りの筋肉を保つために、よく噛んで食べることやおしゃべりも大切です。



ポイント④支え合い

人との交流はとても大切です。マスク着用、手指消毒など感染防止対策を取りながら、家族・地域の人と支え合いましょう。



気になる事等ありましたらお気軽にご連絡ください
包括支援センター社協
tel 27-8877

シトラスリボン運動（プロジェクト） 新型コロナウイルス感染者や医療従事者への差別をなくそう！



作り方はネットやユーチューブで見られます。社協山国でも作りますよ～。おいでください～い。（材料持参）

シトラスはかんきつ類を指します。かんきつ類の色（黄緑、オレンジ、レモン色）をしたリボンで3つの輪をかたどったもの（写真左）を手作りをして、付けたり配ったりなどして、コロナ差別をなくす「シトラスリボン運動」が市民グループ活動として広がりをみせています。（松山大学の教員らが立ち上げ）
いつだれがコロナ感染者になるかもしれない現状があります。シトラスリボン運動に関わらず、私たちも思いやりの輪をひろげましょう。

＜相談日のお知らせ＞

心配ごと相談

日時 3月10日(水) 9時～12時
場所 山国社会福祉センター
山国地区の民生委員さんが、いろいろな心配事の相談に応じてくれます。お電話でも相談できます。お気軽にご相談ください。 TEL 62-2898

ほっとテラス

日時 3月10日(水) 午後2時～4時
場所 中津教育福祉センター
悩みごとや心配ごとで不安な毎日を送っていませんか？精神科医が相談に応じます。予約制になっていますので、事前のご連絡をお願いいたします。 TEL 23-2095

ほんわか、まちかど情報



山国春田地区堤、姉弟でかまくらと雪だるまづくり！寒さも忘れて作った作品に思わず、にっこり！元気に育ってね！



第4次中津市地域福祉計画 作業部会員募集

- ◆作業部会の期間◆
令和3年5月～12月予定(計6回程度)
- ◆お問い合わせ・申し込み先◆
中津市社協(23-2095)、山国(62-2898)

【作業部会って？】

住みよい地域づくりを目指した「地域福祉活動計画」を策定するため、市内の15地区で行われる話し合いの場のことです。その地域に住む住民が作業部会員となって課題などを整理しながら「こんな地域になったらいいな」という思いを形にしていきます。
(簡単なワークを中心に進めています)

地球温暖化のせいか、山国地区でも昔のような大雪は見らなくなりました。特に、ここ2年間は雪を見ることがない冬を過ごしてきましたが、今年は新年に入り、7日～10日は3年ぶりの大雪に見舞われました。生活の中では、水道管の凍結や水不足、交通機関に大きな影響を及ぼしましたが、山国の子どもたちは大雪に大はしゃぎでした。雪解けの後の地区を車で回ると数軒の玄関先に雪だるまが・・・。寒くても外で遊ぶ子どもたちの姿は昔も今も変わりありません。きっと家族の皆さんと作ったのだろうなあと思える笑顔の雪だるまを見ることができ、「今年は幸先良い一年になるぞ！」と思いました。
(地域福祉推進係山国)