

「わがごと まるごと」の地域づくりを目指して！



WAGA MARU
TSUSHIN

つう しん

わがまる通信

Vol.11
令和5年
9月発行

～あなたのまちのお宝発見リポート～

こんにちは！湖南省社会福祉協議会です！この通信では、湖南省内で見つけた、住民さん同士のお互いさまの支え合い や、住民さんが中心となって取り組んでおられる **地域の居場所** などの、地域にある支えあい・つながり = **お宝** をご紹介させていただきます！

にじいろの輪

～ 明日へつなぐお手伝い ～

菩提寺学区



▲定例会議では、訪問先で聞いた利用者の方のさまざまな困りごとの声をもとに、今後どのようなお手伝いができるのかを検討していきます。

支えあいのまちづくりについて菩提寺の有志のメンバーが語り合う会議「実のなる会(わがまる通信vol.9掲載)」が令和4年4月からスタートし、今年6月、高齢になっても、一人になっても、できるだけ長く暮らしていけるような菩提寺にしていきたいという思いのもと、「**にじいろの輪～明日へつなぐお手伝い～**」というボランティアグループが立ち上がりました！

活動内容は、菩提寺にお住まいの主にご高齢の方の「お話し相手」と「生活のちょっとしたお手伝い」。普段から住民の皆さんを見守り・支えている自治会や民生委員さん、地域包括支援センターやケアマネージャーさんなどと協力しながら活動していくとのことです。今後の活躍に期待大のグループです！



▲ユニフォームとロゴマーク。この活動が地域に広がっていくことで、七色の虹のように菩提寺の7つの区がつながり、一つの輪になることを表してしています。ステキですね♪



いいね！ポイント

- ◎「地域の住民さん同士の支えあい」をカタチにしている！
- ◎「自分たちのできる範囲のこと」を大切にしている！

こころ + からだ × 健康 = 笑顔！ スマイルエクササイズ

三雲学区

「エクササイズ」と聞くと、ストレッチや体操が思い浮かびますが、ここではそういった運動以外にも、食事、睡眠など健康に関するさまざまな講座も開催されています！参加費は**無料**で、どなたでもご参加できます♪

担当者 中川さん にお話をうかがいました！

「自分に合った運動を見つけよう！」をスローガンに、三雲学区まちづくり協議会が取り組んでいる活動です。健康や体操の専門家が協力しているので安心してご参加いただけます。三雲学区の各地区の公民館などが開催場所なので、お好きな講座を受けて、健やかな生活が送れるよう、一緒に健康を見つめ直しましょう。



▲▼リズム体操、椅子ヨガなど、全身を動かす講座だけでなく、脳トレ講座、呼吸法、お口のトレーニングなどもされています！



いいね！ポイント

健康づくりやフレイル予防になるだけでなく、地域住民のみなさんの「通いの場」にもなっています！

ぼくたちの新しい居場所 サンヒルズ甲西 自習スペース

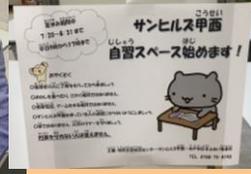
水戸学区

友だちと勉強を
教え合ったりしています！

自宅だとテレビとかの
誘惑が多いので、ここに
来ると勉強がはかどる！



朝から夕方まで利用すること
ができてうれしい！



水戸学区まちづくり協議会さんとの定例会議の中で、「夏休みの間、サンヒルズ甲西を学生のために自習スペースとして開放しては？」というアイデアが出ました。

まちづくり協議会、地域支えあい推進員、学校が協力し、なんと会議からわずか三日後に案内チラシを配布することができました！夏休みの平日、たくさんの水戸小学生と日枝中学生が友だちと一緒に勉強しに来ていました♪



センター長 柴山さんにお話をうかがいました！



子どもたちが作っていく自習スペースを目指して始めました。用意するのは机のみ。イスも横に重ねて積んであるだけ。子どもたちがどうするのか見守っていました。子どもの発想力、適応力はすごい！イスは自分で出して片づける。数日後には、「ケシカス入れがあったらいいと思う」と言って、チラシでゴミ箱を折って置きました。1人がゴミ箱を置くと、他の子はそこに帰る。子どもっておもしろい。今後どんな世界が広がるか楽しみです。

場 所：市民学習交流センター サンヒルズ甲西
※夏休みのあいだ開催されていました



いいね！ポイント

- ◎ 子どもたちがまち協やセンターを知るきっかけになっている！
- ◎ 自宅や学校ではない「第3の居場所」になっている！

学びながら楽しい時間を サロンきずな

石部南学区

7月1日に『サロンきずな』が開催されました。コロナ禍、人が集まるのが困難な時に、なんとか絆を保とうとの発案から始まったサロンです。

当日は29名の参加があり、まず、甲賀警察署石部交番の方から地元で実際に被害に遭われた事例を交えながら「特殊詐欺撲滅」の啓発のお話がありました。

その後、シリーズ化している健康講座の第4弾として「寝たきり予防について」と題し、地域支えあい推進員が自ら講師となり、一緒に身体を動かす運動を交えながらの介護予防の講演があり、みなさん自分ごととして真剣に耳を傾けておられました。



これまで健康や終活、介護保険制度のことも、ためになるお話を企画されてきました。今後も“健康で長生きする”をテーマに趣向を凝らしたサロンにしたいので、ぜひご参加くださいとおっしゃっていました。

▲過去、脳梗塞・骨粗鬆症・糖尿病をテーマに健康講座を開催。今回は寝たきり予防でした。

▲石部交番のお巡りさん。「特殊詐欺に遭わない鉄則」を教えてくださいました。

場 所：石部南まちづくりセンター
開 催：7月、9月、12月、2月(土曜日、年4回開催予定)



いいね！ポイント

- ◎ 学ぶ場、生活に役立つ情報をお土産に！
- ◎ コロナ禍でも地域の交流を維持してきた。

この通信に関するお問い合わせはこちら

社会福祉法人 湖南省市社会福祉協議会

〒520-3234 湖南省中央一丁目1番地
湖南省市社会福祉センター内
電 話：0748-72-4102
メール：konan-shakyo@rose.ocn.ne.jp



やまぐち
担当：石部中学校区

おのうえ
担当：甲西、甲西北、
日枝中学校区

こんな方を探しています！
お気軽にお問合せください♪

- 暮らしのちょっとした困りごとを解決するボランティア活動に興味がある！
- 地域の高齢者や子どもたちが集まれるような「居場所づくり」に携わってみたい！
- 自分の趣味や特技を生かして、地域のみなさんのお役に立ちたい！