

なんか

やっぴま〜す

〜福祉委員情報紙〜

ナンバー 001

発行 平成21年3月15日

発行元 坂井市社会福祉協議会

坂井市福祉委員幹事会

ある日の様子

今日は、大手区友遊会が実施するふれあいサロンの日です。地域の高齢者が、いつものように区民館へやってきました。

今回のサロンは、高齢者に多い転倒事故を防止するための講座です。講師は社協に調整をお願いしました。テーマは「座ったまま、テレビを見ながらでもできる、足・腰の筋力アップ簡単体操」です。転倒予防のポイントは「①つま先を上げて歩く。②背中と腰を伸ばして歩く。③とっさの時に手がつけるようにする。」だそうです。そのために、手首や腕、足首の関節をやわらかくすることや筋肉を鍛えておくことが大切だそうです。

参加者みんなが講師に習って体操をしましたが、筋肉痛にならないか心配でした。

高齢になっても適度な運動を続けることで、元気でいられるのだな〜と感じました。

先生のお話の様子。
みなさん真剣です！



ばんざ〜い・・・
背中のびてますか
あ？

大手区友遊会「ふれあいサロン」

JR 春江駅東側、中筋大手自治会に住む定年退職した男性が、高齢者サロンを企画・実施しています。きっかけは、「暇だから一杯やって話そうや〜」から始まりました。毎月1回、季節行事や健康講座、子供会との交流をはじめ、自治会行事への協力を行っています。

地域のふれあい・いきいきサロン活動は現在、坂井市内100箇所を超える地域が取り組んでいます。身近な範囲の地域の公民館や集落センターで、高齢者が楽しく集う場づくりを行っています。転倒予防などの体操や介護予防の知識をもつための講座もサロン活動に取り入れているサロンも多いようです。

福祉委員 藤田慶子(三国町)さんに

聞いてきたざ〜

『福祉委員として1年終わりました！“あれ・これ”といろいろ教わり、時には手話コースへの挑戦、時にはお年寄りとの会話やお世話など、充実感で満たされました。ただ一生懸命について行った感もありました。』

この経験を生かして、今年は、心にゆとりを持って活動ができる気がします』

福祉の活動を通していつも感じていることは、自分が他の人に一生懸命何かをして喜んでもらおうと思っているのに、気づくとその喜びや楽しむ笑顔で、自分の心が満たされ励まされています。互いに励ましあっている空間を感じます。
(石丸博巳)

ここで一句
しているのに
いつの間にやら
されている

やってみよう!

《キーワード》 あいさつ

地域のアンテナ役として、どうしたら地域の困りごとをキャッチすることができるのでしょうか。ある福祉委員さんの体験を聞いてみました。

福祉委員になってどれくらいになりますか？

2年目です。数年前に引っ越してきたので、地域のことが全く分かりませんでした。福祉委員になったのをきっかけに、どんな人が住んでいるのかが、気になるようになってきました。

どんな方法で、地域の人を知ったり仲良くなったりできたのですか？

まず自治会の活動には積極的に参加しました。それと健康の為に続けていたウォーキングで地域を歩き、出会う方には、あいさつすることをこころがけました。そのうち、あいさつだけでなく世間話もするようになると、住んでいる人の生活の様子なども会話の中から自然に知ることができました。

社 協 情 報

ご案内

4月24日（金）午後7時30～
新任福祉委員基礎研修会

福祉委員のみなさんに、ホットで旬な情報を発信する「なんかやってます」をお届けします。

「福祉委員ってなんやの〜とか」
「どんな活動してるんや〜とか」
「こんな時はどうしたらいいんやの〜」
「などなど」。素朴な疑問や心温まる出来事を、どんどんお寄せください。

次号は7月発行予定です。

先日、ご近所で一人暮らしのおばあちゃんが、ご自宅で息を引き取っておられたのが見つかりました。その時、警察への連絡やご親戚への連絡など積極的にしていたのが、自治会長さん、民生委員さん、福祉委員さんです。

その自治会長さん、民生委員さん、福祉委員さんは、連携をとりながら役割を分担し、警察の対応や遠いところに住むご家族が到着するまでの間、お部屋の方付け、葬儀の段取りなどを淡々と進めていました。この光景を近くで拝見させていただき、社会福祉協議会が取り組んでいる地域の助け合い、ネットワークづくりの大切さを痛切に実感した次第です。ぜひ他の地域の方々にも伝えてください。ありがとうございました。

この内容は、社会福祉協議会に入った一本の電話の内容です。先方の氏名等は不明ですが、ご意向どおりメッセージとして掲載します。

掲載等のお問い合わせは

みくに支部	82-1170
まるおか支部	68-5060
はるえ支部	51-4545
さかい支部	67-0640