

# 社協だより



## サロンで笑顔の花が咲く

### ◆◆ 目次 ◆◆

- P. 2 令和3年度事業報告
- P. 3 令和3年度決算報告
- P. 4 地域密着～支え合いレポート①～  
一條区・高間区「サロン活動」スタート
- P. 5 福祉教育「ともに生きる力を育む」  
毎日ちよいトレ！自分のできる介護予防
- P. 6 デイサービスだより  
管理栄養士おすすめ！今日のひとさら
- P. 7 いきいき元気教室のご案内
- P. 8 香典返し寄付へのお礼  
食料支援へのご協力  
ボトルキャップ&プルトップが福祉事業に  
「はなやぎの里」施設利用のご案内

令和4年7月、一條行政区と高間行政区において、「サロン活動」がスタートしました。

サロン活動は、高齢者等の閉じこもり予防・介護予防、地域のつながりづくりを目的として、住民が主体となって取り組まれるものです。

コロナ禍が長期化し、家族や地域とのつながり方や、それぞれの暮らしが日々変化している今日、新たな地域の居場所としてサロン活動を開始された2行政区に密着し、取り組みへの思いを取材しました。

※ 詳細につきましては、4ページに掲載しております。



# 令和3年度 広川町社会福祉協議会事業報告



少子高齢化や人口減少、地域住民のつながりの希薄化など、地域社会が大きく変化する中、新型コロナウイルス感染症拡大の影響も重なり、地域が抱える課題は一層複雑化・複合化しています。

本会は、このような地域生活課題を積極的に捉え、令和3年度本会事業計画に基づき、「ふくしのまちづくり」の実現に向け取り組みを進めました。

## みんなが安心して暮らせる地域づくり

▷ 多様な主体との連携による「買い物支援」、生活支援ボランティアとの協働による「くらしのサポーター『くらしサポ』」など、よりよい暮らしの実現に向けて、住民主体の地域福祉活動の推進に取り組みました。

▷ 高齢者等の閉じこもり・介護予防、地域のつながりづくりを目的とした「サロン活動」や「地域通いの場」の推進に取り組みました。

▷ 複雑化・複合化する地域生活課題の解決に向け、社会福祉法人が連携して、その課題解決に取り組む体制づくりを進めました。



## ひとりで抱え込まない地域づくり

▷ 認知症の人とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域住民や様々な専門機関と連携した支援体制づくりに取り組みました。

▷ 新型コロナウイルス感染症の影響により、生計の維持が困難になった世帯に対し、「生活福祉資金特例貸付」の相談窓口として体制を強化し対応しました。

▷ 認知症、知的障害、精神障害などで判断能力が不十分な人の暮らしを支援する「日常生活自立支援事業」に取り組み、福祉サービスの利用支援、関係機関との連携強化に努めました。



## 質の高い在宅福祉サービスの提供

▷ 高齢者等の在宅での安心した暮らしを支援するため、感染予防対策を徹底し、町受託事業である介護予防事業「いきいき元気教室」等と合わせて、総合的な在宅福祉サービスの提供体制づくりに取り組みました。



## 災害支援等に関する取り組み

▷ コロナ禍においても、多様な主体との連携・協働に基づき、迅速かつ円滑に災害ボランティアセンターの運営等に取り組むことができるよう、「災害ボランティア事前登録制度」を開始し、コロナ禍における災害ボランティア活動の体制基盤強化に取り組みました。



事業報告の詳細につきましては、本会のホームページにて、公開いたしております。

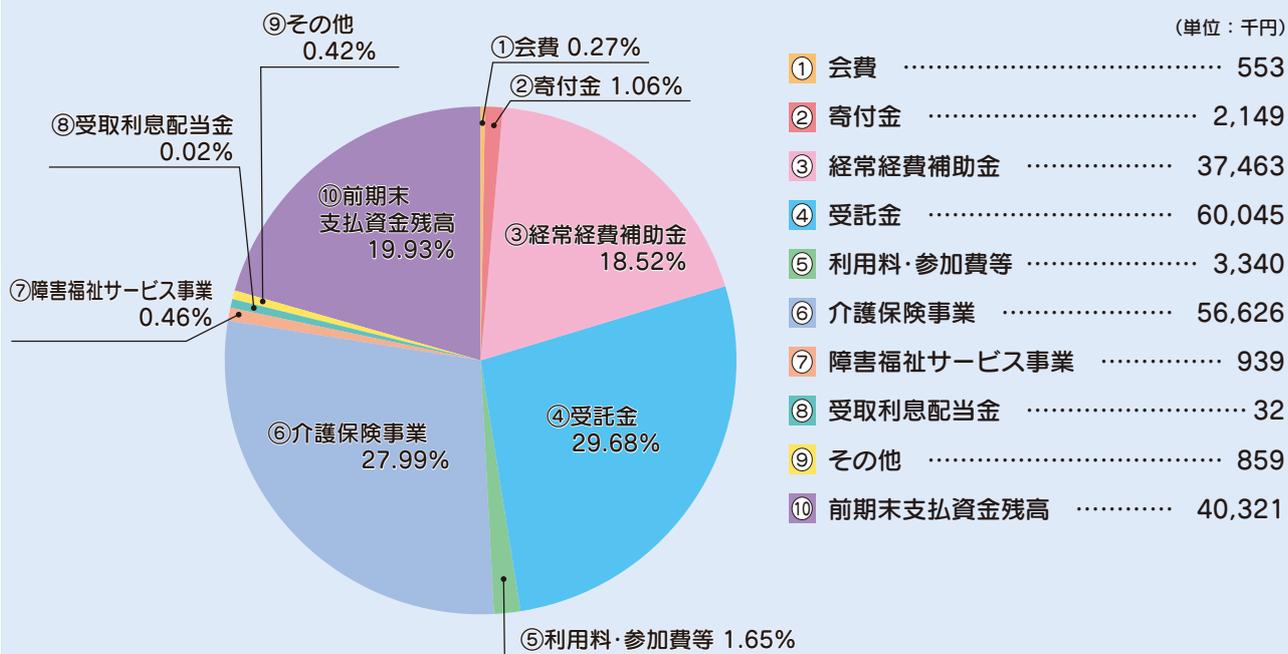
▶ 社協ホームページ QRコード



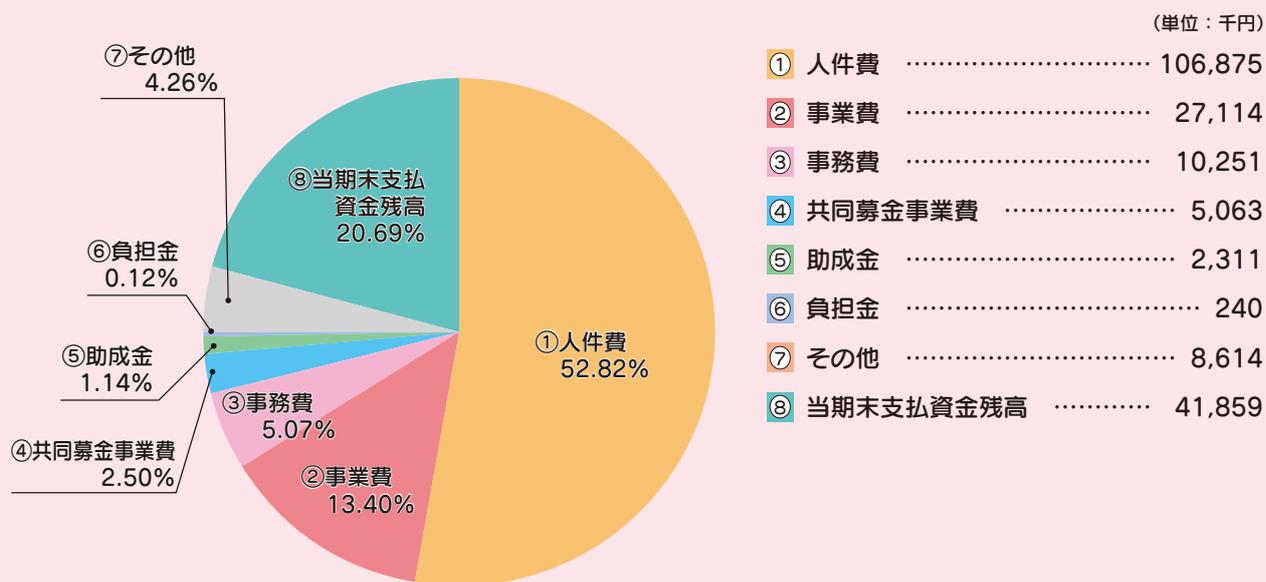
令和4年度におきましても、引き続き、広川町の更なる福祉の充実・発展のため、福祉サービスの創造、事業推進に努めてまいります。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# 令和3年度 広川町社会福祉協議会決算報告

歳入総額 202,327,000円



歳出総額 202,327,000円



# 地域支え合いだより

## 地域密着!! ～支え合いレポート⑪～

今回は、地域の寄り合いの場としてサロン活動を開始されました、高間区、一條区の方にお話を伺いました。

### 高間区「そよ風サロン」

代表 野村ハツヨさん

事務 丸山 祐蔵さん



### 一條区「一條サロン」

代表 佐々木四十臣さん

公民館長 笹熊 英雄さん



### ●コロナ禍において、サロン活動をスタートされた思いを教えてください。

お一人暮らしの方とお話する機会があり、「コロナの影響で外に出なくなり、誰かとおしゃべりする機会も減ってしまった。」という声を聞きました。地域の恒例行事なども開催が難しい状況下で、近所であっても、顔を合わせて話をする機会を持ちにくくなっています。

コロナ禍3年目を迎え、「何もできない・仕方がない」という考えから一歩踏み出し、「今できることから始めよう」と、区役員さんをはじめ、老人クラブの皆様をサポートいただき「そよ風サロン」を立ち上げることになりました。

### ●サロンに参加された皆様の反応はいかがでしたか？

「あんなに笑ったのはいつぶりだろうか」「とても楽しかった」という声をいただきました。

塞ぎこみがちな今だからこそ、“何も考えず、ただ楽しむ”時間が必要なんだと改めて感じました。

### ●これからどのようなサロンにしていきたいですか？

サロンをきっかけに顔見知りになれたり、気軽に近況報告ができたり、みんなにとって身近な場所・楽しさを共有できる場所になればいいなと思います。また、地域には趣味・特技をお持ちの方が沢山おられるので、皆さんの力を借りながら一緒に作っていければいいなと思っています。

### ●サロン活動をはじめるとのあたり、大事にされた思いはありますか？

昨年度開始した介護予防教室「通いの場」同様、「自らが行きたいと思える活動、友達を誘いたくなる活動を、自分たちでつくっていきましょう！」そんな思いでサロンを立ち上げました。

健康寿命を地域で延ばしていくためには、地域住民にとって身近な場所に活動があること、気軽に参加できることが、何より大切だと思っています。

### ●サロン活動をスタートされる前に、地域の方とどのような話をされましたか？

コロナ禍の中で、新しいことを始めようとする「何かあったら誰が責任をとるのか？」という議論になると、聞いたことがあります。

共通認識として大事にしたことは、誰かに強いられて参加するものではなく、参加する一人ひとりに主体性があること。だからこそ、一人ひとりが感染対策を講じて、責任をもって参加しよう。with コロナの中では、誰かに責任を求めるのではなく、自分がどう行動するのか、一人ひとりが意識することが、大事なのではないかと思います。

### ●これからどのようなサロンにしていきたいですか？

先日のことサロン参加者から「こげんとに参加しよるけんじゃるか、健康診断の結果が良かったばい！」と声をかけてもらいました。月に1回のことでも、そんな前向きな気持ちになれる活動として、地域みんなの中に根付いていければいいなと思っています。

## ともに生きる力を育む～小学校で福祉教育を実施～

### 中広川小学校4年生 車いす体験（6月1日実施）

児童の皆様から感想文を寄せていただきましたので、ご紹介させていただきます。

車いすに乗ってみて、車いすの大切さがわかりました。車いすをおす時は、相手の気持ちを考えて、聞きながらおすことが大切で、自分が乗る時は、まわりをよくみることが大切ということがわかりました。それに、一度やってみないと、くわしくわからないと思いました。



今日の体験で、ぼくは、車いすに乗る人にとって、運転する人はとても大事だと思いました。「ふくし」の言葉は忘れません。みんな協力して生きているんだなと思いました。世の中には、たくさんの人が生きているんだなって思いました。



車いすに乗っている人は、段差の所がむずかしそうだなと思いました。障がいのある方だったら、自分で操作することは、とてもむずかしいだろうなと思いました。だから、まわりで困っている人がいたら、お手伝いをしたいと思いました。



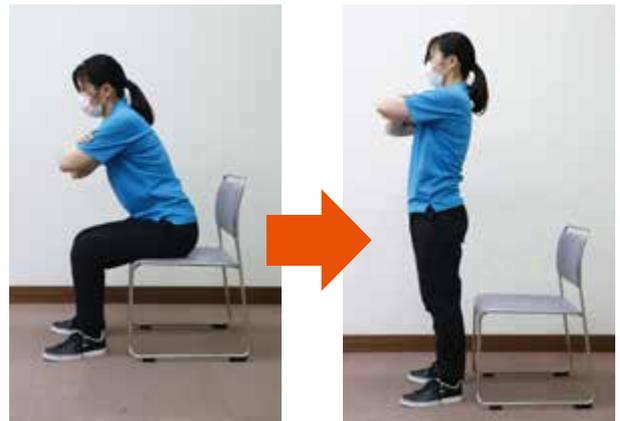
個々の多様性を認め合いながら、“みんなとともに、それぞれが自分らしく生きること”が尊重される地域づくりをめざして、今後も福祉教育に取り組んでまいりたいと思います。

## 毎日ちよいトレ！自宅でできる介護予防体操

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控える方も多いかと思います。このコーナーでは、自宅でできる筋トレを紹介します。毎日の生活習慣に取り入れて、体力の衰えを予防しましょう。

### 筋肉をまんべんなく刺激する 椅子スクワット

- ①椅子に浅く座り、足を肩幅程度に広げ、地面にしっかりつけます。
- ②両手を胸の前で交差して、お辞儀をするように、上体を少し前に倒します。ゆっくりとひざを伸ばしながら、4カウントでゆっくり立ち上がります。
- ③立ち上がった後、お尻を後ろに引きながら、4カウントでゆっくり腰をおろします。  
1日に、5回～10回を目安に、無理のないペースで行いましょう。



#### 【ポイント】

- ・立ち上がる時、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
- ・体が丸まったり、体が前に倒れすぎたりしないように注意しましょう。

#### 【効果】

スクワットは、数多くの筋肉を鍛えられる万能トレーニングです。腰痛・膝痛予防の他、ダイエットや冷え・むくみの改善にもつながります。

自宅で楽しく介護予防ができる「広川まち子ちゃん元気アップ体操」のDVDも貸し出し可能です！お気軽にご相談下さい。





## 100歳のお誕生日をお祝い!



日本は長寿の国と言われており、その健康法やライフスタイルは、世界からも注目されています。デイサービスでは、7月に1名の方が100歳を迎えられ、みんなで誕生日をお祝いしました。

カメラを向けると、「なんだか照れますね。ここで祝ってもらって、嬉しかです!」と、満面の笑みで応えてくださいました。

いつまでも、元気でお過ごしください♥

## デイサービスの七夕飾り

今年も七夕にあわせて、ご利用者さまと七夕飾りを作り、短冊に願いを込めました。



★ 体験利用・見学随時受付しております!

### 【問い合わせ先】

通所介護事業所 ☎ 0943-32-7072

## 管理栄養士おすすめレシピ

# 今日のひとさら



### 「実りの秋」「食欲の秋」

秋は旬の食材が豊富で、美味しい時期です。キノコ類や根菜類、果物、旬の魚などを取り入れ、毎日の食事をお楽しみください。蓮根も、秋から冬にかけて、甘みと粘りが強くなり、旬を迎えます。蓮根のシャキシャキとした食感と、すりおろした風味を、ぜひお試しください。



## れんこん入りハンバーグ

【材料・5人分】 1人分:203kcal, 食塩相当量0.8g

- ・合挽肉…………… 300 g
- ・玉ねぎ…………… 50 g (中 1/4 個)
- ・蓮根…………… 130 g
- ・ピーマン…………… 30 g (1 個)
- ・人参…………… 30 g (小 1/3 本)
- ・パン粉…………… 大さじ 2
- ・牛乳…………… 大さじ 2
- ・塩…………… 小さじ 1/2
- ・こしょう…………… 適量

(ソース)

- ・ケチャップ…………… 大さじ 2
- ・みりん…………… 小さじ 1

【作り方】

- ① 玉ねぎ・ピーマン・人参はみじん切りにする。
- ② れんこんの半分は生のまますりおろし、半分は茹でて粗みじん切りにする。
- ③ れんこん以外の野菜は、少量のサラダ油で炒めて冷ましておく。
- ④ 合挽肉と②・③の具材、浸した★、調味料を加えてよく捏ねる。
- ⑤ 形を整えて、フライパンで焼く。
- ⑥ ケチャップソースは火にかけて、焼き上げたハンバーグにかける。

(付け合わせ)

- ・ブロッコリー・アスパラガス・トマト・粉ふき芋
- ・人参のきんぴら など

## いきいき元気教室のご案内

広川町社会福祉協議会では広川町より委託を受け、介護予防教室を実施しております。

この教室は、参加者同士のふれあいを通じて、高齢者が家に閉じこもることを防ぎ、自立した生きがいのある生活の継続を目的としています。



▲いきいき元気教室担当職員

### 【ご利用できる方】

- ・町内にお住まいで、おおむね65歳以上の方
- ・要介護（要支援）認定を受けていない方

### 【ご利用料金】

1回 1,000円

### 【実施場所】

保健・福祉センター はなやぎの里  
1階 いきいき元気教室

### 【活動内容】

- ・健康チェック
- ・脳トレ、体操、レクリエーション など
- ・昼食、おやつ

※自宅付近までの送迎があります。

### ご利用者様からの声

**Q. ご利用のきっかけを教えてください。**

**A.** 広川町に転入したばかりの頃、知り合いの方から勧められて、この教室を知りました。自身の健康維持と、地域の皆さんと交流の機会を持ちたいと思い、参加を決めました。

**Q. 利用してからの感想をお聞かせください。**

**A.** スタッフのお二人と他の参加者の方に、毎回たくさんの元気をもらっています。簡単な脳トレや適度な運動（体操）は、認知症の予防にも効果がありそうです。また、栄養のバランスがとれた食事はとてもおいしく、楽しみの一つとなっています。



