

むすんで ひらいて

第46号

発行日
令和2年12月

発行：福井市地区社協連絡協議会
〒910-0018福井市田原1丁目13-6 フェニックス・プラザ1階
(社会福祉法人 福井市社会福祉協議会内)
TEL 0776-26-1853 FAX 0776-26-9109

◆福井市社協のホームページからバック
ナンバーをご覧いただけます



見守り活動に関する研修会

「お宝やがしから始まる支え合おう」



令和2年8月11日(火)、福井県自治会館において地区社協役員の方々を対象に、地域での見守り活動に関する研修会を開催し、39地区61名の参加がありました。新型コロナウイルスの影響で、三密を避けるため、人数制限と時間短縮をしての開催でした。

講師に、ご近所福祉クリエイター酒井保氏(広島県)をお招きし、特段意識しないで行っている活動(地域のお宝)を支え合い活動につなげる秘訣を学びました。

講師からは、「本来支え合いとは、事業や仕組みとして推進されるものではなく、地域住民同士が互いに気にかけて合う状況を醸成するもの。隣近所とのあいさつやお茶のみなどの日常的な交流は支え合い活動の基盤であり、つながりから生まれるお宝の価値をみんなで共有して、育んでいくことが大切だ」と話されました。

参加者からは、「地域のお宝の考え方が理解できた」「人と人とのつながりが自然な形でできていることを再度見つめ直し、光をあてていきたい」などの感想が聞かれました。

自分たちが介護サービスを利用するようになってからも、地域とのつながりが切れないような、そういった地域づくりをすることが大切だと実感する研修会でした。

福井市地区社協連絡協議会では、各地区のお宝を意識した取り組みが展開できるように、これからもサポートしていきます。

地域のお宝とは…

人と人との「つながり」やご近所を気にかける「思いやり」の気持ちなど、日常の暮らしの中にある自然な支え合いのことを「**地域のお宝**」といいます。





福祉委員スキルアップ研修会開催!

「気持ちをコントロールする方法を知る」

令和2年11月18日(水)福井県自治会館において、市社協との共催で福祉委員スキルアップ研修会を開催し、95名の参加がありました。

講師には、オフィス上村代表の上村泰子氏をお招きし、怒りや悲しみ等の感情コントロールについて学びました。

講義では、「怒り」は人間にとって自然な感情の一つで、理想と現実のギャップ「こうあるべき」が生み出すもの。

感情コントロールの実践としては、「衝動6秒間我慢して、気持ちを落ち着かせる」「不要な「べき」を緩めて自分の許容範囲を広げる」「相手の気持ちを理解して歩み寄る、時には割り切る」など、怒りと上手に付き合う実践が続けることが大切だと話されました。

演習では、実際に福祉委員活動の中であった出来事について、福祉委員としての心の向き合い方、受け止め方について学びを深めました。

参加者からは、「相手の気持ちの受け取り方を考えさせられるところが多い研修だった」「怒りの感情をコントロールする方法がわかり、今後の活動に生かせようだ」などの感想が聞かれました。

今後は、怒りと上手に付き合いながら、ポジティブ思考で活動を進めていきたいですね。



地区社協会長情報交換会

り活動を進めていく上での工夫について熱心に話し合われました。参加者からは、「他の地区の工夫が共有できてよかった」「今後の活動を考えるヒントになった」という感想がきかれ、コロナ禍だからこそ地域福祉活動を絶やしてはいけないといった熱い思いが伝わる情報交換会となりました。

特に、話題となったのは、「おうちでデイホームセット(下記参照)」の配付です。

安否確認を兼ねた福祉委員の訪問活動としても取り組みやすいと話題になり、今では各地区に広がりを見せています。

新型コロナウイルスの影響はしばらく続きそうですが、各地区で感染防止の対策を講じながら、人と人、人と地域がつながり続けるための取り組みを今後も進めていきます。



おうちでデイホームセットを配付してフレイル予防を啓発!!

～地域でのつながりを絶やさないために～

春山地区社協

政府の緊急事態宣言の発令、県独自の「福井県緊急事態宣言」の発出により、地区社協活動の自粛で地域のつながりがもたれにくい中、社会的孤立を防ごうと、春山地区社協では、令和2年12月3日(木)に今年3回目の配食サービスに合わせて、「おうちでデイホームセット」の配付を行い、フレイル予防に努めました。

今回、春山地区ではお弁当と一緒に健康情報の他、スクラッチアートやさくら児童館(春山地区)の子どもたちが制作したマスク(ケース付き)とメッセージが入り、心のこもったスペシャルなデイホームセットとなりました。

高齢者からは、「お心づかいいただき、本当にありがとうございます」との喜びの声が届きました。

春山地区社協の近藤会長は、「コロナ禍だからこそ、すき焼き弁当で元気になってほしいし、要介護状態をつくらないように、ちょっと豪華にしたんや!!」と笑顔で語ってくださいました。

地域のみなさんの温かい気持ちが届いて、素敵な年越しになりそうですね。



(ひとり暮らし高齢者宅を訪問する近藤会長)

春山地区のおうちでデイホームセットの一例

- デイホーム健康情報
- セルフケアチェックシート
- まちがい探し
- スクラッチアート(ペンで削ると美しい絵が浮かび上がります)
- 児童館の子どもたちの制作品(マスクとマスクケース、メッセージカード)



おうちでデイホームセットとは

閉じこもりやフレイル予防を目的として、新型コロナウイルスの影響で中止となったデイホームの代わりに自宅でも楽しめるように、小物づくりキットや脳トレ、デイホーム健康情報、高齢者自身が体調の変化に気づくためのセルフケアチェックシート等をセットにしたものです。



足羽地区のおうちでデイホームセットの一例

- デイホーム健康情報
- 筋力アップ、フレイル予防体操のチラシ
- 新型コロナウイルス感染症についての説明と感染症対策チラシ
- デイホーム専任職員からのメッセージ

新型コロナウイルスの影響で、社会・経済活動の制限が余儀なくされ、令和2年2月28日からデイホーム事業についても開催中止となりました。そういった中、デイホーム事業が開催できなくても介護予防は続けていこうと、足羽地区ではデイホーム専任職員と地区社協が話し合い、デイホームの利用者の安否確認を兼ねて地区社協役員やデイホーム協力員の力を結集し、「利用者全員に「おうちでデイホームセット」を配付することになりました。

おうちでデイホームセット 誕生秘話



清水東地区

次世代へのバトンを見据えた地区社協活動



山や田んぼに囲まれた緑豊かな清水東地区では、畑仕事を生きがいに行っている高齢者の方が多くおられます。そして、もう一つ楽しみにしているのが、デイホーム事業です。顔なじみの方といるような活動に参加したり、おしゃべりするのを待ちわびています。

せめて月一回は集えるように、デイホームリーダーによる自主開催を盛んに行っています。この自主開催では、旧清水町時代の「ふれあいいきいきサロン」の協力者として培ったノウハウが世代を超えて受け継がれています。

これに一役買っているのが「協力者の集い」です。毎年度末に地区のデイホームリーダーや協力者が集まり、自主開催で活用できる手遊び（かえるの合唱に乗せて）や楽しいゲーム（豆送り競争など）、新しいスポーツ（シャッフルゴルフなど）の研修と情報交換を行っています。「高齢者に危険の少ない、座ってできる手遊びや歌やゲームを紹介してもらえて助かっている」とリーダーの声もあります。

また、多くの団体等の協力を得て「見守り活動」にも力を入れていきます。食事サービスでは、福祉委員、民生委員児童委員だけでなく、保健衛生推進員、地区有志の方々にも協力をいただき、大変助かっています。

見守り研修会では、自治会長も参加し、見守り対象者や災害時の要支援者を毎年見直し、確認を行っています。地区のみなさんの日々の安全や災害時のより速い避難の一助になることを目指しています。

これからも、笑い合えるデイホーム、安心できる見守り活動が持続できるよう、次世代へのバトンを見据えた地区社協活動を進めます。

清水南地区

冬こそ楽しく体力づくり

清水南地区は、清水地区のなかでも特に高齢化率が高くなっています。そのため、デイホーム・食事サービス事業のほかに、冬の体力づくりをめざし、清水南公民館との共催事業として「健康長寿教室」と「軽スポーツ大会」を実施しています。

「健康長寿教室」は、11月から2月の冬場に、月1回計4回、楽しい体操と趣向を凝らしたミニ講座の組み合わせで行っています。体操の山村恵子先生の愉快なトークにつられて、笑いながら、熱気と活気で心地よい汗をかいています。参加者からは楽しくて元気を貰っていると好評です。毎年この教室を心待ちにしている方々が大勢います。

ミニ講座では、ハンドマッサージや茶話会、野菜ソムリエさんの話など多彩な講座を行っています。昨年はハーモニカの演奏で全国大会優勝したデイホーム専任職員の田中さんの演奏会なども行い、大変好評でした。

ミニ講座は公民館との共催事業として開催することで、幅の広い取り組みが可能となり、相互の活動実績となるメリットがあり、地区社協と公民館の連携強化につながっています。

軽スポーツ大会は、合同デイホーム事業として、1月と2月にスティックリングやフロアカーリングの大会を開催しています。

こちらは男性の参加者が多く、珍プレーに笑い、好プレーに拍手が沸き起り、スポーツの心地よさに加えて心の栄養にもなっています。

この活動を通じて、更に男性の参加者が増えるなど裾野が広がることを期待しています。

