

かしば つながる通信 第7号

つながりが続く、広がる、かしばの活動

発行元 香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〒639-0251 奈良県香芝市逢坂一丁目374番地1
(香芝市総合福祉センター内)

かしばし社協HP <https://ka-shakyo.or.jp>

☎ 0745-76-7107 ✉ info@ka-shakyo.or.jp

香芝西中学校区

地域支え合い活動推進セミナー

地域福祉活動から

さりげない見守り・

気にかける関係づくりへ



12月9日(土)、香芝西中学校区の自治会、民生委員・児童委員、老人クラブ、地域福祉推進委員会、ふれあいいきいきサロンの地域活動者を対象に「香芝西中学校区地域支え合い活動推進セミナー」を開催しました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していたサロンや通いの場など、地域にある多くの活動が再開されつつある中、地域とのつながりが途絶えかけたままの住

民がいる現状も見受けられます。ご近所福祉クリエーター 酒井 保さんを講師にお迎えし、地域活動・地域での助け合いの必要性、また、地域で暮らし続けるために今、できることを学びました。

酒井 保さんの講演から

「なぜ「つながり」が必要なのか」

「新型コロナウイルスの拡大以降、介護認定率や認知症出現率が全国的に高まっていることがわかってきました。感染を恐れ外出頻度が減ったり、サロン活動などの地域活動・つながりの場が減ってしまったりすることで、社会とのつながりを失い身体機能の低下が起こることが関係しています。」「社会性が低下することで運動機能の低下につながるから、



ご近所福祉クリエーター
酒井 保さん

地域で高齢者を支え合う仕組みや、高齢者が出かけたくなるような地域の集いの場が大切です。」と話されました。今ある地域活動が地域の高齢者の社会性を支援し、フレイル予防に大きく貢献していることを改めて認識できるお話を聞かせていただきました。

「ハレの日」をつくらう」

「人の暮らしぶりはつながりによって形成されます。例えば、友人との出かけが決まれば、人は新しい洋服を買ったり、美容院に行ったりとわくわくしながらお出かけまでの生活を過ごし、暮らしぶりが豊かになります。ハレの日を意識的につくることで、アンチエイジングにもつながります。積極的にハレの日をつくりましょう。」と話されました。

わくわくサロン「絆」の活動紹介

あしびハイツ自治会内でおこなわれる、わくわくサロン「絆」より石井 照英さんと大久保淳子さんをお招きし、地域活動の様子をご紹介いただきました。

わくわくサロン「絆」は、あしびハイツに住む住民同士が「高齢化が進み



わくわくサロン「絆」
大久保 淳子 氏

わくわくサロン「絆」
石井 照英 氏

このままじゃアカン」「地域で集まれる場所を作りたい」という思いを話し合い、平成30年7月に活動をスタートされました。ふれあいいきいきサロンを皮切りに、今ではあしび健康体操、認知症オレンジカフェなど、自分たちの住む地域に必要なと感じる活動を広げておられます。

「地域には輝いているダイヤモンドさんがたくさんいます。サロンをオープンするときには、ボランティアのそれぞれの力はもちろん地域に住むたくさんのダイヤモンドさんの力を借りて、形を作っていました。」と石井さんは話されます。

サロンには時折、料理上手な方の手作りお菓子や旅行のお土産に

裏に続く

産の差し入れなどが見られ、参加者と一緒にサロンを作っておられます。
ポイント!

●参加者も役割を持つことで、高齢者の社会性のみでなく、社会参加の支援にもつながっている!

●地域で活動するボランティアに
とっても、活躍する場所があるこ
とがやりがいにつながり、ボラン
ティア自身も元気になっている!



わくわくサロン絆の様子。
いつもおしゃべりと笑い声で大賑わい♪



サロン参加者から
手作り暖簾の寄贈

―地域活動があることで―

「サロンや体操などの地域活動があることで、『サロンに来てね!』『毎週水曜日に体操やってみよう!』と声をかけやすくなり、つながりが増えていきます。そして、いつもサロンに来ている人が来なかったとき、なんだか様子がおかしいなと感じたときに連絡を取り合ったり、気にかけて合ったりする関係づくりができていきます。」と大久保さんは話されます。

地域活動を通じ、顔を合わせる機会ができ、人と人とのつながりが生まれています。



あしび健康体操の様子。
集会所に来るまでの道程も良い運動になります!

【サロン参加者の声】

「車の運転ができないので、地域の中で集まれる場所があるのは嬉しい。ここで友だちもできた。」

香芝市西地域 包括支援センターを紹介!

香芝市西地域包括支援センターは、社会福祉士1名・主任介護支援専門員1名・看護師1名・事務員1名の4名で活動しています。担当圏域は香芝西中学校区(二上・関屋小学校区)です。高齢者の皆様の生活に関わる相談事について、電話・訪問・来所対応させていただきます。

相談対応以外では、総合福祉センターや地域の公民館で教室や講座を開催しています。総合福祉センターでは毎月一回、認知症予防教室(わくわく楽来る)を市内全域の高齢者が参加できる介護予防教室として開催し、毎回25名ほどの参加があります。地域で行う出前講座は、介護予防や認知症など、ご要望にそったテーマでお話させていただきます。

今年度は老人会からご依頼いただき、認知症サポーター養成講座を2回、食事を1回実施いたしました。どの教室・講座も参加者の皆様が「楽し



香芝市西地域包括支援センター

香芝市西地域包括支援センター

住所:香芝市畑3丁目817-1
ロイヤルビュー香芝101号室
TEL:0745-71-3201

く介護予防に取り組もう!」と感じられるように努めています。出前講座のご要望がございましたら、ぜひご連絡をお待ちしています。香芝西中学校区は地域活動が活発であり、様々な活動に都度参加させていただいております。今年度は新しく、いきいき百歳体操と認知症力フェスがそれぞれ一か所立ち上がり支援をさせていただきますました。認知症力フェスでは参加者の皆様が認知症について気軽にご相談いただけるよう参加させていただきます。これからも地域の皆様に身近な存在として感じていただけます。よろしく活動してまいります。よろしくお願いたします。



つながる通信

全国の事例は
こちらからご覧ください。

発行元

「つながりを切らない」情報・交流ネットワーク

HPアドレス:<https://www.t-net.online/>