



長崎
やさしいまち
宣言

第43号

地域なんでも情報局

令和4年2月16日発行
長崎市社会福祉協議会
長崎市上町1番33号
☎095-828-1281

（高西アキ先生）による「高齢者向けの健
康体操」を行う予定にしており
ましたが、新型コロナウイルス
の感染拡大の影響を踏まえ表彰
式のみ開催いたしました。しか
し、大会で行う予定であった体
操は、当初の予定通りDVDを
制作することになりました。

そこで、昨年12月24日にリハー
サルを、今年1月29日に撮影を
行いました。リハーサルにご協
力いただいたのは、社協支部長
をはじめ、高齢者ふれあいサロ
ン関係者の方や、市の老人クラ



ブ連合会、お手玉の会の方々です。リハーサルでは、立ったまま行う健康体操をしましたが、「もつと気軽に高齢者の方が実践できるように」ということで、本番の撮影では内容を変更して行いました。

その体操の内容は、椅子を使つてのスクワットやおじぎをして背筋を使う運動、椅子に座つたままでする腕立て伏せや腹筋などといった、どの体操も深呼吸をしながらゆっくりと身体を動かす、スロートレーニングメニューとなっています。

この体操を週に2～3回、わざか0分程度でも、3か月ほど

その体操の内容は、椅子を使つてのスクワットやおじぎをして背筋を使う運動、椅子に座つたままでする腕立て伏せや腹筋などをいった、どの体操も深呼吸をしながらゆっくりと身体を動かす、スロートレーニングメニューとなっています。



高西先生(右端)の熱のこもった指導が入ります。

（岩崎　くるみ）

待ちください。

DVDは作成後、社協支部や、
高齢者ふれあいサロン等に順次
配布する予定ですので 皆さん
のお手元に届くまでもう暫くお
効果も期待できます！コロナ禍
で身体を動かす機会が減つてい
る中、ぜひご活用ください。



眞影の様子

最近、地域福祉係が力を
入れていることの一つに、「スマートフォン（以下、「スマホ」という）講座」があります。

この講座は、エロナ禍で新たなつながり方”としてスマホを活用し、地域の方が誰かと気軽に繋がるような仕組みを作ることができたら： という思いから取り組んでいます。

実際に、ドコモショッピング石店に協力してもらい、愛宕団地支部において11月～1月にかけてスマホ講座を4回開催させていただきこれまでに延べ60名の方（60代～80代）に参加していただきました。



個別指導もバツチリ！

「かりやすかった」「少し自信がつきました」など大変好評でした。

今後もいろんな地域でスマホの便利さを体感していくだけ、地域の中で実際に集まらなくとも繋がることができるように、お手伝いをさせていただきますので、お気軽にお問合せください。(原英幸)

「自分で分からぬこと、
お願いしたいことを聞くこ
とができて良かつた」「個
別に対応していただいて分
かりやすかつた」「少し自
信がつきました」など大変
好評でした。



皆さん熱心に受講されています

愛知回地支部

いわ！スマートフォン講座

社協会員募集中!! 「地域なんでも情報局」は、市民の皆様からお寄せいただいた社協会費により発行しています。

も食堂のチラシ

活動のきっかけは福田支部の黒田支部長が店先の掲示板に、『福田子ども食堂』と書いてあるポスターを見つけたことが始まりでした。元々支部長も数年前から子ども食堂に興味を持つており、活動への賛同者を探すなど事前準備を進めていましたが、ポスターを貼った人へ話を聞いたところ、1人で活動しているとのことだつたので、人数を増やしてグループで活動したらどうかと提案し、令和元年12月10日に有志7名で発足しました。

発足当時は、新型コロナウイルス感染症が出始めたころで、1月と2月は福田地域センターに集まつての会食ができましたが、3月頃から新型コロナウイルスの感染が拡大し、地域セン

福田地区



の絆を強め、やさしくて温かい子どもの居場所づくりを目指して活動中ですが、今後は、地域密着型の子どもから大人まで利用できる『子ども大人食堂』へ移行し、地域のふれあいの場をさらに広げていきたいと展望を語られていました。

夕での会食が出来なくなつてしましました。中止も考えましたが子ども達の笑顔が見たくて、弁当を配布するという形に変えて活動を継続しました。すると大変好評で、スタッフ一同さらりとやる気を感じたそうです。



昨年、為石支部では地域の活性化を願つて運動会を計画していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け止む無く中止となりました。

そこで運動会の代わりに何かできないかと支部の役員で協議しました。その結果、ふるさとである為石の再発見と郷土愛を育むため『ふるさとカルタ』を作ろうと立ち上がったのがこれまで運動会の実務を担つてきた支部役員の伊場 亨さんです。

A collage of children's drawings on a wooden surface. The drawings include a variety of scenes: a large building with a tiled roof, a boat on water, a forest with trees, a close-up of a frog, and several butterflies. In the bottom right corner, there are three cards with Japanese characters: 'か' (ka) with a green frog, 'る' (ru) with purple circles, and 'た' (ta) with a landscape illustration.

伊場さんは、カルタの読み札の文章の募集を同地区の各自治会、福祉事業所、学校などを通じて広く呼びかけました。先着50名には地元福祉事業所が作る『唐

伊場さんは、一為石に住んでいてこんな良いところがあつたのかあ、せつかく良い文章が集まつたので大切にしたい」と為石の活性化のため、カルタの完成をめざしています。

また、カルタ読み札に会わせた絵札を為石小学校の児童に描いてもらいました。しかし、新型コロナウイルス感染の再拡大を受けて、現在、校正作業が足踏みをしているところです。

このカルタつくりで最も
苦心したことは、募集した
50音の読み札のうち「こ」
にはたくさん応募があり、
「わ」には一つもないといつ
た「アンバランスの調整が
難しかった」とふりかえり
ます。読み札には『祇園さ
ん 太鼓ばやしの 夏が來
た』『大太鼓おおだいこ 上で飛び跳
ね 祇園さん』など、為石の
伝統行事を詠んだものが
数多く集まりました。

為石支部

為石支部



コロナ禍の中でも様々な工夫やアイデアを凝らして地域の中で活動が行われています。

今回のなんでも情報局でご紹介したのはそういうた
活動の一部ですが、この他にもコロナ禍においても継

ロン活動、地域行事などをすることが出来なくなつてしましましたが、「地域のつながりを無くさないためにも何とか活動を継続させたい」という地域のボランティアの方たちの思いで、

新型コロナウイルス感
症が世界中で猛威を振るう上
うになつて早くも2年が経
過します。以前の生活様式
は一変し、消毒、マスク着
用、ソーシャルディスタン
スが当たり前となり、大勢で
集まつての会食やマスク無
しでのおしゃべりなどが出
来なくなつてしましました
そういう中で、地域活
動もこれまで通りの、みん
なで集まつての食事会やサ

An illustration of a person with dark hair, wearing a white lab coat and a white surgical mask. They are wearing red boxing gloves and are shown in a dynamic pose, as if fighting off several stylized viruses. One virus is prominently featured in a red circle with a diagonal slash, labeled 'COVID-19' and 'corona'. Other viruses are depicted as purple and yellow shapes with faces.



コロナ危険負けない！地域活動

（富永 敏志）

ります。

ホームページに載せて いる資料つい
てはこのQRコードを読み取つて いた
だくか「長崎 支部活動のヒント」
で検索をお願い します。



新型コロナウイルス感染症もまだまだ予断を許さない状況ではあります。が、無事にこのコロナ禍の状況が終息し、再び以前のようない地域活動ができる日が一日でも早く来るよう願つてお

一助となれば幸いです。
もし、もっと詳しい内容
がお聞きになりたい場合は、
地域福祉係までお問い合わせ
ください。

また、社協でも以前『コ
ロナ禍における支部活動の
ヒント』といつた資料を作
成しホームページに掲載し
ておりますのでよろしけれ
ば参考にしてみてください。
検索の仕方は左記に載せて
おります。

続して活動をしている地域
はたくさんあります。全て
をご紹介することはできま
せんが、コロナ禍において
も懸命に活動されているこ
の情報が皆様の地域活動の



ホームページに載せてある資料ついでこのQRコードを読み取つてくださいか。長崎支部活動のヒントで検索をお願いします。



社協会員募集中！！『地域なんでも情報局』は、市民の皆様からお寄せいただいた社協会費により発行しています。