



地域なんでも情報局

令和5年2月14日発行
長崎市社会福祉協議会
長崎市恵美須町4番5号
☎095-828-1281

第46号 特集記事

11月14日(月)に、「橘小学校区コミュニティ連絡協議会主催で高齢者ふれあいサロン交流会」が開催されました。



高齢者ふれあいサロン交流会

橘地区

11月14日(月)に、「橘小学校区コミュニティ連絡協議会主催で高齢者ふれあいサロン交流会」が開催されました。

橘地区での高齢者ふれあいサロン交流会は実に3年ぶりの開催となりました。

8月から、橘小学校区コミュニティ連絡協議会、長崎市レクリエーション協議会、社協橘支部、長崎市日見・橘地域包括支援センター、市社協(生活支援コーディネーター)等で打ち合わせを重ねて

「地域なんでも情報局」等で行われてきました。社協橘支部の太田支部長は「コロナウイルスの影響で、地域に閉塞感が生まれ、サロン活動等に活気が無くなりつつあった。このサロン交流会は、そういった暗い雰囲気を開き、活発な地域活動再開の契機にしたい」と話されていました。

当日は、約50人の皆さんにご参加いただき、長崎市レクリエーション協議会の講師をお招きして、ラダーゲッターと輪投げを行いました。その後、橘地区にお住いの北城さんによる歌の披露がありました。

ラダーゲッター※(注1)と輪投げは、サロン対抗で行われ、2種類の合計点で競い合いました。後半の輪投げで点数が入れ替わる逆転劇が起き、大いに盛り上がりました。

北城さんによる歌の披露では、高齢者の方への想いを込めた「元気に健やかに」と長崎を離れて暮らす人たちへ長崎の四季を伝える「帰郷」の2曲を歌って頂きアンコールにも応えてもらいました。

参加者の皆さんからは「これくらい楽しいなら毎月やってほしい」や「久し振りのサ



ロン交流会に参加できて楽しかった」等の嬉しいご感想を頂きました。

生活支援コーディネーターは、高齢者ふれあいサロンの支援も行っていきます。他サロンと交流してみたい、他サロンの活動を知りたいというところは是非、ご相談ください。

※(注1)ラダーゲッターとは、ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っかけると得点となる三世代交流も可能なレクリエーションです。

(戸畑 太二)

みんなが学ぼう「ふくふく心」

福祉体験学習



長崎市社協では、主に長崎市内の小中学校へふくし教育の一環として、車椅子体験、アイマスク(視覚障害)体験、高齢者疑似体験等の講師を派遣しています。

今年度は35件(令和5年1月31日現在)の依頼をいただいております。参加した子ども達は一生懸命体験に取り組む、「いつも歩いていく少しの段差や坂等の何気ない道も車椅子だと少し移動するだけで大変だった。」「目が見えないと一人では何もできず怖くて不安だった。」「助けてくれる人がいると安心した。」等の感想をいただいております。



実際の暮らしづらさに気づくためには、その人の視点になって物事を見て、考えることが必要です。

ふくし教育を通して、ふくし心「ふだんのくらしのしあわせ」を学び、地域で暮らす様々な方がしあわせを感じられる笑顔あふれるまち「ながさき」をみんなで作るきつかけになればと願いつつ、長崎市社協では、今後もふくし教育を推進していきます。

(野瀬 輝)

当会ホームページから「地域なんでも情報局」バックナンバーがダウンロードできます！
「長崎 地域なんでも情報局」で検索♪
下記QRコードからも見られます。



誰一人取り残さない

西北地区

西北校区まちづくり協議会主催の「避難所運営訓練」が12月11日（日）に西北小学校体育館で開催されました。同協議会は校区内の住民に対し、西北校区自主防災組織として、防災について考え、必要な訓練を体験することにより、地域防災対応能力を向上させ、自助・互助・共助の体制を構築することを目的に準備を進めてこられました。



地域にたくさんのおか人が居る
なんかよかまち 西北

当日は多くの住民が集い、連絡体制の確認から資機材の準備、受付を含むレイアウトの設定、訓練の後半では避難者の受入れと体調不良者を想定した対応を、避難所運営役と避難者役に分かれてシミュレーションを行いました。

参加者から「地域にはいろいろな分野の知識がある方がいるので、訓練に参加して、知識や技術を身に付けたい」との意見が聞かれました。「つながる」ことは「備える」こと、地域での防災訓練などを通じて、地域の防災意識を盛り上げましょう。

生活支援コーディネーター
(熊谷 俊和)



手作りスパイスカレー
(西北カレー)

スティックを使った介護予防

西浦上中央地区

花丘やすらぎ会のサロン活動は毎月第一、第三金曜日の午前10時から花丘町集会所で開催されて、様々なプログラムで介護予防の運動やレクリエーションが行われています。



バランスを保ちつつ!

今回はノルディックウォーキングベーシックインストラクターの柴田啓子先生が指導を行いました。

初めは「あ」が頭文字の言葉を言いながら、つま先立ち、かかとをつける、つま先立ち、かかとをつける、といった順番でふくらはぎの運動をしていました。

ちなみに、ふくらはぎは別名「第二の心臓」と言われとても大切な働きをしているそうです。

二本のスティックを使う



頭を使いながらの運動!

二本のスティックを使うことで、身体のバランスを保ちつつ、腕の筋力を使いながら、足の運動もできていました。参加者の姿はともエネルギーで、全体を通して、頭を使いながら運動をしていました。

一つ一つの動きに対して足にも腕にも脳トレにもなるといった複数の意味が込められていることに驚きました。また、ノルディックスティックは、2本セットで三千円ほどから売っているそうです。皆さんもこのスティックを使った介護予防について検討されてみてはいかがでしょうか。

生活支援コーディネーター
(辻 悠生)

つんなむファームの取り組み

福田地区

つんなむファームは、福田地区の人たちが農業体験を通じて食の楽しさや食べ物の大切さについて学ぶ農業の場をいいます。

このほど長崎市社会福祉協議会支部長会の研修会で、地域での「食育ファームの取り組み」について、発起人の社協福田支部長の黒田唯介氏から伺ったホットなお話をご紹介します。

令和元年12月に始まった「福田子ども食堂」は、この食堂に欠かせない野菜を育てる畑を探していました。

ある高齢のおじいさんから「畑をやめるけど、猪が荒らすので荒れ地にはしたくない。」「荒れると近隣に迷惑がかかる。」との声が聞こえてきました。同様



園児と芋ほり会

小浦地区3カ所にあることも分かりました。早速、黒田支部長は知人友人に声をかけ、この畑の下草を刈り、鍬や耕運機で土を耕し、先ずは、この畑を使ってイベント交流をして、地域に広く知ってもらおうと考え、昨年5月にさつまいもを植えました。10月27日(木)には、福田子ども園の園児29人を招いて芋ほり会を賑やかに開催しました。(写真参照)

この模様は本会のフェイスブックでも紹介しています。

同支部長は、長崎大学の「長崎の伝統野菜をつくる」の講座にも参加して、栽培技術と種を持ち帰り、植えた野菜は、福田子ども食堂の食卓に彩を添えています。

地域のいろんな人が出入りする畑(農場)を通じ、子どもを真ん中にして、子ども自身が、野菜を自分で作って、自分で食べる食育の拠点になればとの夢は形になりつつあります。

(本村 信幸)