

「あんまち通信」

第 10 号

発行日
平成27年3月15日
発行者
三谷地区コミュニティ協議会
編集:あんまち部:広報係



あんまち部が発足して一年、皆様のご支援ご協力で各自治「あんしん広場」の輪と絆が着実に広がり、今年度の各自治「あんしん広場」の総計が約四〇〇回(一番多い自治は四八回)、「あんまちカフェ」などの「あんしん広場」みだに「や」随時活動している「手芸・ハタ織り」を含めますと相当数の「あんしん広場」が開催されました。折しも市高齢者居場所づくりにか所申請したこと功を奏し、各自治の状況に応じて様々な活動が展開され、皆様が楽しみながら輪と絆が広がりますことに厚くお礼申し上げます。

あんまち部では、これらの「あんしん広場」の様子を皆様に広くお知らせするために、コミセンに「あんまちボード」を常設展示しています。「あんしん広場の予定表」では、毎月の広場の開催日や活動内容、また、各広場で開催されるバザーや講演会、コンサート等、町内の方にも広くご案内・掲示してありますので、ご覧いただきお気軽にご利用ください。自治を越えて交流しながら有意義な広場を目指していきたいものです。

さて、高齢化率が上がるなか、認知症や介護システムの問題が大きく取り上げられ、今後は在宅介護が中心となっていくことは時間の問題となります。あんまち部では、高齢になっても住民の皆様が「おたがいさま・たすけ合い」の気持ちで安心して暮らせるまちづくりをするために、ご近所同士の仲間づくりや介護予防、健康増進に向けた取り組みをより一層推し進め、お互いの健康寿命を延ばしていくことを目的としております。

このように、当面は高齢者の居場所づくりを中心に活動しながら、今後は「たすけあい事業」のあり方などが検討できるように、さらには子どもを含めた「あんまち」システムの構築に向けて取り組んでいくことが求められていると考えておりますので、ご意見・ご要望等ございましたらお気軽にお知らせください。また、今後共「あんしん広場」の継続的な開催のために一緒に活動にご協力いただける方々を募って参りたいと存じますので、ご理解いただきまして引き続きご尽力ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

あんまち部一同



広げよう!! 三谷町の
「あんしん広場」の輪と絆

♪どなたでも参加できます!
出前講座開催
「介護システムの現状と課題」
3月23日(月)19時~20時
講師 市社会福祉協議会
ケアマネジャー 大川裕子氏
※あんまち部全体会同時開催

あんまち部・今年度の11大ニュース

- *各自治あんしん広場 盛況に開催 総計 約400回
- *「あんしん広場のパネル展示」素晴らしい出来栄え♪
- *「あんしん広場 in みだに・あんまちカフェ(2回で175人)」「カフェラテ、ロールケーキ等のバザー」大人気(*^_^*)
- *文化祭「あんまちブース・あんまちカフェ(186人)」盛況
- *「手芸・ハタ織り」体験は引き続き人気【ほほえみ空羅布】
- *有意義で楽しい視察研修・県内外二か所訪問 65名の参加
- *あんまち通信 8・9・10号発行 理解推進に貢献!
- *市高齢者居場所づくり10か所申請 広場の活性化推進!
- *希望の和いす 134台購入 ☆広場で喜ばれています☆
- *あんまちボードで広場の予定や場所などを掲示案内
♪皆さんに広場の様子がよく分かると大好評!!
- *積極的参加に感謝! チューブ体操・フォローアップ研修等々

第2回視察研修報告 有意義で実り多い研修になりました！！

本年度二回目の視察研修が11月28日に33名（うち男性5名）の参加で実施されました。今回は愛媛県松山市の250か所で行われている「ふれあいきいきサロン」のうちの「いきいきサロン谷」「サロン石風呂」の二か所を視察しました。どちらも週一回三時間ほど「健康体操・レクレーション・茶話会・作業（手芸・工作など）・料理などの活動」をしています。特に「いきいきサロン谷」は“地元の農家の協力を得て、遊休農地等を活用しながら農園活動を実施し、男性利用者の拡大を図ることを目的”とした「サロン農園」としても活動しています。

以下に参加者の感想・意見などをまとめて記します。

【サロン農園・いきいきサロン谷】〔右写真〕

「男性も参加しやすい企画であり三谷地区でも取り入れられそうだ」「たくさんの人たちがいきいきと参加している」「菜園作りを通して楽しくお話し、人の和ができていると思う」「三谷地区は農家が多く各家でいろいろな野菜を作っているの、あらためて農園はしないと思う」

【サロン石風呂】

「社協のバックアップで講師も充実している」「三谷町も市、社協、コミュニティ、あんまち部の横のつながりを作る必要がある」「社協の助成金支援体制が行き届いているのに感心した」「サロンの協力員が有償であるなど、環境が違っていた」

【その他】

「車中でのレクレーションを通して絆と輪が広がった」「視察研修は刺激を得るためにも必要であるが、仲間づくりの一環としても重要であると思われるので続けてほしい」「三谷町のように地域毎に小さな輪を自主的に培っている所を見学したい。今日の訪問先は、行政の傘が見え隠れしている」等々

*たくさんのご意見ご感想有難うございました！ 次回に活かして参ります。



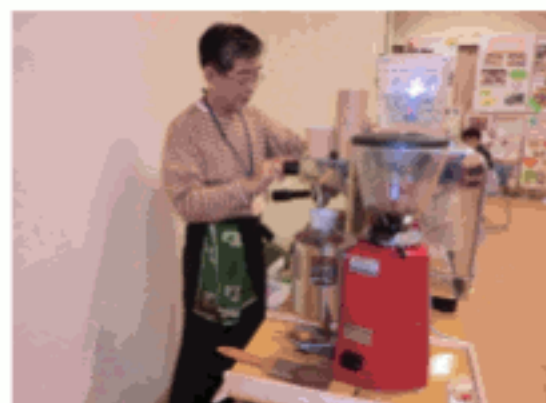
第2回「あんしん広場inみたに(11月29日)盛大に開催

♪ご協力に感謝♪



* 各自治あんしん広場からの
出品で盛況！

* 初めてのカフェラテ・ラテアート
大人気！



高齢者の居場所「あんしん広場」の紹介

【あんしん広場 中三谷 和】

市高齢者居場所づくり事業に申請し、12月から週1回開催、和リラックスコンサート(右上写真)や毛筆、育てているミツ(パチ)の話、げんこつ飴づくり、生け花(右下)等、自治の皆さんの趣味や得意技を積極的に持ち寄り、バラエティな内容で広場が開かれています。また、助成金で購入したテレビやDVD等が大活躍、映像や音響で視聴覚に働きかけての和コンサートはスピーカーを持ち込み、クラシック音楽が堪能できる高尚なタイムとして好評です。

和リラックスコンサートは月1回の予定で行われていますので、興味関心のある方は是非のぞいてみてください！ ♪皆さん、一緒に音楽を楽しみましょう♪

詳細はコミセンのあんまちボードにパンフを掲載、ご覧ください！

【連絡先 三谷 087-888-0850】



【あんしん広場 西三谷下・北 虹の会】

10月26日「敬老のつどい」を開きました。75歳以上の方14名スタッフ10名の参加でした。

お茶の接待に続いて自治会長による「健康に過ごす上で地域のつながりを大切にしよう」というお話、健康体操のあと、実りの秋に感謝しながら手作りの食事(いなりずし、お煮しめ)を美味しくいただきました。食後は、三谷町の民話「通れん谷」の紙芝居を見て、皆が笑顔で「つどい」を楽しみました。



【あんしん広場 西三谷西】



しめ縄づくり



12月14日、よその地区から講師をお願いして、初めてのしめ縄づくりに挑戦しました。手作りのしめ縄で新年を飾りたいと意気込んでいましたが、一度だけの講習では上手に仕上げられず、最後は講師の方にきれいに仕上げてもらいました。

次年度は自前の“わら”で挑戦したいと思います。



【あんしん広場 原中 原中ハラッパ】



今年一年間「健康体操」をテーマにのびのび元気体操・チューブ体操・簡単エアロビクスを週一回のペースで続けてきました。その延長で、今回「エゴスキュー体操を取り入れました。家の中で体を癒しながら正しい姿勢を保つ体操です。17名の参加者があり、概ね好評でした。他の地区でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

その他、月一回のイベント活動では、エコバッグ作りをしたり、野外へ出かけたり、地区の子供会と一緒に活動したりしています。参加者の親睦と繋がりは確かに強くなりました。今後は、より多くの人に参加をよびかけ大きな輪にしていきたいです。

【あんしん広場 原上 やまびこ会】

2月20日 13:30~15:00 初めてDVDを見ながらチューブ体操をしました。前回の6日にこのDVDを早送りして内容を知っておいてもらい、当日コミセンでチューブを借りてきてしました。いつもの体操とは異なり、体操後は長い間体が暖かく、全身に効果があるのだと実感しました。次回も是非このチューブ体操をしたいということで好評でした。



【あんしん広場 馬山 馬山サロン】

平成25年7月、毎週土曜日の午後、自治会内の交流と親睦を図るため健康麻雀の会がスタート！女性は全員未経験者でやり方やルール・役作りを時間をかけて覚えていき、慣れるに従って交流の楽しさ、麻雀の面白さに引き込まれていきました。また、頭・口・手を使うことで老化防止にも効果的と自画自賛し、土曜日が待ち遠しいほどに活発に楽しんでいます。3時の休憩では、お茶会で世間話にも花を咲かせており楽しみが倍加しています。



【あんしん広場 鎌野 むじの森】

平成26年度から「むじの森」として立ち上げましたが、老若男女に通じる健康体操中心に「太極拳・茶話会・食事会」などを行っています。

太極拳はゆったりとした動きが特徴ですが、多少体力がいります。また、動きを覚えることによって頭を使い全身のバランスなどを用いるので健康効果の高いスポーツだと思います。



また、一人ででもできますが皆さんと一緒にすればもっと楽しいです。これからもそれぞれの体力にあわせ無理のない練習を続けていきたいと思っています。

あんまち部は二年間のワークショップを経て発足し、今年度より各自治会から部員を選出、さらに民生委員並びに溪泉会の代表の方にもご参加いただき、包括センターや保健センター、市社協の方々など、行政の方にも適宜ご意見を頂きながら全体会を進めております。今後とも各関係機関との連携が必要不可欠になって参りますので、引き続きよろしくお願い致します。また、「あんしん広場」の継続実施には各自治会での協力者の増員が何より大切なこととなりますので、皆様方からの積極的な公募をお待ちしております。

“お互いにたすけ合って、できることから一緒にはじめませんか？！” (*^_^*)