

「あんまち」通信

第 11 号

発行日
平成 27 年 7 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2年目を迎え、「あんまち」通信は初回の発行(平成25年8月)から3年目となりました。各自治で開催しております「あんしん広場」の様子やコミセンを会場とした「あんしん広場 in みたに」など、高齢者の居場所づくりを中心に事業を展開しております。今年度もこれらの状況を「あんまち」通信(7・11・3月の3回発行)を通じてお知らせいたしますので、ご一読いただきまして、ご協力ご支援のほどよろしくお願いいたします。

さて、高齢者居場所づくりが皆様のご協力により盛況に実施されておりますことに厚くお礼申し上げます。コミセンに常設しております「あんしん広場・今月の予定表」をご覧くださいと各自治の日程が記載されておりますが、ほぼ毎日、町内のどこかで広場が行われております。先日は、総会の講演会で来られた結城康博先生(社会福祉学専門)が馬山サロンを見学され、高齢になってもコミュニケーションの場があることが何より大切で、町ぐるみで居場所づくりを推進していることに感心しておられました。今後は、地域介護が重要になります。居場所に来られない人への対応なども課題になってくることなど、多くの示唆をいただきました。高齢化が急速に進むなか、様々な課題が浮き彫りになってまいりますので、地域の輪と絆をさらに深めて、お互いが住みやすいまちづくりを目指して取り組んでまいりたいと考えております。引き続き、皆様のご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。(あんまち部一同)

2年目、広げよう!! 三谷町の「あんしん広場」の輪と絆



*今年度のあんまち部幹事紹介
部長 三谷清子(西三谷)
副部長 十河幸恵(原南)
会計 鎌野イセノ(鎌野)
書記 谷口安代(通谷)
監査 平田浩子(犬の馬場)
広報係長 松本康子(西三谷)
研修係長 横内康浩(犬の馬場)
事務局担当 佐々木里美(平石)
“今年の部員は協力員を入れ
五十一名、どうぞよろしくお
願いいたします!”



ご意見等は、あんまち部員や幹事まで

【3年間のおゆみ：ワークショップ開催から「あんまち部」へ】

- ・平成24・25年 2年間「あんしんして暮らせるまちづくり」プロジェクトワークショップ開催
*高齢者居場所づくりで地域の交流を活性化、お互いの健康寿命を伸ばし、元気で生きがいある生活等
- ・平成26年 あんまち部発足 *自治24か所「あんしん広場」開催(12か所で週一回・市事業申請)
*コミセン会場「あんしん広場 in みたに」(2回)や文化祭「あんまちブース」展示等、理解啓発活動

【27年度の主な事業活動】

- 〔単位自治〕「あんしん広場」の居場所づくりの推進 *現在24自治で「あんしん広場」開催
- 〔全体〕・10月7日(水)「健康フェスタ&あんしん広場 in みたに」*福祉保健部と共催
- ・11月28日(土)「あんしん広場 in みたに」*町全体で「あんしん広場」の交流を
「あんまちカフェの開店」「野菜果物等の様々な手作り品のパザー開店」
「あんしん広場の紹介や作品展示」「皆さんで体操や音楽、紙芝居等」お楽しみに!

【お知らせ】

〔実務担当 手芸・ハタ織り 随時、コミセンで体験活動をしています。各自治への出前出張も可能〕

<お知らせ>

- ・「直線縫いができるミシンをいただけませんか？」いただけるものがございましたら、コミセン窓口まで！
- ・コミセンのあんまちボードにあんしん広場の予定や様子を掲示していますのでご覧ください。
- ・備品の貸出をしていますのでご利用ください。備品の一覧表はあんまち部員に問い合わせてください。
- ・「あんしん広場」に関する印刷は、コミセンでできますので申し出てください。

高齢者の居場所「あんしん広場」の紹介



足踏みラダー

【あんしん広場 山大寺上 いきいき会】

高松市高齢者居場所づくり事業の助成金を受けて、集会所のトイレを洋式トイレに改修・自治会よりテレビとDVDの器具を購入していただき、毎週木曜日の午後2時間、楽しく行っています。

- ・主に体操（のびのび元気、ラジオ、チューブなど）・筋力トレーニング
- ・第1木曜日は健康チェック、第4木曜日は茶話会
- ・歌、ゲーム、お手玉、手遊び、食事会
- ・4月より認知症予防のために、「コグニサイズ」脳と体を同時に使う運動「足踏みラダー（縄ばしご運動）」を購入して、有酸素運動+頭を使う作業をしています。



【あんしん広場 平石下 平石】



毎週月曜日にサロンを開催しています。全員で体操を行った後はお茶を飲みながら休憩し、男性は麻雀タイム♪男性参加者が多い事で知られる「あんしん広場 平石」ですが、その理由はこの麻雀タイムにあるようです。女性は手芸や手遊びなどをして過ごします。この日は家にある日本手ぬぐいを持ち寄り、帽子を縫いました。また、第2月曜日は食事会を開き、旬のものを使った料理で毎回参加者から喜ばれています。その他、原木しいたけの栽培にも挑戦しています。先日、菌の植え付けをしました。

※高松市社協 HP に掲載

【あんしん広場 西三谷下北 虹の会】



5月10日、総会の後「あんまち部主催 交通安全教室」を開きました。高松南警察署 交通安全課長の長船様のお話を聞きました。高松南署管内は高齢者の事故が特に多いとのこと。①身体機能の衰えを自覚する ②交通ルール・マナーを守る ③自転車の運転に注意する ④斜め横断はしない ⑤夜間は反射材をつける 等、多くの注意点を話して下さいました。出席者全員加害者にも被害者にもならないよう気を引き締めました。