

各戸配布

# みなみぶらの 社協 つうしん

第 62 号 (2010年1月)



## 『お節料理贈呈事業』

12月30日、町内にお子さんが居住していない70歳以上で一人暮らしの方・80歳以上の夫婦世帯を対象に、孤独感をなくし新年を明るく迎えていただけるよう、町民の皆様から寄せられた歳末たすけあい運動として、お節料理を贈呈しました。



ふれあいネットワーク

社会福祉  
法人

南富良野町社会福祉協議会

TEL 0167-39-7711 / FAX 0167-52-3711





# ふれあい・いきいきサロン活動とは？

ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者や障がい者、子育て中の親子等と、地域住民（ボランティア等）が、自宅から歩いていける場所に気軽に集い、協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げる事、また、地域の介護予防の拠点として機能する活動がふれあい・いきいきサロンです。

## ★ふれあい・いきいきサロン活動の目的★

<b>仲間づくり</b>	同じ世代の人やボランティアとのふれあいの場を持つことによって、自分が社会にとって必要な存在であるという認識や、人との絆をつくる気持ちを培うことができます。
<b>生活の質の向上</b>	健康や趣味、友達や社会参加等の面が満たされることで、参加者本人が生き生きとし、家族との関係も良好になるなど、生活の質全体が高まってきます。
<b>意欲の向上</b>	軽い運動や声を出したり、また手先を使った作業を通じて、参加者の健康管理を図ります。仲間との楽しい時間が過ごせる場所だから出かけようという精神的な張り合いも生まれ、生活意欲も高まっていきます。

### サロンに参加する人が楽しく役割を持って参加できる

参加者は単にお客さまではなく、集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを作っていきます。必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

### 無理なく体を動かせる

サロンのなかで安全に楽しく無理なく体を動かせるプログラムを取り入れると一層効果があります。

### 安否確認

サロンに参加しなくても、スタッフがサロンの案内を持ち、各自宅を訪問することで安否確認にもなります。

## ふれあい いきいき

## サロン活動の効果

### 適度な精神的刺激

人と会い、話し、笑ったり、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

### 閉じこもらせない

近所の歩いていけるところにサロンがあれば、ちよくちよく出かけて人にも会えます。サロンは閉じこもり防止に役立ちます。

### 健康や栄養に関する意識 関係機関との連携の強化

血圧測定や健康チェックや保健指導がきっかけとなって、健康管理や栄養について意識する習慣がつかえます。また、様々な相談等を通して関係機関との連携が強化されます。

### 生活のメリハリ

「〇月〇日はサロンの日」と楽しみにすることで、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

## 座談会の実施

1月～2月にかけて各地区をまわり、福祉に関すること、地区で悩んでいること等をざっくばらんにお話ししたいと思います。みなさまのご意見をお聞かせください。

## ★ふれあい・いきいきサロンを作る手順★

<b>STEP 1</b> ステップ	<b>となり近所、地域の仲間を集めましょう</b> ●高齢者クラブの仲間どうし・趣味の会など集まる仲間を募ります。
<b>STEP 2</b> ステップ	<b>集る会場を決めましょう</b> ●地区の公民館、ご自宅の開放、コミュニティーセンターなどご近所で集まりやすい場所を選びましょう。
<b>STEP 3</b> ステップ	<b>年間の計画を立てましょう</b> ●食事会や学習会、ゲーム大会など参加者全員で楽しい計画を立てましょう。「出前講座」を活用することも出来ます。
<b>STEP 4</b> ステップ	<b>計画に沿って、活動をしましょう</b> ●定期的に活動することで、生活にリズムがついてきます。
<b>STEP 5</b> ステップ	<b>地域の輪をさらに広げましょう</b> ●世代をこえて地域の人たちに呼びかけて、もっと多くの人たちに参加してもらって、活動を盛り上げましょう。



## よってたかってしあわせ講座

\*\*\*\*\*

12月10日に「よってたかってしあわせ講座」を千里大学の公開講座として開催しました。

講師に占冠村社会福祉協議会飯沼事務局長を迎え、「地域福祉を支える人づくり」をテーマに講演いただきました。

生きていくためには、栄養をとる「体の食」、心をいやす「心の食」、運動をすることの重要性をときおりユーモアを交えながら説明いただきました。そして地域で暮らしていくためには、住民と行政・福祉関係機関が手を取り合って連携しネットワークを形成しすることの必要性を説明いただきました。



## 新車報告

11月11日、南富良野町より助成を受け購入した、トヨタハイエース(リフト付)が納車となりました。



車椅子に乗ったまま乗車できる電動リフトとストレッチャーが装備されており、車椅子最大4台まで乗車可能です。

今後、デイサービスセンターゆうゆうなど様々な場面で活躍します。

## 平成21年度かみかわ富良野沿線部 ボランティアスキルアップ講座

12月5日に富良野市で「ボランティアスキルアップ事業」が開催され、本町からの9名を含む約100名のボランティアさんが参加しました。NPO法人富良野演劇工場の太田工場長を講師に迎え、演劇を通じたアイスブレイキングを体験しながら、地域、世代を越えたボランティア同士が五感をフルに活用しながら体を動かし、気分をほぐし、人と人とのつながり（ネットワーク）を深め交流することができました。

最後には、参加者による即興劇も演じられ、会場は大いに盛り上がりました。



## ボランティアルーム冬休み特別企画 「ジャンボ海苔巻き作りに挑戦！」

12月28日、「ジャンボ海苔巻き作りに挑戦！」を開催しました。子どもからお年寄りまで総勢70名が集まり、約30メートルの海苔巻を作りました。

異世代交流を目的に行った事業ということで、子どもは大人に具材の切り方を教わったり、会場の準備をしたりと、みんなで力を合わせて大きな一つのものを作りあげました。

みんなで作った大きな海苔巻はとてもおいしく、口いっぱい海苔巻をほうばっている子もいました。

海苔巻を食べ終わった後は、みんなで収集ボランティアを行いました。町内から集まったたくさんのリングプル、エコキャップ、中古衣料の仕分けを行いました。一人ひとりができる小さな活動を広めていくことで、みんなでエコについて考えていきたいですね。収集結果 リングプル 71kg エコキャップ 7,192個 中古衣料 30kg



社  
協  
\*  
ア  
ラ  
カ  
ル  
ト  
\*