

上越南支所 だより

2013
第3号

平成25年3月15日発行



**支え合いマップで
笑顔あふれる元気なまちづくりを始めています**



子安新田町内会では、支え合いマップを作成しました。住民主体の見守り・助け合い活動で、安心して暮らせるまちづくりを始めています。

あたたかい福祉のまちづくり

・小地域福祉活動紹介・ 小地域ネットワーク事業



みんなの家 (南本町2丁目)

8人で2つの風船を落とさないように、声を掛け合ってタイムアップまで上げ続けます。「うわーっ」「きゃー!!」と黄色い声もあちこちから。



「住み慣れた地域で暮らし続けたい。」
「もし、病気になったら、災害が起きたらどうしよう。」

小地域ネットワーク活動は、このような不安を地域住民相互のふれあい・支え合い・助け合いで、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指す活動です。現在合併前上越市の高田地域では15地区がこの小地域ネットワーク活動に取り組んでいます。

小地域ネットワークの活動には、見守りネットワークづくり、訪問活動、援助活動、交流会、研修・学習会等ありますが、今回はふれあい交流会活動をご紹介します。



諏訪の里ふれあい会
(諏訪地区11町内会)

みんな一緒に「パンダのたからもの」と大きな声で発声練習。口を大きく開けるので、顔の筋肉をしっかりと使って表情筋も鍛えます。帰るころには顔のたるみが解消されて、5歳も若返り!



陽だまりサロンネットワーク
(子安新田)

「笑いヨガ」で心も体もほっかほか。「笑う」ことによって免疫機能活性ホルモンが分泌され、免疫力がアップされることも科学的に証明されています。「笑う門には福来たる」ですぞね!



ひとふさふれあいの会
(高士地区14町内会)

元気な子供たちにつられて、思わず一緒に歌って体を動かしてしまいます。

高士保育園の園児のみなさんから、参加者に長寿のお守り





在宅ボランティアサービス事業・シニアサポートセンター 活動中に突撃インタビュー!

在宅ボランティアサービス事業・シニアサポートセンターでは、高齢者や、障がいのある方など、支援を必要とする方に家事援助を中心とした、住民参加による在宅福祉サービスを提供しています。

今回は、在宅福祉サービスを利用している方と提供している方にそれぞれ利用、活動してきてどうだったかインタビューしてきましたので、ご紹介します。



“利用会員Kさん”へのインタビュー

Q. 事業を知ったきっかけは?

A. 介護保険制度を利用しながら、自宅で夫を24時間介護しました。生活が介護中心となり家事ができず困っていたとき、近所の方から「美助っ人さん」※1という制度があるよ。」と教えてもらい、夫が亡くなるまで利用しました。

Q. 今回利用を考えられた訳は?

A. 自分自身が高齢になってきて、一人では不安で何かあった時が心配です。近所の方に頼めば快く来てもらえますが、いつもになると心苦しく気をつかいます。その点、在宅ボランティアサービスなら気楽に頼めるし、ボランティアさんや事務局の方ともつながりができます。何かあった時、家族や近所の方他に日常的に公的サービスを利用していると安心していられます。

Q. ボランティアさんの活動はどうですか。

A. 今まで3人の方から来てもらっています。それぞれ三人三様で性格も違いますが、仕事が丁寧で助かっています。気さくでいい方ばかりですし、若くて体が動くし…。何より、職業ズレしていないところがいいですね。

Q. 今後の活動に事務局にアドバイスはありますか。

A. 早く皆さんにこのサービスがあることを知ってほしいです。困っている方は沢山いると思いますので、分かりやすく周知してください。

Kさん、ありがとうございました。これからも「ここだけ誰かに助けてもらえれば、自宅で暮らし続けられるのに…」という方を支援していきます。

※1 日常生活の支援に有償ボランティアを利用する際、ボランティア利用料の一部を市が助成します。

“提供会員Oさん”へのインタビュー

Q. ボランティアをしようと思ったきっかけは?

A. 長年、自宅で夫の母を介護してきました。シルバー人材さんやヘルパーさん、施設などを利用させていただいて看取ることができました。介護期間中は、いろいろな方々から配慮してもらい支えてもらって、大変ありがとうございました。それを何かお返しできればとその時から考えていましたが、家庭の事情や孫の子守等で今になってしまいました。

Q. ずっと思いを持っていたとのことですが。

A. 1月の広報じょうえつに「シニアサポートセンター」の提供会員募集の記事を見つけ、「手のすいた今、少しでも人さまのお役に立てれば…」と思い連絡させていただきました。

Q. 実際に活動を始めてみてどうですか。

A. 人生の大先輩に会い、学ばせていただいています。ひとり暮らしでも前向きに生きていच्छる姿に感動し、これからの自分の人生に何が大切か見せてもらっています。

Q. 今後、どんな活動をしていきたいですか。

A. 活動を始めたばかりで具体的には思いつかないですが、自分もこれから高齢になり不安があります。自分の活動がボラ貯金として積み立てておくことができ、積み立て分を自分や家族が使えるのはいい制度だと思います。そうやって、巡りめぐって助け合いが続いていけばいいなと思っています。

Oさん、ありがとうございました。体に気をつけて活動してください。私たち事務局も、住民相互の助け合い活動がもっと広がることを願って事業を進めていきます。

「困ったときはお互いさま」あなたの余暇を少しだけ…

**提供会員
募集中!!**

- 提供会員** 上越市にお住まいの方で活動の主旨に理解を持っていただける方
- 活動内容** 買い物、調理、洗濯、掃除、話し相手、外出の付添、ゴミだし など
- 活動場所** 高田地域にお住まいの利用者さん宅
- その他** ●活動するために、会員登録をさせていただきます。●年1回、研修会に参加させていただきます。●福祉サービス総合保障(保険)に加入します。●「会員登録するかわからないけど、内容だけ聞きたい。」という方にもその都度事業説明いたしますので、お気軽にお問合せください。



乞うご期待!!



平成25年度

在宅ボランティア・サロンボランティア 研修・交流会を開催します。

来年度、下記の内容で在宅ボランティア、サロンボランティアの研修・交流会を計画しています。

「何かやってみたいけど、在宅ボランティアってなんだろう?」、「空いた時間で何か人の役に立つことをしたいけど、私に何かできるかな。」、「今、在宅ボランティアをしているけれど、本当にこれでいいの?」など、在宅ボランティアについて関心のある方は在宅ボランティア研修・交流会へ。また、「うちの町内でもお茶飲みしたいと思うけど、どうやってすれば…」、「サロンしてるんだけど、ネタに困っちゃって」などなど、ふれあいいきいきサロンに関心のある方はサロンボランティア研修・交流会へ、参加してみませんか?

詳細な日程や場所については、次回発行の

社協だよりと共に配布されるチラシにてご確認いただき、上越市社会福祉協議会上越南支所にお申し込みください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

春日野いきいきサロン



12月にはサンタもサロンを訪れました。プレゼントとあったかい豚汁で心も体もほっくほく。



2月には赤鬼登場! 豆を投げて、邪気払い。みんな一緒に「鬼は～そと、福は～うち!」

在宅ボランティア研修内容 (予定)

- ボランティア活動ってなんだろう
- プロの技を盗もう! 掃除のいろは
- 速くておいしい! ぱぱっと料理(調理実習)
- おいしい介護食1(調理実習)
- おいしい介護食2(調理実習)
- 苦労していませんか?
減塩食と糖尿病食(調理実習)
- たまには見つめよう自分の体

サロンボランティア研修内容 (予定)

- 「さあ始めよう! 笑顔いっぱいサロンづくり」
～いきいきサロンの目的と運営方法～
- 「身体はつらつレクリエーション」
～身体が元気になるレクリエーション～
- 「脳が元気になるレクリエーション」
～知的レクリエーション～
- 「みんなで一緒に楽しもう!」
～集団・グループで楽しむレクリエーション～
- 「サロンで健康、福祉、防犯、防災、エトセトラ…」
～たまにはこんな、ためになる話～

つぶやき。

今春のスギ・ヒノキ科花粉飛散予想は、平年の2～5割増しとか。2月の上旬から、目だれ鼻だれてグズグズですが良いことも。3月といえば旅立ちの季節。年々涙もろくなってきているのでちょっとしたことで涙腺が…でも、花粉症の一言でごまかしてまます。花粉症の皆さん、あと約1ヶ月もう少し頑張りましょう!!

ふみこ

上越南支所では皆様のご意見をお待ちしております。



社会福祉法人

上越市社会福祉協議会

〒943-0892 上越市寺町2丁目20番1号
上越市福祉交流プラザ内 2F

電話 526-1515 FAX 526-1230

E-mail jsk-jouetu@jouetushisyakyo.jp

ホームページ URL <http://www.jouetushisyakyo.jp>

いつでもお気軽に
ご連絡ください。

