

社 協 鵜 二 だ よ り

(川崎・三ツ池・各務原)



第70号

令和4年3月1日発行

発行 鵜沼第二地区社会福祉協議会
編集 広報委員会

この広報紙には社協会費が使われています

コロナ禍のなかでの 鵜二地区社協のありかた

会長 井戸田 直人



みなさま、昨年・一昨年は、新型コロナウイルス感染症拡大により、各務原市・自治会・各種団体等の主だったイベントや地域行事がほとんど中止や規模縮小となり、大変残念な思いをされていたことと思います。鵜二地区社協も同様に、この二年間は以前のような行事がほとんどできず、行事内容の見直しや、規模の縮小・時間短縮・人数制限等を行い、やれることを模索しながら、実施してまいりました。

昨年は、コロナに対する研究や、ワクチン接種が進み、経口薬の開発など、以前に比べ、ずいぶんと皆さん自身にも安心感がでてきたとは思いますが、まだまだ気を抜くことが出来る状況

ではありません。

このような状況を通して、鵜二地区社協としては、「人と人とのつながり」の大切さを痛感してまいりました。

昨年十月、久々に再開できたボランタリーハウスに参加された皆さんのうれしそうなお顔が、今でも目に焼き付いております。人と会えない、会話ができない、外にも出れないことが、健康面への悪さにもつながったと思います。

そこで、今後の鵜二地区社協は、コロナ禍で行動が制限されるときにこそ役に立つ、二つを取り組みに加えていきます。

一つ目は、コミュニケーションツールとして有力な道具となる「スマホの活用」です。電話機能だけでなく、メール、動画等、利用範囲は幅広く、コロナ禍の中の連絡手段や情報交換の道具として活用できるような工夫が大切です。



二つ目は、フレイル予防を含めた「健康維持」です。コロナ禍で外出も出来ないとき、家の中でも健康を維持し、健康寿命を延ばすことが出来るように、健康体操・ウォーキングなどを覚えていただくことです。

このような活動を通して、みなさまが、コロナ禍の中でも、健康な生活が過ごせるように、鵜二地区社協としても活動してまいりますので、今後とも、ご理解ご協力お願いいたします。



令和3年度 鵜沼第二地区社協の事業

◇めざす姿

お互いさまの気持ちで支えあう、笑顔あふれるまちをめざします。

◇取り組みだ事業

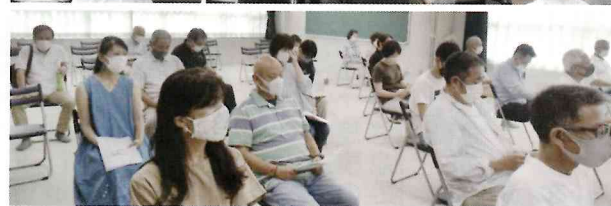
- 一、集い・交流すること
 - ・ボランタリーハウス(7か所)
 - ・地域コミュニティ会議(8月)
 - ・健康教室(12月)
 - ・年賀状送付事業(独居の方。鵜二小の協力)
 - ・スマホ教室(1月 中止)
- 二、学ぶこと・知ること
 - ・近隣ケアグループ研修会(7月)
 - ・福祉の人材発掘講座(住民お互いさま活動の活動報告)(11月)
- 三、ささえあうこと
 - ・住民お互いさま活動
 - ・友愛訪問
- 四、知らせること
 - ・鵜二地区社協だよりの発行(年2回) 7月・3月
- 五、募ること
 - ・おたすけ隊員募集
- 六、地域を応援すること
 - ・ボランタリーハウスの運営支援

近隣ケアグループ研修会

7月4日 各務原コミュニティセンター



7月4日(日)各務原コミュニティセンターにおいて、近隣ケアグループ研修会を実施しました。各自治会の近隣ケアグループの代表者を中心に41名の方が参加されました。はじめに、各務原市社会福祉協議会の杉山理恵さんから近隣ケアグループの役割(近所の「あれっ」に気づき①声かけ②知らせる③見守り④つなげる役割)について説明がありました。続いて、この地域を担当する地域包括支援センターフェニックス・かかみ野の主任ケアマネージャー高美智代さんから、「高齢者とその家族の総合相談窓口」としての包括支援センターをぜひ活用していただきたいとの話がありました。



活動事例の発表では、各務原3丁目西の今尾謙二さんからは普段の見守り活動の中に「メール」を活用して効果を上げたこと、三ツ池東第2の石黒嗣男さんからは、家の中に閉じこもりがちでメンバールを訪問し「健康体操や脳トレの資料」を配布するなど、コロナ禍における活動を模索する取り組みを紹介していただきました。

地域コミュニティ会議

8月1日 コミュニティ炉畑



8月1日(日)コミュニティ炉畑において、鶴二地区内の福祉活動を推進する各種団体(ボランティアハウス、シニアクラブ、民生委員児童委員、自治会、地区社協理事などの代表者40名)による地域コミュニティ会議を開催しました。

- ・ 民生・児童委員より
独居老人に関する情報が少ない。訪問時も詳しい話ができない。
・ 独居老人が人知れず亡くなっている場合もある。
緊急通報システムの充実を図りたい。
- ・ 「こんな事業をしてほしい」といったアンケートを実施したい。
- ・ 地域活動を活発にしたい。(月に一度の地域清掃、ZOOMを活用しての演奏会など)
- ・ シニアクラブより
・ 会員が集まらない。体験入会を実施してみたい。
・ スマホを使えるように講習会を開いてほしい。
- ・ ボランティアハウスより
・ 女性に比べ男性の参加が少ない。60歳代からの参加を増やしたい。
- ・ 会場への送迎ができるようになるとよい。
- ・ カードやゲームに使う小道具などを準備していた



- ・ だきたい。
- ・ 自治会・市社協などの協力により後継者不足を解消したい。
- ・ 市民会館などでの発表会ができるとうい。
- ・ 自治会より
・ コロナ禍の拡大で行事の中止を余儀なくされている。
- ・ できれば三世代でのラジオ体操や健康づくりを定期的に行えるとうい。

健康教室

12月12日(日)

コミュニティ炉畑



なぜ運動することが健康に良いのか？林先生に教えてもらいました。

○からだ的な効果

- ・体力、筋力の維持及び向上
- ・肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や肥満の予防
- ・加齢に伴う生活機能低下の予防
- ・心肺機能の向上により疲れにくいからだになる
- ・風邪などの免疫力、抵抗力を高める
- 精神的な効果
- ・気分転換やストレスの解消につながる

昨年に引き続き、林都先生を講師に迎え、健康教室を開催しました。参加者は、地区のボランティアハウスの代表者19名を含む28名が参加しました。

今回のテーマは、「簡単にできる体操・正しい歩き方」ということで、椅子に腰かけたままできるタオルを使った運動や、ノルディックポールを使ったウォーキングを中心に、約1時間の運動を楽しみました。



健康を保持するためには、無理をせず軽い運動でも毎日継続して行うことが大切です。特に歩くことは、足腰だけでなく上半身もつかう全身運動であり、年齢や性別を問わず誰でも気軽に始められる運動です、あなたも始めてみませんか。



ボランティアハウスに

おじやましました

ボランティアハウス
お茶の間

毎月第3水曜日に各務原コミュニティセンターで開催されています。

訪問したこの日は、音楽療法士の貴田さんによる健康体操が行われていました。参加者も懐メロの曲を講師と一緒に歌いながら、楽しく体を動かしておられました。

左の写真は、このボランティアハウスを運営されているスタッフさんです。毎回8人程の方が、参加者のお世話をしておられます。



カフェ三ツ池

毎月25日三ツ池第1公民館で開催されています。

この日は、予定していた講師が来られず、急遽、運営代表者の富永さんが「脳トレ」を実施されていました。来年の干支の虎にちなんだことわざなどを紹介されていました。参加された方々も話にうなづきながら楽しんでおられました。

上の写真は運営スタッフの皆さんです。コーヒーやお菓子を配ったり忙しそうに働いておられました。



住民お互いさま活動

住民お互いさま活動は、平成28年度からスタートした鶴二地区社協の生活支援の活動です。「ちよつとした困りごと」を地域の中で気軽に相談し助け合うこと



を目的としています。今年はコロナ禍による活動自粛を余儀なくされましたが43件の依頼がありました。ゴミ出し、庭の草取り、不燃物の搬出などが主な活動でした。

6月5日には2軒のお宅で草引き等の作業がおこなわれました。「電話一本で、みんな気持ちよく引き受けてくれるよ」とお世話役の方。この日は9名が参加し、



本当に皆さん一生懸命、笑顔いっぱい作業されていました。きれいになったお庭を見てお願いされた方は「景色

が違う!」と喜ばれていました。

10月19日

鶴沼三ツ池町にある岐阜トヨペットさんの社会貢献活動として鶴沼第二地区社協の住民お互いさま活動に協力してもらいました。一人暮らしの高齢者宅の草引き依頼がありました。

岐阜トヨペットのスタッフ16名の方がお互いさま活動のベストを着て、活動を行いました。



独居老人宅に年賀状を

お届けしました

年末年始の事業として、この地区にお住いの独居老人122名のお宅に年賀状をお届けしました。書いてくれたのは、鶴沼第二小学校4年生の皆さんです。「鶴二リンピック」や宿泊研修などでがんばったことなどとともに、お元気でお過ごしくださいといった優しいメッセージが添えられていました。



第55回各務原市

社会福祉大会が開催されました

11月10日(水)プリニーの文化ホールにて第55回社会福祉大会が開催されました。各務原市社会福祉協議会が法人化40周年を迎えた記念式典ということで第一部が式典(各務原市社会福祉協議会の新キャラクター「つなぐちゃん」の発表と福祉活動に貢献された方の表彰)、第二部が濱島秀行氏・木須康一氏によるバイオリ



ンミニコンサートした。

特に、バイオリン演奏は、式典の表彰式でも演奏され、これまでになく企画で好評でした。

