



心がっぱい
朝日町ボランティア
マスコット
ハートフルちゃん

特集

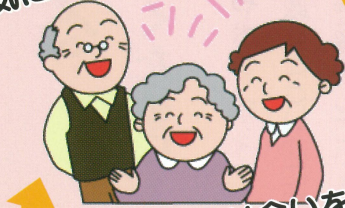
ひろがれ! サロンの輪 地域につくる わたしの居場所

サロンデビューはいかがでしょう

知ってる? サロンの効果①

ご近所さんが集まり、
楽しくおしゃべりする

元気になる!!



助け合いを育む

参加者同士の絆が深まる

ふれあいいきいきサロンとは?
地域のみなさんが自発的に自由な発想でできる気軽な交流の場です。ふれあいいきいきサロン(以下、サロン)は、現在53箇所で開催されています。
どんなことをしているの?
体操やレクリエーション、お茶を飲みながらおしゃべりなど、各サロンで様々なことをしています。「健康のために」「楽しくおしゃべりたい」など、あなたの希望に合ったサロンに行ってみませんか! 詳細は、朝日町社会福祉協議会(☎83-0576)まで。

みなさんは、地域での「居場所」を意識したことはありますか?
いつまでも馴染みの人たちと交流しながら、いきいき暮らしていくために、「地域の居場所づくり」が進められています。

のぞいてみよう! 憩いの場

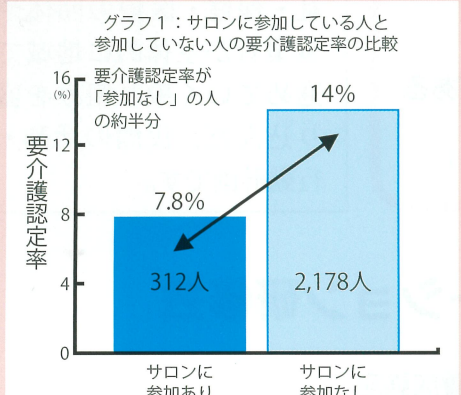
定期的で開催されているサロンにお邪魔してきました。



知ってる? サロンの効果②

サロンに参加している人は
要介護認定率が低い

サロンに参加している人は、サロンに参加していない人と比べて要介護認定を受けるリスクが約半分であるという結果が出ています。



出典: 日本老年学的評価研究プロジェクト
(高齢者2,490名を5年間追跡調査した結果)

毎月、楽しみに
しとるよ~



山崎細野サロン



宮崎サロン

木の香りがする新築された細野公民館で、お茶会を開催しておられます。簡単な体操とおしゃべりを楽しむ会で特に講師を呼ぶことはありません。参加しておられる方は、「なんでも話していいよ」「行く場所があってうれしいが」と笑顔で話してくださいました。

「探るか歌おか若布採り音頭♪ヨーホイ♪」
みなさん、若布音頭はご存じですか?
漁師町宮崎で発祥した「若布音頭」は若布の収穫を歌っており、毎回サロンで歌います。
宮崎は漁師町だけあって、お母ちゃんたちはとても活気があり大合唱です。この日のメインメニューは、「干支の飾りつけ」。
思い思いの亥を作っておられました。

参加者の感想

みなさんから、サロン開催時の工夫点や悩みを聞くことができ、参考になった。

サロンの開催回数を増やしたいと思った。



「ふれあいいきいきサロン活動連絡会」
(11月13日)

サロンの運営方法について
話し合いました。

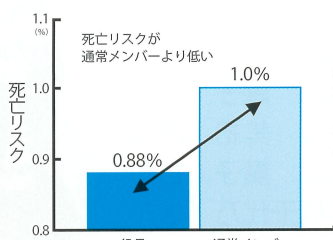
サロンの協力者として デビューしませんか

知ってる? サロンの効果③

地域で役割のある高齢者は
長生きしやすい

地域で役割のある高齢者は長生きしやすいという結果が出ているように、居場所に通うだけでなく、役割を持つて関わるのがポイントです。

グラフ2: (自治会などの)通常メンバーと役員死亡リスク比較

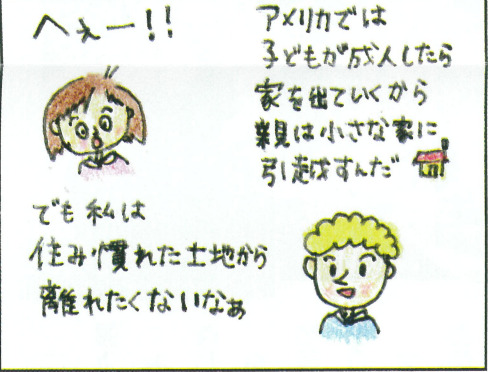
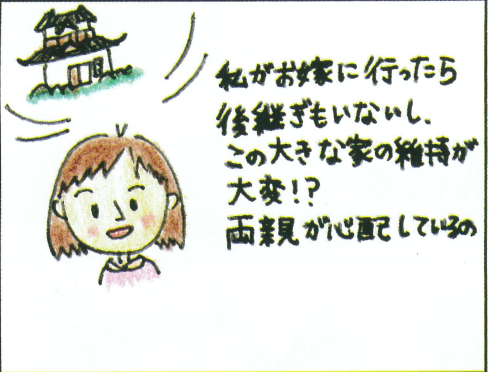
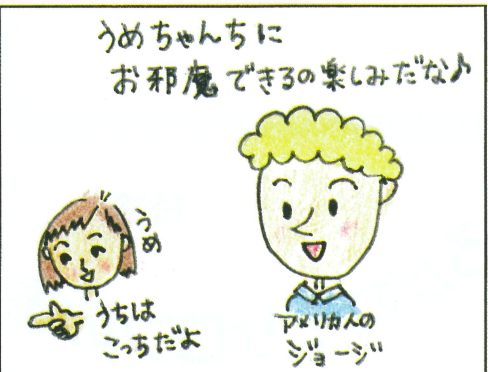


出典: 日本老年学的評価研究プロジェクト
(高齢者10,271名を5年間追跡調査した結果)

サロンを運営している方のサポートも行い、これからはますますサロンの輪が広がるようにしていきたいと思っています。
サロンの運営に協力して下さる方は、朝日町社会福祉協議会までお問合せください。(☎83-0576)
お茶のみ相手から始めてみませんか。

▶裏面は「地域福祉懇談会」





笹川地区の懇談会の様子



南保地区



境地区

昨年7月から、朝日町健康課と朝日町社会福祉協議会が全地区を回り、「地域福祉懇談会（以下、懇談会）」を開催しました。
みなさんが日々生活している中で、困っていることや不安に思うことを話し合い、課題についての共通認識を図りました。さらには、住み慣れた地域がどのようになればいいのか、そのために活かせる地域の良いところは何かを話し合いました。

住民のみなさんやボランティア、社会福祉協議会、行政などいかに知恵を出しながら協働で解決していくのか。また、地域の良いところを5年後10年後も残していくために、私たちにできることは何かを考えました。
また、懇談会でのみなさんの意見は、「朝日町地域福祉計画」と「第4次朝日町地域福祉活動計画」作成のための重要な資料として活用させていただきます。

5年後、10年後の暮らしについて考える

住み慣れた地域で暮らしていくために



困りごとや不安 (多い意見)

- 健康・福祉 (高齢者)
高齢者の生活支援や緊急対応について
一人暮らし高齢者の支援について
- 定住 (地域コミュニティ)
役員などの担い手がない
地区や町内を維持できるのか不安
- 生活基盤 (交通・移動手段)
運転免許返納後の移動手段への不安
町バスの利用について
- 安全・安心 (除雪)
除雪が大変、除雪が困難
- 住民全体 (交流)
住民同士の交流の機会が減っている

地域の良いところ (多い意見)

- 自然・環境
海も山も近く自然に恵まれている
治安が良い
- つながり・支え合い
町内の協力体制がある
ご近所仲が良い
- 交通・利便性
コンパクトな町なので町部に出やすい
- 組織・人材
明るく元気な方が多い
町内会活動が活発でまとまりがある
- 郷土芸能・文化・歴史
祭りがある (獅子舞、盆踊り等)

○朝日町地域福祉計画とは
町が策定し、地域の将来を見据えた地域福祉のあり方や推進に向けての基本的な方向を定める計画です。
○第4次朝日町地域福祉活動計画とは
朝日町社会福祉協議会が策定し、地域住民や福祉・保健・医療の団体や事業者が主体的に地域を進めていく取り組みを盛り込んだ、民間の活動・行動計画です。

みなさん、ボランティアサポーターを知っていますか?

朝日町の地区社会福祉協議会には、それぞれ1名のボランティアサポーターが配属されています。

ボランティアサポーターは、ふれあいいきいきサロンや地域行事の協力、また、朝日町社会福祉協議会のボランティア事業の協力をしながら、**ボランティア活動の推進委員**として活躍しておられます。

ボランティアをしてみたいけどどうしよう?これはボランティアに手伝ってもらえるかな?そんな日常のちょっとした想いを、身近にいるボランティアサポーターに伝えてみてはいかがでしょうか。

●ボランティアサポーターのみなさん

- | | |
|-----|----------|
| 境 | 水島 隆司 さん |
| 宮崎 | 水島 千秋 さん |
| 笹川 | 長井 大岳 さん |
| 泊1区 | 岡崎 悦子 さん |
| 泊2区 | 河村 厚子 さん |
| 泊3区 | 黒坂 美紀 さん |
| 五箇庄 | 吉江 廣子 さん |
| 南保 | 中嶋千代乃 さん |
| 山崎 | 赤川 洋子 さん |
| 大家庄 | 小川由紀子 さん |



報告 コミュニケーション研修会



ボランティア養成講座

「体験を通じて学ぶコミュニケーション」

講師：NPO法人明日育 常務理事 長井一浩氏

日時：12月12日 19:00～

会場：五叉路クロスファイブ

研修にはASTRUST (アストラスト) という、頭とカラダを使い、みんなで挑戦をしながら信頼関係を築くボディーワークの手法を活用しました。共同作業によって生まれる仲間意識や信頼関係をお互いに自覚することから始まり、さらにつながりを強めるためには「相手を知らうという気持ち」が大切で、自分の伝えたいことを相手の聞きたいことに変換する工夫も必要と学びました。参加者からは「楽しかった」「一緒にボランティアをする仲間づくりの参考になった」との声が聞けました。

編集後記

今年の冬は暖冬と言われていますが、やはり冬は寒いですね。家に引きこもりがちになる季節ですが、サロンなどに出かけて人との交流をする機会を作っていきたいですね。(濱田)

