



〈発行者〉紀北町社会福祉協議会

(紀北町生活支援体制整備事業)

〒519-3204 三重県北牟婁郡紀北町東長島209番地9 TEL 0597-47-0725 FAX 0597-47-5010



社協公式HP

ささえ合い講座 を開催しました！



〈紀北町でいつまでも安心して暮らし続けるために〉

10月から「ささえ合い講座」を全4回開催し、今自分ができることや地域ができること、身近な支え合い活動について、参加者の皆さんといろいろな意見を出しながら「ささえ合い」について学び合いました。住民、関係者含め、のべ172名の参加があり、講師のさわやか福祉財団の高橋さんからは、全国各地で行われている住民主体の助け合い活動の事例紹介や助け合いゲーム体験、御浜町の福祉アドバイザーの西さんからは、御浜町で実際に取り組みされているささえ合い活動について紹介いただき、理解を深めました。

「ささえ合い」って誰かのため？自分のため？

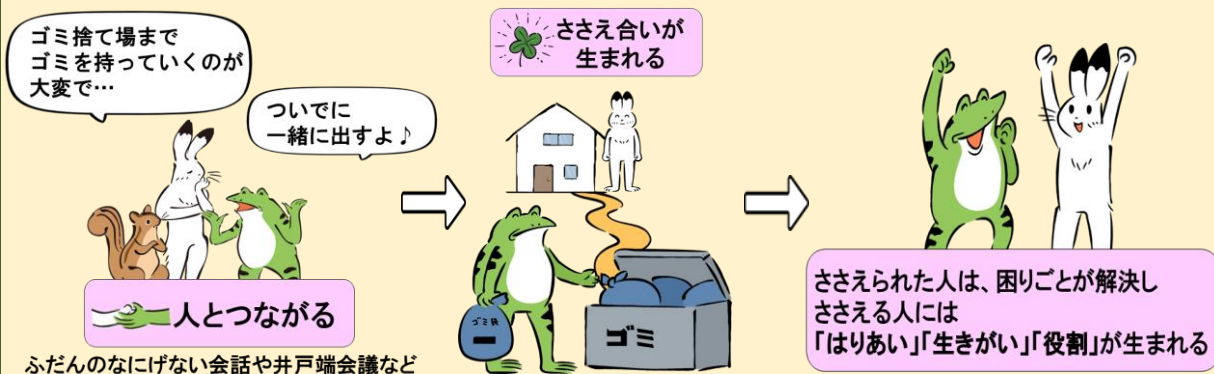
講座では、ふだんのなにげない井戸端会議や地域の集まりの場などで人とつながると、気にかける間柄になり、ちょっとした困りごとやお互いの変化に気づき、自然とささえ合いが生まれることや、「ささえ合い」は誰かのためだけではなく、「ささえる」自分にも多くのプラスをもたらしてくれるものであると教えていただきました。



さわやか福祉財団
共生社会推進リーダー
高橋 望さん

「ささえられる人」がいて「ささえ合い」が生まれる

お互いさまでささえ合うことで、ささえられた人にも「はりあい」「生きがい」「役割」が生まれ、お互いの心身の健康が保たれることにもあらためて気づく機会となりました。



福祉アドバイザー
西 勉さん

「自分たちでできること」や「大事なこと」

まず挨拶からはじめてみる

講座だけでなく今後もいろんな
つながりができたらいいな

ささえ合いを
広めていくのは大切

おせっかい
おぼさんが必要

これからも引き続き、住民のみなさんと一緒に
地域に合った「ささえ合い活動」について学ぶ機会を実施していきます。

地域のすてきなつながりをご紹介します

『だいこんの会』

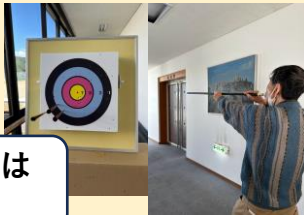
気の合う仲間と直接声をかけあってはじまった男の料理教室『だいこんの会』

料理教室のスケジュール

9:00 買い出し
9:30 調理開始!
11:30 試食
12:00 後片付け
12:30 感想・次回の計画
レクリエーション
13:30 終了



本日のレクリエーションは
スポーツ吹き矢



健康に良いことは
やってみる!

料理の得意な
会員が先生!



自分たちですべて
企画・運営しています♪

本日のメニューは
焼うどんと豚汁



ささえ合い講座の参加者から「あつまりの場をやってるよ」との声を受け、地域支え合い推進員が活動の場へお邪魔しました。『だいこんの会』は活動を始めて2年目。月に一度集まり、それまで包丁を握ったこともなかった人たちが、協力しあいながら料理をして試食する。食後には次回の計画を立て、レクリエーションを行い、気の合うメンバーと、たわいのない話をしながら楽しい時間を過ごされていました。料理教室だけが目的ではなく、会員同士が顔を合わせ、お互いを気にかけて、それぞれが得意な事を無理なく続けておられます。「退職すると人付き合いも減るから月に1回、気の合うもん同士で集まって楽しいよ」と会員の方も話されていました。

これからも地域にあるすてきなつながりを紹介していきます。
地域の皆さんのすてきな活動を地域支え合い推進員まで教えてください。

くらしの工夫 ～地域の情報伝達編～



ささえ合いやつながりを持つための
地域の取り組みを紹介します

高齢者などが情報を手に入れやすいアイデアを紹介

回覧板



「回覧板を回すことがむずかしい人にはコピーを配布したり、回覧板を読んであげて、その次の人に届けている」
・回覧板を回せない人は名簿の名前の色を変えている工夫も。

LINEの活用



「地域で行われている集まりの場の予定や婦人部の連絡にLINEを利用している」
・LINEが使えない人には、チラシを渡している。
・LINEの使い方が分からない人に分かる人が教えて使えるように。

必要な情報が届けられることで安心して生活を送ることや、社会参加につながります。

