

## ふれあいいいきいきサロンあれこれ

### ～運動機器を利用したサロン～

彩が丘学区社会福祉協議会

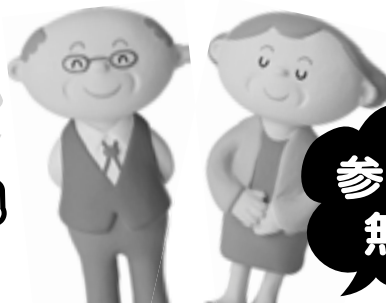
現在、彩が丘地区の高齢化率はまだ低いのですが、団地ができて20年余りが経ち、今後は急速に高齢化が進むことが懸念されます。

また、福祉のまちづくりプラン(平成22年度～26年度までの5か年計画)を進めて行く中で、ぶらりと気軽に立ち寄れる場の必要性も感じていました。

そんなことから、お互いの顔や名前が分かり挨拶をし合う、集まって交流できる、住民同士が学び合い語り合えるような地域のみんなが支え合える場所をまず作る場所から始めました。

「そこに行けばみんなに会える」そんなふれあいいいきいきサロンが、彩が丘にも誕生しました。

何をして(しなくても)自由ですが、  
「健康」をキーワードに、  
運動機器を6点購入して、  
平成25年6月よりスタートしました!



参加費  
無料

お茶の間サロン：毎週月曜日 10:00～12:00 彩が丘第三集会所にて

- 10:00～11:00 DVDの映像を見ながら体操
- 11:00～12:00 運動機器を使用しての運動、歌、談笑、健康マージャン等自由に過ごします。

.....  
現在は平均13名の参加で、男性の参加者も数人います。  
運動、健康マージャンなど、特に男性が参加しやすいように工夫しています。

参加している方の声



血糖値が  
下がった!



筋力が  
ついた!



体重が  
減った!!

血圧が  
下がった!

おしゃべりが  
楽しい!

このサロンの開催に合わせて、相談窓口も設けています。各種困りごとの相談や専門機関への橋渡し・紹介のほかに、専用携帯電話による電話相談も行っています。また、地区ボランティアバンクの窓口として、「ボランティアをしたい」とか、「ボランティアに何かをお願いしたい」といった相談も受けています。

問い合わせ先 080-2906-7778(彩が丘学区社協専用携帯)

# 地元スーパー閉店後の買い物支援の取り組み

五月が丘連合町内会  
五月が丘地区社会福祉協議会

平成24年11月19日、五月が丘団地で唯一のスーパー「マルフジ」が閉店しました。前日までいつもと変わらず営業をしていたスーパーの突然の閉店で、五月が丘団地に住む約7,000人の住民は、しばらくの間、茫然としていました。

その数日後、連合町内会と社会福祉協議会では緊急の役員会を開いて協議を行い、早急に次のようなことに取り組むことにしました。

## ① 「フレスタ」の宅配サービスの実施

前日に「フレスタ」に電話で注文し、翌日品物が届くサービス

## ② 「生協ひろしま」の移動販売車の実施

週2回、16時30分から販売

## ③ 浜田市からの移動朝市の実施

月2回、浜田市の業者が来て、鮮魚販売

## ④ 「広電バス」の無料シャトルバスの運行

週3回、1日2往復。広電バスが団地のバス停を経由して、楽々園のショッピングセンターまでの無料送迎バスを出してくれるサービス

## ⑤ 買い物ボランティアの実施

月2回の「まごころ弁当」の配布時に、ボランティアが注文を受けて、夕方までに買い物をして、品物を届ける取り組み



このうち①、②、③については、これまでも業者の方から町内会に対して、実施の打診がありましたが、団地内にスーパーがあることから、ずっと実施を見合わせていました。しかし、この事態を機に導入をすることにしました。④については、広電バスの方から町内会にお話があり、有り難くお受けすることにしました。また、⑤については、社会福祉協議会としてボランティアが取り組んでいくことになりました。

当初は、注文の仕方が分からなかったり、移動販売車が来る時間にはあたりが真っ暗になっていて、利用が少ない時期もありましたが、住民もそれらに次第に慣れるにつれて、利用はどんどん増えていきました。

それから約7か月が経った今年の6月28日、五月が丘の住民にとって、待ちに待ったその日がやってきました。スーパー「マルフジ」の跡地に「ピュアークック五月が丘店」が開店することとなり、五月が丘の住民は、ようやく以前の生活にもどることができました。

地元スーパー「マルフジ」が閉店してこの間、五月が丘の住民はいろいろ大変だったと思いますが、「離れて暮らしている子どもが心配して、食べ物を送ってくれた」「近所の人が買い物をするとき、声をかけてくれた」などのうれしい出来事もありました。

また、「これから、どのような買い物をするのが望ましいのか」とか、「地元の店でしっかり買い物をして、応援をしていきたい」など、住民一人ひとりが地域の買い物についてじっくり考える機会にもなったように思います。

突然起こった地元スーパーの閉店でしたが、町内会、地区社会福祉協議会の関係者が一生涯懸命に知恵をしぼって、何とかこの困難を切り抜けることができました。この経験をもとに、これからも地域ぐるみでみんなで力を合せてさまざまな課題に対処していければと思っています。

# 赤い羽根共同募金

## にご協力をお願いします

今年も、10月1日から12月31日までの間、「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、「赤い羽根共同募金」運動を実施しています。

「幸せ」と「豊かさ」をわかちあえる福祉の充実のために、

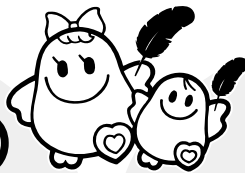
広島市共同募金会佐伯区分会におきましても、

募金目標額10,927,000円の達成に向けて、努力をしております。

区民のみなさまのご理解と一層のご協力をお願いいたします。

なお、お寄せいただきました募金は、地域福祉の充実のために、佐伯区では次のような活動に活用させていただきます。

### まごころ弁当の配食



病弱な一人暮らし高齢者や夫婦二人暮らし高齢者等に、地区社会福祉協議会のボランティアが月2回程度手作りのお弁当を配食し、安否の確認や声かけを行っています。



### ふれあいいきいきサロン

高齢者や障がい者、子育て中のお母さんなどの地域の身近な行き場として、町内会域に1か所を目標に、地区社会福祉協議会では、ふれあいいきいきサロンづくりを進めています。



この他に、地区社会福祉協議会の近隣ミニネットワークづくり活動(見守り活動)、地区ボランティアバンク活動(支え合い活動)や、佐伯区社会福祉協議会の福祉・健康フェスタなどの事業に活用させていただきます。



# あんしん生活を応援します



認知症や知的障害、精神障害等で判断能力の不十分な方の権利を守り、安心した生活を送ることを支援するための制度として、「福祉サービス利用援助事業(かけはし)」や「成年後見制度」があります。これらの制度は、本人の判断能力の程度や必要な支援に応じて使い分けことが大切です。

## ●成年後見制度とは…

認知症や知的障害・精神障害のため、判断能力が不十分な方が、財産管理や日常生活等でいろいろな手続きや契約を行うときに、判断が難しいために不利な契約を結ばないように支援し、本人の権利と財産を守ることを目的とした制度です。

利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てを行います。家庭裁判所は本人の思いを大切にしながら支援を行う人(成年後見人等)を選任して、法的な権限を与え、本人の代わりに法律行為ができるようにします。

成年後見制度には、すでに判断能力が不十分な方のための「法定後見制度」と、判断能力が不十分となる前に自分で準備しておく「任意後見制度」があります。「法定後見制度」は、本人の判断能力の程度によって、【補助】【保佐】【成年後見】の3つの類型があります。

制度については、詳しい資料がありますので、  
佐伯区社会福祉協議会(TEL:082-921-3113)までお問い合わせください。

## 公益社団法人 認知症の人と家族の会広島県支部 出前定例講演会 広島ブロック佐伯区担当

### 認知症になっても、穏やかに暮らしたい

私もあなたも認知症になるかもしれない…  
誰もが知っておきたいことをテーマに講演会を行います。  
認知症について正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちになるよう、私たちひとりひとりが学ぶことが大切ではないでしょうか。この機会にぜひ、ご来場ください。



申込  
不要

参加  
無料

定員  
150名

H25.12/8(日) 13:30~15:30  
佐伯区役所 別館6階 大会議室

講演①

### 先生教えて！認知症のこと

～もし、私や家族が認知症になったら～

県立広島病院 精神神経科 主任部長 高畑 紳一 医師

講演②

### 私が携わっている 地域ケアについて

平成24年度ケアマネマイスター-広島 認定者 岸川 映子 氏

#### ケアマネマイスターって？

全国に先駆けた広島県独自の制度として、平成24年度から介護支援専門員(ケアマネージャー)の中から特に優れた者を「ケアマネマイスター-広島」として、県知事が認定するものです。  
ケアマネージャーの指導・相談、研修などの活動を通じて、県民への介護サービス向上に寄与されることを目的に認定されます。

■会場は混雑が予想されます。  
公共交通機関のご利用にご協力ください。

問い合わせ先

佐伯区認知症の人と家族の会・佐伯区健康長寿課  
(082)943-9731

主催 公益社団法人 認知症の人と家族の会 広島県支部  
〒734-0007 広島市南区皆実町1丁目6-29(広島県健康福祉センター2階) TEL(082)254-2740  
共催 佐伯区健康長寿課、佐伯区社会福祉協議会  
湯来・砂谷地域包括支援センター、五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター、三和地域包括支援センター、  
城山・五日市観音地域包括支援センター、五日市地域包括支援センター、五日市南地域包括支援センター

# 石内福祉センターを紹介します。 ミュージックルームやトレーニングルームもあります。 一度来てみんさい。待ってます。

石内福祉センターは、社会福祉、その他住民の福祉の維持向上のための各種相談・教養・レクリエーション・会議等の場を提供し、生活文化の向上と社会福祉の増進を図るため、設置しているものです。



**休館日** 火曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日の翌日（1月2日を除く）、8月6日、年末年始（12月29日から翌年1月3日まで）

**開館時間** 9:00～22:00

**施設内容** 施設の目的内での使用は原則として無料ですが、目的以外で使用される場合は使用料金をいただきます。

ホール、会議室、和室、ミュージックルーム、トレーニングルームがあります。

**申込方法** 目的範囲内で使用する場合は使用日の3ヶ月前から、その他の場合は使用日の1ヶ月前から所定の申請書を提出。

**所在地、問い合わせ先** 佐伯区石内南1丁目5-1 TEL 928-3277



佐伯区社会福祉協議会のホームページでも案内しています。



## 愛の灯

温かいご寄付、ありがとうございました。

お寄せいただきましたご寄付は、在宅介護者支援、障がい児者支援、児童支援、ボランティア活動の推進などの事業のために、大切に使用させていただきます。

【平成25年7月1日～平成25年10月31日】

### 香典返礼として

平井 誠 様（海老園）  
匿名 様（五日市）

### 一般寄付として

佐伯区視覚障害者の集い「白い三輪車の会」 様  
佐伯地区青少年を育てる会 様  
匿名 様（三宅）



### さえきフェスタ2013協賛金として

株式会社 三村仏壇 様  
フレスタ海老園店 様  
広島ネームプレート工業株式会社 様  
株式会社 松並木広島市認可吉見園保育園 様  
有限会社 ヒロキョー 様  
医療法人翠和会 養神館病院 様

医療法人一陽会 原田病院 様  
メガネの田中チェーン株式会社 五日市店 様  
徳川五日市店 様  
五日市商工会 様  
株式会社 スパーク 様  
広島信用金庫五日市支店・五日市駅前出張所 様

佐伯区社会福祉協議会では、香典返し、快気祝い、チャリティバザーの収益金等のみなさまからのご寄付をお受けしています。

目の不自由な方の「走りたい」をサポートする

# 広島ともに走ろう会

会員  
募集中!!

2011年の10月に「広島ともに走ろう会」を発足し、昨年度から「佐伯区ボランティアセンター」へも登録をして活動しています。ときどき健康づくりのために近くの公園でランニングをするのですが、その公園は、週末ともなれば多くのランナーやウォーカーで賑わいます。そんな人たちの姿を見て、あるときふと、「目が不自由な人は、ちょっと走りたい、ちょっと歩きたいと思ったときどうするのだろう」と思いました。どうせなら、自分一人で走るよりサポートの必要な人と一諸に走ったほうがいいのではないかと考えるようになりました。只今、会員20名程度で小規模ですが、和気あいあいと楽しく活動しています。視覚障害者・ボランティアの皆さん、どちらも募集中です。一緒にいい汗を流しましょう!



～参加者からの感想です～

空気の良い場所で、障害物もなく伸び伸びジョギングしています。先日は8名の参加があり、その中には平和マラソンをめざしている視覚障害者もおられます。私たちの走るテンポに合わせてもらえるからとても走りやすいです。

保森 俊文(五日市在住)

内 容	ウォーキング、ランニング
活 動 日	原則 毎月第三土曜日
活動場所	宮園公園 (廿日市市宮園1丁目1-1、 宮園小学校横)
会 費	1回50円～100円 (保険代など)

視覚障害者の方、五日市方面、廿日市方面の送迎ご相談ください。

## さえき福祉♥健康フェスタ2013報告

書道パフォーマンス



松村 誠さんによる  
福祉講演会



みんなでわいわい  
お餅つき



美鈴が丘地区  
社協活動報告



親子で楽しく点字体験



「あらもり祭と愉快な仲間たち」  
による演奏



平成25年9月28日(土)、「さえき福祉♥健康フェスタ2013」が開催されました。今年は、視覚障がい者有志による「ふれあいマッサージ」や「栄養相談」、「要約筆記体験」など新たなコーナーも加わり、参加者は約700名でした。多くの方々にとくさんの応援と協力をいただき無事に終了することができました。各関係者の皆さま、お疲れ様でした。

