

# まちづくり

No. 92

社会福祉法人 広島市中区社会福祉協議会 / 平成29年9月 発行

〒730-0051 広島市中区大手町4丁目1番1号 大手町平和ビル5階 Tel.082-249-3114 FAX.082-242-1956 Eメール naka@shakyohiroshima-city.or.jp



千田地区

## GOGOファイブ

**【神社で体操】**毎週金曜日の午後、普段静かな神社の境内が活気で溢れます。皆で「1、2、3、4、」と声を掛け合いながら体を動かすと、次第に汗がじわり。仲間と一緒に楽しくでき、それが自身の健康へとつながります。今年の2月に地域介護予防拠点として発足した大手町5丁目峯本稻荷神社、会の名前は5丁目にちなんで、「GOGOファイブ」。その名の通り、元気でつらつとした雰囲気です。



参加者の中には体育教員の経験のある世話人もおり、時には専門知識を交えながら効果的な体操へと

つなげています。主に取り組んでいる「いきいき百歳体操」は健康寿命の延伸のため、筋力向上を目的とした比較的簡単な体操で、最近では広島バージョンのDVDもあり、体操意欲に刺激を与えてい



ます。また、地域包括支援センター等の協力により、定期的に体力測定を行うことで効果を実感できるのも魅力の一つです。取材に行った日は20名の参加があり、世間話や地域の情報交換等も行われ、地域住民の通いの場として賑わっています。

### 介護予防日常生活支援総合事業 — 地域介護予防拠点整備促進事業

誰もが介護予防に取り組むことができるよう、歩いて通える「場づくり」の活動の活性化・普及を進めています。

地域包括支援センターによる立ち上げ等の支援

の他、毎週実施等の要件を満たす場合には、補助金の交付等を行い、住民中心の運営の運動を応援する介護保険制度の一環の事業です。(今年度は4月公募終了)



# 手をつなぐ育成会中区支部学校親の会 ポップコーン

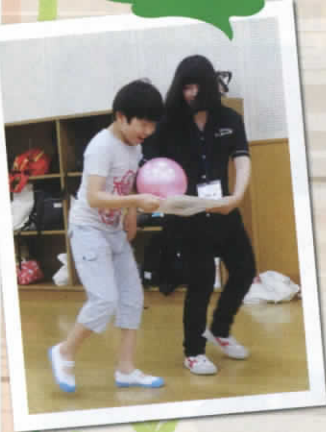
## ● 土曜教室

障がいのある子どもたちの余暇活動の充実、参加者同士の交流を目的として、季節行事や料理などの活動を行っています。

※参加者は、中区にお住まいの特別支援学校、小・中学校の特別支援学級に通学している子どもたちとご家族です。

落ちないように  
トレーでボール運び!

ミニ運動会で  
ボランティアの学生さんと  
一緒に玉入れを  
楽しみました!



## 今後の予定

### 内容 バスハイク

1

日時 平成29年11月23日(木・祝)

場所 八天堂と広島空港

### 内容 レクリエーション

2

日時 平成30年3月21日(水・祝)

場所 中区地域福祉センター(予定)

## 中区地域福祉センターを ご活用ください。

市民の自主的な福祉活動を支援し、地域福祉の増進を図るために設置されています。福祉を目的とするグループやボランティアグループは無料でご利用いただけます。

- 所在地 広島市中区大手町4-1-1 大手町平和ビル5階
- 休館日 毎月第3日曜日、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 9:00~21:00

※施設の詳細、申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

## 赤い羽根共同募金について ~ご協力をお願い致します~



今年も10月1日から共同募金活動が開始されます。

共同募金は、地域ごとの使い道や集める額を事前に定めて、募金を行うものです。高齢者・子育てサロン等の身近な地区社協活動の財源などとなっています。

## あたたかいご寄付を ありがとうございました

皆様からのご寄付は、福祉のまちづくりの推進のために、大切に使用させていただきます。  
(平成29年6月1日~平成29年8月25日現在)

- 【一般寄付】 中区社会福祉協議会役員一同 様  
ほか匿名 2名
- 【香典返礼】 粟屋 靖正 様
- 【物品寄付】 株式会社ダイナム 信頼の森 広島八丁堀店 様  
おもちゃ

## 地域の達人さん、募集中!

自分の好きなことや趣味、特技を活かしてみませんか?



現在、高齢者施設で将棋の相手をして下さる方を大募集中です!その他にも習字や手芸など、ご自身の特技を活かしていきいきと活動している「地域の達人さん」が多くおられます。年齢や資格は問いません。活動に関心のある方をお待ちしております。

お気軽にお問い合わせください。  
中区社会福祉協議会 ☎249-3114

# 第14回 あなたのまちの 元気さん 紹介



今回の元気さん

江波西一丁目親和クラブ

丸本 正紀さん

## どのような活動をされていますか？

老人クラブ活動の原点を大事に、グラウンドゴルフ・童謡を歌う会、健康教室他健康づくり活動、友愛の仲間づくりで支援活動、町内清掃などの奉仕・貢献活動等を実施しています。また、老人クラブの他に町内会、江波地区社会福祉協議会、江波小・江波中学校協力者会、舟入小見守り隊ほか、多くの活動に参加させていただき、色々な体験、情報・知識の吸収をさせていただいています。

## その活動を始められたきっかけはなんですか？

定年後、色々頼まれた仕事をしていましたが、地域の老人クラブの会長から勧誘を受け、これから長くお世話になる地域で何かお役に立てればと入会したのがきっかけです。親和クラブの活動は14年目に入り、現在は、中区老連の会長も務めています。

## 活動していて嬉しかったことを教えてください

嬉しいことはたくさんあります。  
①総会、敬老会、旅行会、健康教室等に多くの会員が参加してくれる事、  
②町内清掃活動に男性が多く参加してくれる事、③童謡の会の七夕で童心に帰り、また、蝶ネクタイ・白のシャツ・黒のスラックス姿で多くの会

員と舞台上で合唱した事、④児童館での餅つきなどで元気をもらう事、等々嬉しいことが多くあります。

## 活動する中で心掛けていることはありますか？

まず、地域の「人」を好きになる、仲良くなることが重要です。人間嫌いではとても務まりません。次に、自分の考えに固執しないこと、相手の考えを受け入れる度量が必要だと思います。人は十人十色、答えは沢山あり、それぞれに良さがあります。

## 活動を続けるコツは何ですか？

いかに多くの人に参加してもらうか。参加して楽しみ喜びを感じてもらえるかが大事です。参加して良かった、次も参加したいと思ってくれたときは本当にやりがいを感じます。また、お世話するのにノルマ等でストレスが溜まることありますが、これも自身の認知症予防・介護予防とプラス思考で頑張ることがいいのかもしれません。また私ができることは何でもして、皆さんに負担をかけないように心掛けていますが、そればかりだと参加



意識が薄れるので、出来るだけ多くの人にお世話をお願いした方が良いのではと考えたりと、ちょうどいい加減が難しいところです。

## 9月から始まる「いきいき活動ポイント事業」について、どのように思われますか

高齢者にとって何にもまして大事なことは健康の維持です。ポイント事業をキッカケに、多くの人に参加し健康に役立つ企画をし、お世話をするようになり、参加した人も健康になる上にポイントがたまる。地域活動を活性化させる良いチャンスとなる事業だと思います。スタンプの扱い等懸念するところはありますが、これを機に、町内会・老人クラブに関心が高まり、会員が増えれば一挙両得でうれしい限りです。

## 最後に、今後の目標や抱負をお願いします！

超高齢社会になり、支える側の人が減少します。ボランティア精神に富んだ若い世代の人に期待したいと思っています。私自身、まだ82歳ということで頑張っていきたいですが、体力の衰えは十分に感じています。個人的には健康を維持し、東京オリンピックを観戦し、富士登山に挑戦したいと思っています。

😊 丸本さん、ありがとうございました。

# ボランティアセンター通信

第21回

## なかくボランティアまつり ~この街が好き。~

ボランティア・障がい児者・地域の交流を目的として開催してきた「なかくボランティアまつり」も、今年で21回目を迎えます。ステージ発表や福祉体験コーナー、作業所の自主製品の販売、喫茶、バザーなど、楽しい催しが盛りだくさんです。

ご家族やお友達とお誘い合わせの上、是非遊びにきてください♪

**とき** 平成29年10月28日(土) 10:00～14:30 (予定)

**ところ** 中区地域福祉センター (中区大手町4-1-1 大手町平和ビル)



### バザー物品の提供をお願いします

提供をお願いするもの **タオル、石鹸、洗剤、食器(箱に入ったもの)、カバン、日用雑貨など**

- 未使用のものをお願いします。古着はご遠慮願います。
- 食品については賞味期限等の確認のため事前にお問い合わせください。

※お問い合わせは、平日8:30～17:15までをお願いします。  
※バザーの収益は、ボランティア活動の推進のため、大切にさせていただきます。

### まつりを一緒に盛り上げてくれるボランティアを募集中!

まつり前日の準備、当日各コーナーのお手伝いをしていただける方を募集しています。参加は可能な時間帯のみでかまいません。ボランティア活動へのきっかけとして、まつりに参加してみませんか?

詳しくは、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

### コーナーの紹介

- **ステージ発表**  
白鳥碇太鼓、ウクレレ、手話劇、作業所の発表、抽選会など
- **福祉体験コーナー**  
手話・点字・音訳・要約筆記・車いすなど
- **軽食・喫茶コーナー**  
弁当・サンドイッチ・コーヒー・ジュース・作業所のお菓子など
- **共同募金・あそびコーナー**  
ゲームをして景品を当てよう
- **紙芝居コーナー**  
昔懐かしの紙芝居を見に来ませんか
- **健康づくりコーナー**  
血圧・体脂肪測定など



- **バザーコーナー**  
日用雑貨等の販売があります。掘り出し物があるかも!?
- **作業所展示販売コーナー**  
さをり織り、フェルト製品、小物など
- **作業所体験交流コーナー**  
作業所でのお仕事(作業)体験に参加してみよう



▲ 昨年のステージ発表の一場面。作業所の発表に会場も大賑わい。



▲ 福祉体験に参加してボランティア活動に触れてみませんか?(写真は高齢者疑似体験)

### 「音訳ボランティア入門講座」を開催します

**日時** 平成29年11月13日(月)・20日(月)・27日(月)  
12月4日(月) 10:00～12:00

**場所** 中区地域福祉センター 5階 ボランティア研修室

「音訳」というボランティア活動をご存じですか?

視覚障がいのある方へ、文字を音声に変えて情報を伝える活動です。感情を込めて読む朗読とは異なり、リスナーの方が聞き取りやすい音声で正確に伝えることを大切にしています。一緒に音訳の世界を学んでみませんか?ご参加をお待ちしております。

申し込み  
問い合わせ

社会福祉法人 広島市中区社会福祉協議会/ボランティアセンター  
〒730-0051 広島市中区大手町4-1-1 大手町平和ビル5階  
TEL.082-249-3114 FAX.082-242-1956  
✉ naka@shakyohiroshima-city.or.jp http://shakyo-hiroshima.jp/naka/

