

ひろしまええとこ通信

題字：安芸区「矢野の家」辰巳珠美さん

残暑とコロナで厳しい状況が続きますが、広島市各区では、様々な取り組みが実施されています。今回は、広島市各区の“ええとこ”について、担当の生活支援コーディネーターから報告します！！

地域のええとこ紹介コーナー「Wa!それええね!!」

西区 区域協議体「多世代交流の場～担い手探し～」

～自分たちの地域に「あったらいいな」を実現するために～

多世代交流の場見学ツアー

西区区域協議体では、令和3年度に「多世代交流の場～担い手探し」にテーマを決定しました。テーマ決定後は、「多世代交流の場を運営している方の話をきいてみたい」とのご希望から、実際に取り組みをされている方を講師にお呼びし、事例紹介を行いました。

cafebar & gallery かのえ (庚午)



見学ツアーを
踏まえて…

大芝にここ kitchen(大芝)



そしてこの度は、事例紹介をいただいた多世代交流の場の大芝地区にある「大芝にここ kitchen」と、庚午地区にある「cafebar & gallery かのえ」に区域協議体メンバーの方々と見学ツアーに行ってきました。お弁当配付や様々なイベントも同時に開催される「大芝にここ kitchen」、色んな地域の方が来られ芸術にも触れることができる「cafebar & gallery かのえ」。どちらも素敵で、参加者の皆さんからは、「こんな場所が自分の地域にあればいいなと思える空間でした」などの声があがっていました。

西区区域協議体

令和4年8月8日(月)第4回西区区域協議体を開催しました。今回も地域福祉推進委員や地域包括支援センター、行政の職員等計34名に出席いただきました。はじめに、6・7月に開催した多世代交流の場見学ツアーの報告と参加者から感想を公表。その後、グループワークを行いました。ツアーに参加した皆さんはもちろん、報告を聞いた皆さんにも何らかの地域作りのヒントになったのではないかと思います。

またグループワークでは、多世代交流の場を地域に作るためには、どんな後押しや学びが必要か考え、発表しました。

その地域ごとに出来ることを考え、やっていかないといけないと思いました。



これまで知らなかった情報を知ることができました。

空き家の活用方法を知りたい！！



小学校を話し合いに巻き込みたいなあ



生活支援コーディネーター
三角 吉村

次回開催の区域協議体は、グループワークで発表いただいた意見を参考に、地域の皆さんにとってよりよい多世代交流の場や担い手探しに繋がる学びの機会にしたいです！！

東区「支えあい」のカフェが広がっています♡

人は誰でも、病気を患い、体や心に不調をきたしてしまうことがあります。元気がなくなってきて外出する機会が減ったり、知らず知らずのうちに孤立してしまうこともあります。また、不調をきたした人の介護をする家族が「介護疲れ」になってしまう心配もあります。

地域の中には、認知症等の心配ごとや悩みを抱えている人が気軽に立ち寄れる、誰でも参加できる「認知症支えあいカフェ」があります。そこには介護や福祉、地域の社会資源をよく知る専門職もかわり、様々な情報を得ることもできます。



○「身近な場所にオープンしてくれて嬉しい」と喜ばれています。ケアビレッジ温品カフェ(温品)



○ご近所のお家に遊びに来たようなアットホームな雰囲気の旭ヶ丘カフェ(温品)

東区では、店長さんのご自宅で開催している『旭ヶ丘カフェ(温品)』、高齢者施設の一室を借りて開催している『ケアビレッジ温品カフェ(温品)』、喫茶店で開催している『いっぽカフェ♪(牛田)』、地域住民と公民館が共催の『もみじカフェ馬木(馬木)』など、次々と新しいカフェがオープンしています。



○喫茶店ならではの雰囲気、美味しいコーヒーも飲めるいっぽカフェ♪(牛田)



○リニューアルオープンしたもみじカフェ馬木(馬木)

中山地区社協では、新たにオープンするため昨年度から準備を進めてきました。令和4年3月には早稲田学区社協が開催している『みち草カフェ』、5月・6月には尾長地区で開催されている『ハート♡ホームcafe』を見学。実際のカフェの様子を見ながら、オープンに向けてのアドバイスをもらいました。令和4年7月にはスタッフを対象にした認知症サポーター養成講座を実施し、いろいろな人に訪れてもらえるよう、知識と理解を深めました。

また、同月にオープンに向けての会議を開き、スタッフみんなで意見を出し合いました。その中で、懐かしい歌をピアノ伴奏に合わせて歌う『うたごえタイム』など、様々なプログラムのアイデアが提案されました。令和4年9月のオープンに向け、着々と準備が進んでいます。



○会議には30人近くが参加(中山)



生活支援コーディネーター
佐々木



萩原

みなんでお茶を飲みながらいろいろな話をして楽しい時間を過ごし、来た時よりも心が軽くなって家に帰る。そんな「支えあい」と「つながり」の場がこれからも広がっていくよう、生活支援コーディネーターも応援していきたいと思えます。

認知症支えあいカフェとは…認知症の人とその家族、地域の人、医療・介護の専門職など、認知症にいろいろな形で関わる人たちが集まって、認知症への正しい理解を深めながら、楽しいひとときを過ごす場です。

安佐南区

道具を使わず

接触もしない

コロナ禍でも出来るレクリエーション講座

令和4年7月15日(金)に開催した地域高齢者交流サロン、地域介護予防拠点の補助金を申請している2・3年目の団体向けのサロン交流会について報告します。

今回、講師にひろしまレクリエーション協会の恵谷 裕三さんをお招きし、換気等感染対策を十分に行いながら、“皆が笑顔になろう”という目的のもとコロナ禍でもできるレクリエーション講座を開催しました。15サロンの代表や世話人、区内の地域包括支援センター、安佐南区地域支えあい課の総勢38名の出席となりました。

～はじめに～

肩の上げ下げによる体をリラックスさせる方法から始まり、早口言葉やぎなた読みを行いました。

【ぎなた読み】

「ここにほん」の文に何通りの意味が入っているかを考える。

→①ここ日本、②ここに本、③ここ2本、④個々に本



～体を動かそう～

グーチョキパーをしながらリズムよく動かす運動、動物の鳴き声の掛け合い(ネズミと言えばチュー、モーと言えば牛等)、頭・肩・腹を数字の1・2・3に例え指示部位に手を当てる等のリズム運動を行いました。

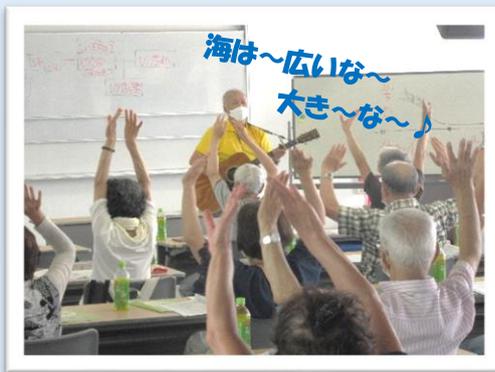
恵谷さんより「脳が混乱している状態は脳の血流が増大しており、失敗は脳を活性化させている。小さな混乱を楽しんでいきましょう!」とあり、間違っても大切であることが新たな発見でした。



～まとめ～

最後は講師がギターで奏でる「海」に合わせて、手と足で異なる動きの組み合わせの運動を行いました。

恵谷さんより「コロナ禍で活動量が減少傾向にある中、新しいルールを入れることで認知機能の維持と、上肢を楽しく動かすことで関節痛の予防にもなります。普段の生活の中でも取り入れ、笑って明るく過ごしましょう!」との言葉を頂き、笑顔で終了しました。



先生の流暢な話しぶりがとても参考になりました。実践するには訓練が必要ですが、「ぎなた読み」はすぐにでもできそうなので行ってみたいです。(「ふるいちのまち」を知らう会)



とても楽しい講座で、いい時間を過ごすことができました。百歳体操にも取り入れたいですが、テクニックがいるなと思いました。練習して少しずつ実践していきたいです。(東原百働会)

レクグッズの冊子が完成しました



ボッチャ・輪投げ
体操DVD・ハンドベル など
お貸出します

生活支援コーディネーター

角田

尾田



レクリエーショングッズや講師依頼のご相談など、どんなことでもお気軽にお問い合わせください!



「令和4年度広島市住民主体型生活支援訪問サービス 実施団体研修会」を開催しました!!

令和4年7月26日(火)、広島市住民主体型生活支援訪問サービスの実施団体を対象とした研修会を会場とオンラインのハイブリッドで開催しました。会場20名、オンライン約50名と、多くの方にご参加いただきました。

① 住民主体型生活支援訪問サービス事業の取り組み状況等について

本事業の広がりについて、広島市社協の箱崎生活支援コーディネーターから報告しました。



② 介護保険及び関係機関等との連携について

広島市牛田・早稲田地域包括支援センターの黒瀬センター長に、地域包括支援センターを中心とする関係機関との連携の大切さについて、わかりやすくお話していただきました。

③ 生活と家事(生活支援技術)

家の中での困りごと支援について、アルファリビング広島古江駅前の石川施設長から、「自立支援」の観点を中心に教えていただきました。



④ 屋外での困りごと支援

本事業の中でも、支援実績の多い屋外の困りごと支援時のコツ等について、シルバー人材センターの小畑業務第二係長と会員(実践者)である増田さんに支援時のリスクマネジメント等について教わりました。



参加者 からの声

庭木の剪定など需要が最も多く参考になりました。知らなかったこと、また道具等も会で揃えて安全に備えたいと思います。他のメンバーと情報を共有したい! やってあげるのではなく一緒にやってみる! とても納得できました。



地域包括支援センターと連携することで「ちょっとした生活に困り始めた人」に早く出会える。地域が繋がっていくと思いました。



地域の助け合い活動の充実については、各生活支援コーディネーターにお気軽にご相談ください。

生活支援コーディネーター
箱崎 藤本

「広島市住民主体型生活支援訪問サービス」とは…

「介護予防・日常生活支援総合事業」(介護保険事業)で実施する訪問型サービスの一つです。地域包括支援センターと連携を図りながら、地域に暮らす高齢者の「ちょっとしたお困りごと(草むしりやゴミ出し等)」の支援をしています。令和4年8月現在、36の地域団体が本事業に取り組んでいます。

<各地で実践されている『ええとこ』をお寄せください!>

地域活動に関する耳寄りな情報を教えていただき、定期的に発信していくことで、「ひろしまのええとこ」をみんなで共有できる情報紙を目指します。耳寄り情報は、市・区社協にいる生活支援コーディネーターへご連絡ください!

発行： 社会福祉法人広島市社会福祉協議会 地域福祉推進課 事業係
〒732-0822 広島市南区松原町5番1号 広島市総合福祉センター内
TEL：082-264-6404 FAX：082-264-6413
Eメール：jigyoush@shakyohiroshima-city.or.jp

