

つなぐ

発行月：令和5年 12月 Vol.3
発行・編集：北広島町シルバー人材センター
住所：北広島町有田1495-1
お問い合わせ：(0826) 72-8421

生活支援コーディネーター 活動目標

みんなの知恵と力を合わせて
自分らしくいきいきと暮らしていけるまちに



豊平地域 阿坂地区支え合い活動～視察研修での学び

令和5年10月21日(土)に阿坂女性防火クラブ代表8人が、安佐南区八木の**広島市豪雨災害伝承館**(令和5年9月開館)と砂防堰堤の視察研修を行いました。



阿坂地区では、支え合い活動の一環としてご近所とおしの支え合いのために、災害時や日頃からの声かけを実践することを目標に、まず災害区域や自宅の場所を記載したマップ作りを行いました。そのマップを今後の実践活動に生かすために、まず研修した豪雨災害の現状・復興の状況から得たヒントをもとに、自主防災組織を中心に地域を歩き、仲間を増やして防災を考えていきたいと思えます。『「防災につなげる」ことが復興の第一歩、事前の備えや避難方法などを学ぶことが自然現象から命を守るために欠かせない』ということです。

この視察研修での学びを支え合い活動に生かして、どんな時でも心地よい声かけができる地区にしていきたいと考えています。【豊平地域 生活支援コーディネーター 平田・中】

サロン訪問しました

乙熊サロン (千代田地域)

コロナ5類以降から、少しずつサロンを再開される地域も増えて、サロン仲間と集まって明るい声が聞けるようになりました。

先日私たちが訪問した「乙熊サロン」では、50代～70代の比較的若いメンバー10名でした。音読、歌で声をしっかり出し、絵本クイズや脳トレで頭の体操をしました。終わりにACPカード



(「もし認知症と診断されたら」)を使って、自分の思いを整理したり、みなさんと明るく話し合いをしました。暗くならず身近な自分ごととして、誰もが事前に考えておくことが大事だと思います。

このサロンは日曜日の開催で、働いている人も参加しやすい日を工夫されていると感じました。



生活支援コーディネーターは、要望があれば、曜日を問わず訪問させていただきます。そのサロンのご希望を聞いて活動内容等も考えますので、どうぞお気軽にご相談ください。

北広島町シルバー人材センター(72-8421)または役場保健課(050-5812-1853)まで。

【千代田地域 生活支援コーディネーター 福原・大平】

サロン紹介

雲月サロン

芸北地域

雲月サロンは平成6年から始まった歴史あるサロンです。当時は毎週1回開かれており、12～13人が集まって、楽器の演奏や歌を歌ったり、調理や会食をしたりして楽しんでいました。



しかし高齢化でだんだんと参加者も減り、調理も難しくなりました。それでも一日を楽しく集いたいと思う人たちが、弁当を持参して5～6人で続けていました。そんな中、平成27年に代表者の方が亡くなられ、そのままサロンの閉鎖となりました。

その後、地域で再開の希望の声があり、民生委員さんと生活支援コーディネーターが担い手さん探しをし、代表になってくださる方や協力してくださる人が見つかり、令和元年4月に再開することができました。現在は月1回(第4水曜日)に14～15人が集まっておしゃべり、ゲーム、勉強会、調理や会食などをして交流しています。最近2人男性の方の参加もあり、男性は民生委員さんを含め3人ですが、楽しいひと時を過ごしています。



社協から借りた
ゲーム用具で
楽しく!

修道大学実習
生のフレイル
のお話



【芸北地域 生活支援コーディネーター 前山・高野】

講演会に参加して

『人生はあっという間 子どもに面倒かけたくない、とはいうものの・・・』

講師 春日キスヨ さん (高齢社会をよくする女性の会・広島 代表)



高齢になり引退し、後は子どもに任せて暮らしましょう。という時代は終わった・・・
現在の高齢化社会の現実を鋭く見つめ示唆に富むお話でした。以下心に残った言葉を紹介しします。

- 高齢者の晩年は人の世話にならざるを得ない人生期と考え、「人に頼らないぞ」という考え方はやめましょう。誰もが人や物に依存して生きています。子どもや人に頼らないことが自立ではありません。
 - 依存先の選択肢が多く、それぞれの依存度が浅いことが自立なんです。
 - 子どもにすべてを任せ頼ることはできません。「丸投げ」された子どももつぶれ、人とのつながりも切れかねません。
 - 子ども・近所付き合い・趣味仲間・介護施設等々広く浅いつながりを多く持ちましょう。
 - 自分でできることは自分でし、できないことは人に頼む、頼るという、「持ちつ持たれつ」の関係を作りましょう。
 - しかし、老後は確実にやってきます。それに備え早くから準備しましょう。
- 老後の準備については、具体的内容を次回紹介します。

【大朝地域 生活支援コーディネーター石橋・佐古】