

活動報告

先日北海道社会福祉協議会主催令和5年度コミュニティソーシャルワーク（CSW）実践者養成研修で、2日間にわたりニーズ調査・地域づくりについて実践発表を行いました。今までたすけあい隊で活動してきたことを発表し、全道の関係職員に伝えると共に知っていただきました。

（コミュニティソーシャルワークとは地域において生活上の課題を抱える個人や家族に対する個別支援と、それらの人々が暮らす生活環境の整備や住民の組織化等の地域支援をチームアプローチによって総合的に展開する実践です。）

訪問活動から見てきた地域ニーズ

たすけあい隊を通じた地域づくり



友達追加をお願いします。ID検索 @374mpvho or QRコード読み取り
わかでは生活支援（調理・掃除）だけではなく生活に関するボランティアを受け付けています。

- ・スマホやデジタル機器の個別指導
 - ・お話し相手
 - ・お散歩
 - ・趣味の相手（将棋や囲碁）等お気軽にお問い合わせください。
- 1時間500円での有償ボランティアです。

お問い合わせは 赤井川村社会福祉協議会 0135-34-6068



LINE 友だち追加

食の伝承

美味しい手作りの味を提供している配食サービス。数あるメニューの中から一品を選び、レシピを掲載し皆さんに感じて頂きたいと思います。

～配食特製ナムル ピーマンやもやし、ニラ等お好みの材料で～



材料 ・お好みの野菜（写真ではニラ半束、もやし1袋、人参半分）

- 調味液
- ・しょうゆ、みりん、酒、みそ、酢、オイスターソース、すりごま、ごま油 各大さじ1杯
 - ・砂糖 大さじ2杯
 - ・しょうが、にんにく、コチュジャンor豆板醤 各小さじ1杯
 - ・塩こしょう（少々）



作り方

- ・お好みの野菜を下茹でします。
- ・ゆであがったら水でさらし、しっかりとしぼります。
- ・調味液を作り、混ぜ合わせます。



あとなぎ

早いもので今年ももう終わりに近づいてきましたね。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？いっぱい笑いましたか？それともあんまり笑えなかったですか？平野は沢山食べ体重がみるみる増えています。40歳をすぎ食べた分のエネルギーを消費することなく、体が重くなってきているのを日々感じています。食べ過ぎず適度な運動を心掛け過ごしたいと思います。皆さんも体には十分気をつけて笑顔で毎日を過ごしてください。

発行日

令和5年12月15日

発行・編集

赤井川村たすけあい隊

事務局：赤井川村社会福祉協議会

〒046-0501

余市郡赤井川村字赤井川318番地1

赤井川村デイサービス内

TEL 0135-34-6068

E-mail: hirano@akaigawa-shakyo.or.jp



サークルひまわりさんが文化祭で出展した作品を健康支援センターの渡り廊下に展示してくれました。着物のリメイク作品です。

No.20

赤井川村生活支援体制整備協議体(赤井川村たすけあい隊)

赤井川村/赤井川村社会福祉協議会

第1回生活支援学びの場を開催しました。



地域の支え合いやボランティアとは何かということ、少しでも知ってもらうきっかけになればと思い

11/18 地域の支え合い活動への新たな住民ボランティアの参加に向けて～ふくしまちづくりで地域共生社会の実現を～と題して北星学園大学社会福祉学部 岡田直人教授よりお話をいただきました。

講義でのポイント (抜粋)

○地域活動（社会参加）は、あなたの**健康**にいい。

△なぜ人と過ごすことが健康にいいか△

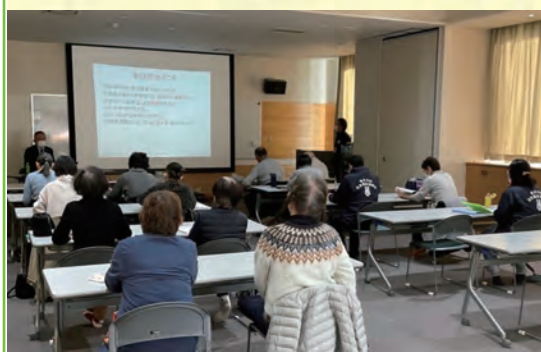
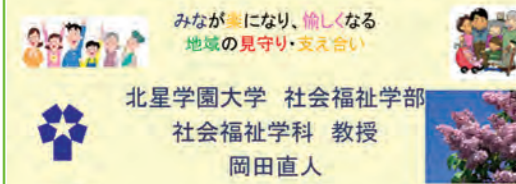
- ・ エントレインメント（心拍や呼吸がシンクロする）
（例えば、赤ちゃんとお母さん、仲良し夫婦、ペットほか）
- ・ 1人でいるということは心臓に悪い
- ・ 独居は心臓に悪いってことが科学的に証明されている
- ・ 社会的なつながりのある方、あるいは家族に囲まれている方が長寿者にすごく多い
- ・ 心臓を守るためには社会的に誰かとつながっていることが大事

△日々の命をつなぐ人と人のつながり△

- ・ 独居やひきこもりがちな人にとっては、外出することが心身の健康や体力維持に不可欠
- ・ 孤独という寂しさは、人とのつながりが癒やす
- ・ 誰かのためだけでなく、自分のため、担い手にも健康面や自己有用感のメリットがある
- ・ 人の温かさに触れた人は、今度は誰かの役に立ち、人を温める側にもなれる

北星学園大学社会福祉学部地域社会貢献事業

地域の支え合い活動への新たな住民ボランティアの参加に向けて～ふくしまちづくりで地域共生社会の実現を～



地域の支え合いを通じて身近に人とのふれあう機会がふえ、自分の居場所ができ、自分を必要としてくれる人がいると感じられ、相手から学ぶことが多く、日々の生活のリズムとなり、外出の機会がふえ、**健康と自己肯定感情（有用感）**が高まる *あなたの得意なことや役割があると自己有用感が高まる。*

地域共生社会の実現というが、それはどんな社会!?

国はどんな社会のあり方をめざそうとしているか？

- ①子どもから年配者まで、支え合いながら、そこから活力が生まれてくる社会
- ②排除され、必要とされず、存在すら忘れられた人をつくらない社会
- ③あらゆる組織・団体・担い手がつながる社会



「地域づくり」は、地域社会と命を守る保険

- ・ この保険は、予測されるリスクに対して行われる地域住民一人ひとりの事前の取り組み。
- ・ 保険をかけたからといって、必ず保障される性格のものではないが、かけてるとかけてないとは、**安心感**が異なる。
- ・ しかし、保険という地域づくりを行うことで、地域住民の**連帯感**をはぐくみ、リスクに対して救える命がふえるなら、あなたならどうする!?

地域住民のつながりは「ゆるく」

- ・ 話し合いは**煮込み料理**と同じ
- ・ 活動内容は小さくても、**たくさんがつながる**
- ・ 時には助けられ、**時には役に立てる**関係
- ・ だれもが参加でき、好きなときに参加できる
- ・ 気軽に、ふらりと立ち寄り、一緒に食事をし、時間を共に過ごす**居場所づくり**（空き家・空き店舗・自宅）（朝ご飯、ランチ&カフェ）
- ・ 居心地のいい「ゆるい」関係を維持する
- ・ 時には意気投合し、つながり、何かを成し遂げる

地域の支え合い活動 配食ボランティアの会

毎週金曜日手作り20食程作っています。多い時は30食程になる事があります。最近では男性の参加もあり笑顔が絶えない活動になっています。



皆さん話に花を咲かせ楽しんで参加しています。楽しんで生き生きと活動している姿は見ていて元気になります。生き生きと社会参加することが、若々しく長生きする秘訣ですね。



配食ボランティアでは、ボランティアさん同士の気にかけて合いの関係、配食サービスを利用している方とボランティアさんの気にかけて合いの関係が出来上がっています。一つ一つの活動が気にかけて合いの関係づくりに繋がり、支え合い・助け合いの輪になっています。

住民さんの活動立ち上げや継続的に活動していけるように関わっていきたく思います。皆さんの活動を応援していきます。お気軽にたすけあい隊にお伝えください。

予告 第2回生活支援学びの場

12/20 18:00～健康支援センターで第2回学びの場を開催します。実際のボランティアの様子を、動画や画像を見て感じていただこうと思っています。また、サロン活動等を積極的に行っている方からの声を聞き、皆さんでグループワークをする予定です。



第3回生活支援学びの場

第3回は、1月開催予定です。認知症に関するドキュメンタリー映画を上映予定です。

