

「人間関係がよくなるアンガーマネジメント」の講座に参加して

2月4日(月) 早稲田公民館

「一日中夫婦と一緒にいると、色々あるのよねえ。」・・・テーブルでは講座が始まる前から話が盛り上がる。年をとって来ると、職場で社会でというより、家庭でもどう怒りを処理するかということが一番身近な問題。価値観が違えば鼻につくことも多いし、時には怒りに発展する。ではその怒りをどう抑えるか!

- 6秒待ってみる
- 怒りの温度をはかる
- その場から一旦離れてみる
- 深呼吸する 等々。

でも何でも我慢しろというのではなく、思いは伝えるべきとも言われた。その言い方がポイント。感情的に怒らず、穏やかに思いを伝えられるようになりたいものだ。そしてプラス思考で楽しく暮らしたいものだった。

早3 上田顕子



友楽タイム「バレンタインのお菓子をしよう」に参加して

今回の友楽タイムで、やっぱりおかしづくりは、楽しいなと思いました。特に、学年のかべをこえて協力し、おかしを作ることができたのでもっと楽しかったです。自分の個性をおかしのなかに表現できたらいいなと思ひ、どうしたらもっと個性が出せるだろうと、色々アイデアを考えました。ポッキー2本を、それぞれ半分にして折って4本にしたり、少しあまったチョコをつかって、ポッキーをデコレーションしました。また手作りしてくださったクッキーにも、LOVEという文字を書くときに、Oを心の形にしたり、横の面もチョコでぬったりしました。自分の個性をしっかり出せ、さらにお母さんやお父さんにほめられたのでうれしかったです。今回の友楽タイムで作ったおかしは、とてもおいしく、楽しかったのでまた友達と一緒にみんなで作りたいです。

早稲田小6 坂井香音



東区花づくり講習会に参加して

2月22日(金)



東区内の【花と緑のまちづくり活動者】44名、早稲田学区からは7名が参加しました。鉢、苗、水やり、肥料等について約50分の座学の後、一人一鉢、底にひゅうが土

(火山灰)を敷き、培養土をしっかりと固く敷き、ランタナキュラス等4種の苗を寄せ植えし、すき間なく土を入れウォータースペースも確保。最後に肥料をバラバラ、各自の名札もつけて完成!23・24日に開催された「東区出あいふれあいまつり」の会場(東区民文化センター)北側に並べて終了!後日持ち帰り参加者の各地域で、水やり、花がら摘み、肥料のやりすぎに気を付けて長く楽しみたいものです。 よりみち花ひろば 伊木千代子

認知症と診断されたら? ~日常生活編~

-3-

認知症と診断されたら?

今回はMCI(軽度認知障害)や軽度の認知症の方が、認知症とどう向き合っ、どのような生活をしていったらいいか“日常生活での心構え”についてお伝えさせていただきます。お元気な方も認知症予防にもなりますので是非読んでいただけたらと思います♪

日常生活での心構え

家に閉じこもらずに外出を楽しみましょう。



家庭や地域、社会の中で役割を持ちましょう。



これまで取り組んでいた日課や趣味を続けましょう。



友人やご近所さんとおしゃべりを楽しみましょう。



“自分らしく”生活する

何か特別なことを始めるのではなく、これまで通りの生活をするのはとても大切なことなんです。認知症が進行するとどうしても上記のことがだんだんと難しくなってしまう場合があります。ただ認知症が進行した方にも、長い年月をかけて築き上げてきた人生があります。その方々が、“自分らしく”生活できるよう、ご家族や周囲の方が温かく見守り、サポートして頂けたらと思います。また、認知症についての正しい知識を身につけ、悩みを抱え込むのではなく、周囲の人や専門職に気軽に相談することでストレスを軽減させましょう♪

この記事についてのご質問やご相談は、広島市牛田・早稲田地域包括支援センターまで、お問い合わせください♪ TEL:228-2033



早稲田社協 ホームページ

ごむねっとひろしま

地域ポータルサイト ごむねっとひろしま

東区 早稲田学区

2019.4

(平成31年4月)

発行部数 2600部



スマホの方はこちらのQRコードでもご覧いただけます♪
https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/

<編集・発行>早稲田学区社会福祉協議会 〒732-0063 広島市東区牛田東二丁目12-23 早稲田集会所 2F TEL/FAX (082) 225-3685

たのしい! 早稲田学区に防災士取得者7名!!

防災士とは《自助・共助・協働》を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人です。

早稲田学区の防災士は、東4の川島孝さん、早2上の山崎正光さんと今年2月に合格された下記5名を加え、7名になりました。早稲田学区の防災活動の中心になってがんばります!



分厚い「防災士教本」を読んでも、高齢者の固い頭では理解が進まず悪戦苦闘。「救命講習」での実技講習では反応の鈍さを講師から厳しく注意され自信喪失。どうか「防災士」の資格を得ることができました。高齢者ゆえ、どれだけ役割を果たすことが出来るか自信はありませんが、先輩の防災士の指導を受けながら、また町内の皆様のご協力を得ながら、早稲田学区の地域防災のため微力を尽くしたいと考えています。 早3 山田義勝



防災士資格を取得するために事前学習や講習会を受講する中で、多様な災害があり、いざ災害が発生すると影響度の大きさを、改めて認識する機会にもなりました。防災士は、地域の防災リーダーの役目を担うことが目的ですが、地域の皆様と防災について考え、災害がない時の準備、いざ災害が発生した時の助け合いに助力ができるように努力していきたいと思っています。 早4 紺谷邦雄



災害は、いつ、どこで、何が起きるか分かりません。私自信、災害への備えは十分に取組んでいるとは言えませんでした。今回、防災士養成講座を受講して、普段から準備しておくことの大切さを改めて実感しました。まずは我が家の防災対策に取り組み、そして、地域の皆様と協力しながら、災害に強いまちづくりへのお手伝いできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。 早4 友野直美



試験は思ったより難しく、ひょっとして?と思いましたが、なんとか合格させていただきました。私が住んでいる早稲田2丁目は土砂災害警戒区域で、先日の大雨で家の前の石崖が崩れました。けが人がなかったのが不幸中の幸いですが、何時またこんなことが起きるか分かりません。今までは、避難準備情報が出て避難する方が少なかったですが、この災害を教訓として、一人でも多くの人に、早めの避難を呼びかけ、実際に多くの方に避難してもらいたいと思います。その手助けになれば幸いです。



早2上 吉岡宏明

約40年過ごしてきた早稲田学区で、昨年7月豪雨により土砂災害が起きた事に大きなショックを受けました。今回、広島市の防災士養成講座の話を聞いた時に、地域のために何か役に立てるのではないかと思いました。これから防災士として何が出来るのか、他の防災士の方や地域の皆様と共に考えながら早稲田学区の安全と安心のため活動していけたらと思います。よろしくお祈りします。 東2上 吉安悦雄



【お詫びと訂正】先月号(155号)において、友楽マラソンコース優勝の増田君の学年が間違っておりました。(誤り中2→(正)中1)お詫びして訂正いたします。