

翠町学区社協だより



発行・編集

翠町学区社会福祉協議会

会長/ 鶴見和夫

編集/ 佐田弘志

令和2(2020)年度の重点事業

平素から当協議会の事業に対し格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年5月には新たな元号「令和」がスタートし、ラグビーワールドカップ等で日本全体が大いに盛り上がった一方で、台風などの自然災害により甚大な被害をもたらし、人々の暮らしに大きな爪痕を残しました。

災害時には、地域における支え合い・助け合いが必要不可欠で、社会福祉協議会が果たす役割の重要性を再認識した年でもありました。

昨年度、社協では「第2次翠町学区福祉のまちづくりプラン 2017→2021」に掲げ、懸案でもあった防災訓練を実施するとともに、新規事業として「声かけバッジ運動」や「防災マップの作成」にも着手しました。

今年度は、昨年度新たに実施した事業を軌道に乗せるとともに、継続して実施してきた事業のさらなる充実を図るなど、次の事業に重点的に取り組んでいきたいと考えています。

☆ 令和2(2020)年度重点項目

- 1 コミュニティの醸成（声かけバッジ運動の推進など）
- 2 防災対策の充実（防災マップの作成・配付など）
- 3 子どもの見守りや高齢者の社会参加の促進（登下校時の見守り活動や百歳体操など）

その他の事業についても、常に内容を見直し、より充実した事業となるよう努め、「笑顔とあいさつのまち」の実現に向けて社協事業を推進して参りたいと考えています。どうか皆様のより一層のご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスについて

広島市では、新型コロナウイルス感染症に関する様々な相談に答えるため、区役所の保健センターなどに相談窓口を設置しています。

この相談窓口は、新型コロナウイルスへの感染が疑われる方から相談を受けた場合に、診療体制の整った医療機関への受診を案内する役割も担っています。

地域の皆様におかれましては、次のいずれかに該当する方は、「相談窓口」に電話でご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方

※ なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、早めに電話でご相談ください。

- ・高齢者、・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、・妊娠中の方
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方

【広島市の相談窓口：平日8時30分～17時00分】

- ・南区役所保健センター (082) 250-4108
- ・健康推進課 (082) 504-2622

（広島市ホームページより）

いきいき百歳体操で、いくつになっても元気に！

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない」と思っていないですか？ 90歳を超えてからでも体力をつけることができます。

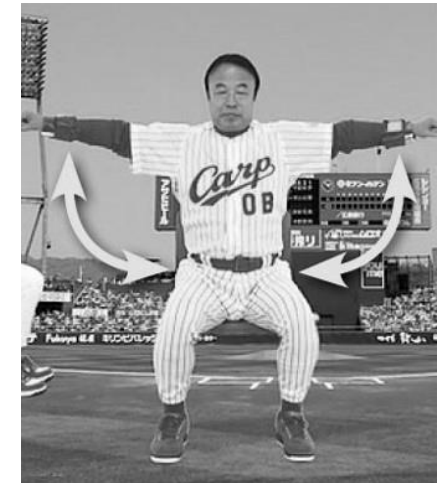
「いきいき百歳体操」は、準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。週1回以上継続することで筋力がつき、立ち座りや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

翠町学区では、下図のとおり「いきいき百歳体操」を実施しており、毎回多くの皆さんにご参加いただいています。あなたも、是非、お気軽にご参加ください。



ひろしまいきいき百歳体操の一部をご紹介します。(広島市ホームページより)

- 腕を横に挙げる運動
イスに座って、重りを着けた両腕を体の横でゆっくり上下させます。
【効果】物を持って歩いたり、布団からの起き上がりなどの動作が楽になります。



- 足を伸ばす運動
イスに座って、重りを着けた足を片方ずつゆっくり上下させます
【効果】歩くときの膝の安定性が良くなり、膝の痛みなどが楽になります。



声かけバッジ運動を推進していきます。

少子高齢化のさらなる進展や人々の価値観の多様化などにより、地域の人間関係はますます希薄になっており、地域住民同士のコミュニティを醸成していく必要があります。こうしたことから、当社協では、今年度、子どもの見守り活動などを通じてあいさつ運動を進めていく「声かけバッジ運動」の進めてまいります。

「声かけバッジ」は、地域の子どもたちと大人の間の絆を深め、あいさつ運動を促進するためのツールとなるもので、翠町小学校児童から募集したデザインのバッジを制作し、児童と地域で子どもたちの見守り活動を行っている方々に配付していきます。

この運動などを通じて、子どもから大人まで、すべての住民が地域に愛着を感じ、心豊かに暮らしていくことのできるまちづくりを、引き続き進めていきます。

「声かけバッジ」は3種類あります。
デザインはすべて翠町小学校の児童に考えていただきました。



わがまち防災マップを配付します。

昨年9月に実施した防災訓練・防災フェアには、多くの住民の方にご参加いただきありがとうございました。

さて、現在、翠町学区自主防災連合会が中心となって、南区役所の支援を受けながら「わがまち防災マップ」の作成に取り組んでいます。

昨年12月以来、ワークショップや現地視察を行い、現在、4月末を目途にマップを作成中です。完成後は、皆様のお宅に配付するとともに、集会所などでも配付する予定です。

地震や風水害などの災害が発生したら、まずは自分の命を守らなければなりません。台風による大雨のように事前にある程度予測できる災害であっても、実際に発生するとパニックになって冷静な判断が取れない可能性があります。災害が発生したときに落ち着いて行動できるように、このマップを参考にしていきたいと思います。



ワークショップの様子（昨年12月）