

北浜地区支え合いづくり

ニュース 3号

令和5年3月

北浜地区支え合いづくり協議会

会長 鐵 正人

事務局：高砂市社会福祉協議会地域福祉課

第2層生活支援コーディネーター 嶋谷

電話 079-443-3725

「病院への移動に関するアンケート」結果から

【令和4年10月～11月実施】

北浜地区のみなさんが病院へ行く時、移動手段で困っていることは何か。その内容を聞いて、お手伝いをするにはどうしたらいいか。北浜地区支え合いづくり協議会では「病院への移動に関するアンケート」の結果をうけ、課題を洗いだすとともに、地域で助け合うにはどうしたらいいか、整理しながら「支え合い」の形を探っています。運転や同乗ボランティア等の担い手探しについても考え、元気な高齢者のみなさんに担い手として活動していただくなど、地域で小さな助け合いが始まることに期待をよせています。

協議会の参加団体

町福祉推進委員会
地区連合自治会
地区民生委員・児童委員会
介護事業所
・常考園
・のじぎくの里



北脇をモデル地区として病院への移動に関する聞き取り調査を実施しています。

～北浜地区ならではの支え合いの仕組みづくりにご協力をお願いします～



いきいき百歳体操 B・B（西浜）



取材：令和4年12月6日（火）

北浜町西浜の堂池ふれあいの郷で、自治会の隣保役員を同時期にされた気の合う仲間8名が集まり、いきいき百歳体操に取り組まれています。グループ名のB・Bはビューティフルバァバの略！明るく元気にお喋りを楽しみ、みなさんで和気あいあいと会を進められています。

コロナが終息しない中で外出の機会が減ると筋力が低下する、足腰が弱るとこけやすくなる、こたつ等の小さな段差につまずきやすくなって危ない、と課題に気づかれており、「体操をするとストレス解消にもなる」と真剣そのものでした。



いきいき百歳体操は介護予防に効果的と言われており、高砂市内では平成26年から活動グループの結成を呼びかけ、現在、北浜町内で9グループが取り組んでいます。3名以上のグループに活動支援としてDVDやおもりの貸し出しを行っていますので、ぜひお友達とご相談ください。（※会場に出向き、話をしたり体を動かしたりすることによって認知症予防の効果もあると言われています）

～第8回 北浜ふるさとまつり～ 開催

令和4年11月27日(日)、北浜小学校体育館において、第8回北浜ふるさとまつりが開催されました。連合自治会・福祉推進委員会・出演団体が協力しあって3年ぶりのまつりを運営されており、来場者はコロナ感染拡大に気をつけながら、家族や友人と思い思いにステージ発表や総踊りを楽しめました。地域交流の場として「ふるさとまつり」は大きな役割を持っており、「お元気ですか」「最近どうですか」と声をかけながら積極的に見守りをされていました。地域のために集い支え合う北浜町のみなさんの活気と強い信頼関係を感じた一日でした。



いきいきサロン～クリスマス会～(牛谷東)

取材：令和4年12月4日(日)

牛谷東福祉委員主催のいきいきサロン「クリスマス会」が開催されました(※コロナ感染拡大予防を考え、自治会館内ではなく屋外の牛谷東公園で実施)。高砂市地域包括支援協力センター常寿園の理学療法士から「朝にしたらいい体操」を教わり、筋力低下を防ぐポイントを学びながら参加者全員で体操をして体を温めました。続いてお楽しみのビンゴゲーム大会！自治会長が番号を読み上げると、参加者のみなさんは真剣に自分のカードの番号を探されていました。日用品・食品・お菓子とさまざまな景品が並んでおり、番号が揃った方から順番に選ばれていました。参加者は「今、値上がりばかりでなんでも高いから助かる」と大変喜ばれていました。コロナ時代のイベント開催の工夫と、福祉委員さんの協力体制の偉大さを実感しました。



牛谷団地



明るい新年
を迎えま
しょう

キッチンカーがきたよ！ 12/6
☆はじめてのハワイ料理☆



年末の挨拶まわり 250件分を準備 12/23

北脇 いきいきサロン クリスマス会

令和4年12月20日(火)、北脇自治会館で、北脇福祉委員つたの会主催のクリスマス会が開かれました。クリスマスソングをトーンチャイムで演奏したり音の出る小さなボールを持って音楽に合わせて体操したり、音楽療法士の資格を持つ福祉委員さんが中心となって会場をひとつにまとめ、きれいな音色をみんなで一緒に楽しみました。

手作り品や日用品が当たるビンゴ大会もとても盛り上がっていました。福祉委員さんは、参加者の近くにそっと寄り添って声をかけ、優しく温かいふれあいがありました。



北脇 ゆうあい訪問

令和5年1月6日(金)、北脇地区で、民生委員と協力委員が中心となり、70歳以上のひとり暮らし高齢者宅を訪問し、新年の挨拶を交わされました。コロナ感染が拡大し、出かける機会が減っている高齢者も多く、近所の顔なじみである民生委員さんの訪問を大変喜ばれていました。

「元気に新年を迎えられましたか」と声をかけながら福祉委員会からのお年賀(お茶)を手渡し、感染対策を取りながら会話を楽しみ、笑顔で和やかに現在の生活状況などを聞かれていました。お元気におすごください。



北浜町 防災講習会

令和5年1月8日(日)、北脇自治会館で防災リーダーたかさごの防災士を講師に迎え「117 は忘れない たかさご集会」が行われました。防災力を高め、地域の絆を大切にしながら自主防災意識をもってもらおうと開催されたもので、北浜町内各地区の役員が集まり、講習を受けられました。

講習会では、高砂市在住で勤務先が神戸市兵庫区だった防災士が阪神淡路大震災の経験を話され、現地の悲惨な状況や職場を立て直すために多くの人々の支援を受けたことを伝えられました。このような体験談を語り継ぐことは、惨事を忘れないために大変貴重だと感じました。

災害から身を守る方法については、看護師の資格を持つ防災士から、正しい知識と最新の情報、備えがあれば命を守ることができるかと教わりました。

また高砂市のハザードマップを見ながら、自分たちが住む地域の特徴を知り、いざという時に迅速な初動対応ができるように、必要な手順を確認されました。参加者からは「危機意識が高まり、防災についてしっかり備えを見直すいい機会になった」という声があがっていました。



牛谷 高齢者の集い「新年会」

令和5年1月12日(木)、牛谷自治会館で高齢者の集いが行われ、70歳以上の高齢者が参加し、元気に新年の挨拶を交わされました。福祉委員さんが寒い中歩いて来られた住民に「今年も元気でやってよ」と笑顔で声を

かけられていました。ボランティアグループのマジックショーや輪投げ大会を楽しみ、明るく元気な1年の「交流」が始まりました。





令和5年1月15日(日)、西浜堂池ふれあいの郷で自治会主催の新年恒例「とんどまつり」が開催されました。大塩天満宮の神事が行われたあと、お正月に飾った門松やしめ縄、お札やお守り、書初め等、さまざまな縁起物がたきあげられました。高く組まれたとんどから火や炎が立ちのぼると拍手が起こり「年神様を無事にご送ることができた」と皆さん喜ばれていました。

まっすぐに火があがるとんどに一年の無事を願う姿もあり、昔からの行事を大切に継承されていました。西浜自治会では新年、大歳神社に古くから伝わる「なんなる祭り」も実施されています。

同じく令和5年1月15日(日)、北脇では新年恒例の「とんど」と「新春ハイキング」が開催され、多くの地域住民が自治会館を訪れました。すぐ近くに山がそびえていることから消防団も待機し、高く組まれたとんどから立ちのぼる火や炎をみんなで見守りました。

新春ハイキングでは、地域住民・消防団・農会・北脇野球部・福祉委員等100名を超える方が3つのコースに分かれ、北脇の自然に親しむ会の先導で地域の自然を満喫しながらウォーキングを楽しみました。山のふもとの3つの遺跡が整備され、近くで発見された地域の歴史を興味深く見学しました。気持ちのよい汗をかき、清々しい新年の一日をすごしました。



北浜こども園では「命を守る防災教育」の取り組みとして、南海トラフ巨大地震の津波被害に備えるため高台避難訓練を行いました。北脇の自然に親しむ会のメンバーが案内役をつとめ、園児と保護者、職員は約30分歩いて標高136mの山頂を目指し、もしもの時に慌てないように手順を確認しました。山頂では全員揃って点呼をうけ、ふもとに見える自分たちの園に向けて旗をふって無事を伝えました。園長先生より震災の話を聞き、犠牲者に黙とうをささげ、自分の身を守ることの大切さを胸にきざんでいました。(令和5年1月17日(火)開催)



令和5年1月19日(木)、牛谷団地集会所で高砂市地域包括支援協力センター常寿園主催の「きたはまカフェ」が開催され、牛谷団地老人クラブ「なかよし明友会」のメンバー10名が参加しました。講義では施設長から高砂市の認知症施策や予防についての話を聞き、早めに対応する大切さを学びました。脳を活性化するクイズやまちがい探し等のゲームに挑戦し頭を働かせたり、軽快な音楽に合わせて体操したり、学びながら楽しいひとときを過ごしました。



令和5年度もサロン・地域での助け合い・各種団体の取り組み等に伺います！