



## 福祉委員スキルアップ研修会開催!

### 「気持ちをコントロールする」方法を知る

令和2年11月18日(水)福井県自治会館において、市社協との共催で福祉委員スキルアップ研修会を開催し、95名の参加がありました。

講師には、オフィス上村代表の上村泰子氏をお招きし、怒りや悲しみ等の感情コントロールについて学びました。

講義では、「怒り」は人間にとって自然な感情の一つで、理想と現実のギャップ「こうあるべき」が生み出すもの。

感情コントロールの実践としては、「衝動6秒間我慢して、気持ちを落ち着かせる」「不要な「べき」を緩めて自分の許容範囲を広げる」「相手の気持ちを理解して歩み寄る、時には割り切る」など、怒りと上手に付き合う実践が続けることが大切だと話されました。

演習では、実際に福祉委員活動の中であった出来事について、福祉委員としての心の向き合い方、受け止め方について学びを深めました。

参加者からは、「相手の気持ちの受け取り方を考えさせられるところが多い研修だった」「怒りの感情をコントロールする方法がわかり、今後の活動に生かせようだ」などの感想が聞かれました。

今後は、怒りと上手に付き合いながら、ポジティブ思考で活動を進めていきたいですね。



## 地区社協会長情報交換会

り活動を進めていく上での工夫について熱心に話し合われました。参加者からは、「他の地区の工夫が共有できてよかった」「今後の活動を考えるヒントになった」という感想がきかれ、コロナ禍だからこそ地域福祉活動を絶やしてはいけないといった熱い思いが伝わる情報交換会となりました。

特に、話題となったのは、「おうちでデイホームセット(下記参照)」の配付です。

安否確認を兼ねた福祉委員の訪問活動としても取り組みやすいと話題になり、今では各地区に広がりを見せています。

新型コロナウイルスの影響はしばらく続きそうですが、各地区で感染防止の対策を講じながら、人と人、人と地域がつながり続けるための取り組みを今後も進めていきます。



## おうちでデイホームセットを配付してフレイル予防を啓発!!

～地域でのつながりを絶やさないために～

春山地区社協

政府の緊急事態宣言の発令、県独自の「福井県緊急事態宣言」の発出により、地区社協活動の自粛で地域のつながりがもたれにくい中、社会的孤立を防ごうと、春山地区社協では、令和2年12月3日(木)に今年3回目の配食サービスに合わせて、「おうちでデイホームセット」の配付を行い、フレイル予防に努めました。

今回、春山地区ではお弁当と一緒に健康情報の他、スクラッチアートやさくら児童館(春山地区)の子どもたちが制作したマスク(ケース付き)とメッセージが入り、心のこもったスペシャルなデイホームセットとなりました。

高齢者からは、「お心づかいいただき、本当にありがとうございます」との喜びの声が届きました。

春山地区社協の近藤会長は、「コロナ禍だからこそ、すき焼き弁当で元気になってほしいし、要介護状態をつくらないように、ちょっと豪華にしたんや!!」と笑顔で語っていただきました。

地域のみなさんの温かい気持ちが届いて、素敵な年越しになりそうですね。

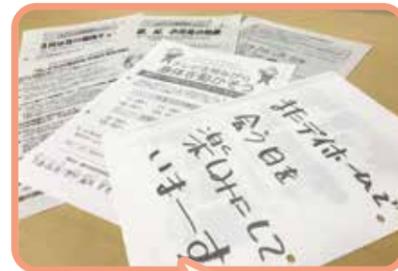


(ひとり暮らし高齢者宅を訪問する近藤会長)

### 春山地区のおうちでデイホームセットの一例

- デイホーム健康情報
- セルフケアチェックシート
- まちがい探し
- スクラッチアート(ペンで削ると美しい絵が浮かび上がります)
- 児童館の子どもたちの制作品(マスクとマスクケース、メッセージカード)

## おうちでデイホームセットとは



閉じこもりやフレイル予防を目的として、新型コロナウイルスの影響で中止となったデイホームの代わりに自宅でも楽しめるように、小物づくりキットや脳トレ、デイホーム健康情報、高齢者自身が体調の変化に気づくためのセルフケアチェックシート等をセットにしたものです。

### 足羽地区のおうちでデイホームセットの一例

- デイホーム健康情報
- 筋力アップ、フレイル予防体操のチラシ
- 新型コロナウイルス感染症についての説明と感染症対策チラシ
- デイホーム専任職員からのメッセージ

新型コロナウイルスの影響で、社会・経済活動の制限が余儀なくされ、令和2年2月28日からデイホーム事業についても開催中止となりました。そういった中、デイホーム事業が開催できなくても介護予防は続けていくこと、足羽地区ではデイホーム専任職員と地区社協が話し合い、デイホームの利用者の安否確認を兼ねて地区社協役員やデイホーム協力員の力を結集し、「利用者全員に「おうちでデイホームセット」を配付することになりました。

おうちで  
デイホームセット

誕生秘話

