

清水東地区

次世代へのバトンを見据えた地区社協活動



山や田んぼに囲まれた緑豊かな清水東地区では、畑仕事を生きがいに行っている高齢者の方が多くおられます。そして、もう一つ楽しみにしているのが、デイホーム事業です。顔なじみの方といるような活動に参加したり、おしゃべりするのを待ちわびています。

せめて月一回は集えるように、デイホームリーダーによる自主開催を盛んに行っています。この自主開催では、旧清水町時代の「ふれあいいきいきサロン」の協力者として培ったノウハウが世代を超えて受け継がれています。

これに一役買っているのが「協力者の集い」です。毎年度末に地区のデイホームリーダーや協力者が集まり、自主開催で活用できる手遊び（かえるの合唱に乗せて）や楽しいゲーム（豆送り競争など）、新しいスポーツ（シャッフルゴルフなど）の研修と情報交換を行っています。「高齢者に危険の少ない、座ってできる手遊びや歌やゲームを紹介してもらえて助かっている」とリーダーの声もあります。

また、多くの団体等の協力を得て「見守り活動」にも力を入れていきます。食事サービスでは、福祉委員、民生委員児童委員だけでなく、保健衛生推進員、地区有志の方々にも協力をいただき、大変助かっています。

見守り研修会では、自治会長も参加し、見守り対象者や災害時の要支援者を毎年見直し、確認を行っています。地区のみなさんの日々の安全や災害時のより速い避難の一助になることを目指しています。

これからも、笑い合えるデイホーム、安心できる見守り活動が持続できるよう、次世代へのバトンを見据えた地区社協活動を進めます。

清水南地区

冬こそ楽しく体力づくり

清水南地区は、清水地区のなかでも特に高齢化率が高くなっています。そのため、デイホーム・食事サービス事業のほかに、冬の体力づくりをめざし、清水南公民館との共催事業として「健康長寿教室」と「軽スポーツ大会」を実施しています。

「健康長寿教室」は、11月から2月の冬場に、月1回計4回、楽しい体操と趣向を凝らしたミニ講座の組み合わせで行っています。体操の山村恵子先生の愉快なトークにつられて、笑いながら、熱気と活気で心地よい汗をかいています。参加者からは楽しくて元気を貰っていると好評です。毎年この教室を心待ちにしている方々が大勢います。

ミニ講座では、ハンドマッサージや茶話会、野菜ソムリエさんの話など多彩な講座を行っています。昨年はハーモニカの演奏で全国大会優勝したデイホーム専任職員の田中さんの演奏会なども行い、大変好評でした。

ミニ講座は公民館との共催事業として開催することで、幅の広い取り組みが可能となり、相互の活動実績となるメリットがあり、地区社協と公民館の連携強化につながっています。

軽スポーツ大会は、合同デイホーム事業として、1月と2月にスティックリングやフロアカーリングの大会を開催しています。

こちらは男性の参加者が多く、珍プレーに笑い、好プレーに拍手が沸き起り、スポーツの心地よさに加えて心の栄養にもなっています。

この活動を通じて、更に男性の参加者が増えるなど裾野が広がることを期待しています。

