



箕間市社会福祉協議会

# 下市毛地区

社協だより

第4号

## 「楽しみを共有！」

下市毛なのはな会 会長 井江 裕子

下市毛なのはな会は、六十歳以上の地域の人を対象に、これまで続いてきた「健老会」を改称して、再出発したのが平成二十二年。残った少数の人達との結束の上に五年が経過し、現在六十六名の会員と年間の行事、活動を行っております。

運動部、芸能部と大きく分かれている活動の中で、今回は慰問、交流会について現状を報告したいと思います。

下市毛会館で月二回ずつカラオケ、踊りの練習をしています。カラオケは年二回ある芸能発表会に向けてのコーラスの練習と、後半は各自好みの歌の練習を重ねています。踊りも同じく芸能発表会を意識しての練習を行い、歌と共通して各自の健康増進の一助としての位置づけをしています。

歌うことにより肺活量が活発になり、脳の刺激にも役立ち、踊ることによって、運動することと同じエネルギーの消費につながり、一つの目的に向かう楽しさ、又親睦を深めながら、ストレス発散、健康維持へと繋がっております。その様な中で慰問交流会の要請が年々、数を増やしてきており、対応している現状です。

数年前までは、笠間市高連笠間支部の行事の一つとして、年に一回、笠間市の全老人会が参加しての病院、施設の訪問をしていましたが、参加する数が減少し、何時の間にか立ち消えの状態になってしまいました。



その様な状態の中で「なのはな会」独自の慰問交流会の要請が定着して、今では、年間行事になってきました。今までは、年間の行事には、病院、施設の他にガールスカウトとの「クリスマス交流会」ボランティア団体との「歌と踊りの交流会」などもあり、多い時には二ヶ月に八か所と慰問交流を行った事もありました。

笠間シルバーセンターは、サポートセンター・城里等との慰問交流会が続く中で、定期的に来てほしいと云う要請で、同じ施設に三月三日の雛祭り慰問を加えて三回呼ばれていますが、対象者が毎回違うとの事なので、こちらの種切れ状態もカバーできています。

施設によって、それぞれ対象者が違うのですが、心掛けていることは、一方的にお見せするだけのプログラムではなく、一緒に楽しんで、喜びを共有出来る様に、歌や踊りや、手品、レクリエーションゲーム等を盛り込んでいます。

別れの時は、双方、何度も名残惜しい気持ちでお別れするので、訪問した我々は皆出来る限り、「慰問交流」をボランティア活動の柱として、頑張つて行こうと心に決めています。

## 「自主防災会活動」

15区自主防災会 担当 青柳 力

15区の皆様方には、自主防災活動に格別のご理解とご協力を頂き、厚く御礼申し上げます。

高齢化が加速する中、「自分達の地域は自分達で守る」という「自助・共助」の精神で平成21年度に「自主防災会」が組織されました。

自主防災会結成以来、防災資機材の購入、防災マップ・防災力ルテの作成、防災訓練、消防署の協力による消火訓練などの活動をしてきました。

今年度は、9月7日(日)に、大雨による洪水が発生したとの想定で15区の各種団体の協力と一般の方々、稲荷町の役員3名を含め47名の参加により、雨のため会館ホールにおいて、(1)消火器の使い方(2)担架の組立・搬送方法(3)発電機での電気釜炊飯・時かまどの炊飯(山菜おこわ等試食)(4)発電機を使つての携帯電話充電・照明機器利用法(5)洪水・地震ハザードマップによる洪水予想区域、避難所と拠点避難所の違いの説明(6)土のう作りの訓練などを実施するとともに、非常持ち出し(必需品)袋を作ろう印刷物を配布しました。

オール電化の家では、災害時に備えて、「軒下在庫」のLPガス、卓上「三口」など分散型エネルギーを考えましょう。いち早く復旧利用ができるため、各家庭で準備しておくとう良いでしよう。

自分の命は、自分で守りましょう。

