

わごころ通信

発行日：令和2年10月1日
発行元：尾鷲市社会福祉協議会
尾鷲市栄町5-5 Tel.22-3246
HP:<http://www.owasewel.com>
E-mail:info@owasewel.com

「わごころ通信」では、みんなが住みやすい助け合えるまちづくりを目指し、住民同士のささえ合い活動が、広まっていくように、尾鷲で活動している方の情報発信をしています。第3号では、市内で行われているラジオ体操の取り組みや、「地区福祉委員会」の取り組みについてご紹介します！

新型コロナウイルス感染拡大を予防するため、多くのボランティア活動が自粛せざるを得ない状況です。これまで築き上げてきた地域のつながりづくりが途切れることのないよう、感染予防対策をとりながら、地域の方々がつながることのできるラジオ体操に着目しました！！

中村山公園のラジオ体操



会長
はやし しげ かず
林 繁和さん

体操したあとに食べる朝ごはんはおいしいよ～！時間がある方はぜひ参加してね！

場所：中村山公園
時間：毎朝6時半～
※雨の日はお休み

中村山公園のラジオ体操は、昭和53年から始まり、毎朝30名ほど参加しています。30年前から参加している方は、「歳を重ねても元気でいられるのはラジオ体操のおかげだな～」と健康で長生きができるよう継続されています。小学生から88歳までと、幅広い世代の交流の場となっており、誰かが休むと「大丈夫かな？」と気にかかる見守りの関係を築かれています。



毎朝体操すると気持ちいいね～

早起きして体操すると1日が充実するよ～！



大滝のラジオ体操は、平成30年から始まり、20名ほど参加しています。現在では他の地区からも参加されており、地区を越えて交流を行う場となっています。早起きして体を動かすと清々しく1日を過ごすことができ、毎朝みんなの元気な姿を確認し、挨拶や話をするにより、安否確認にもつながっています。

大滝ラジオ体操

ラジオ体操を始めてから風邪を引かなくなったよ！



場所：大滝児童公園
日程：月～土曜日
時間：午前7時～
※祝日・雨の日はお休み

ラジオ体操で助け合い？

ラジオ体操の効果は、健康増進だけではありません！毎朝みんなと挨拶や話をするにより参加者同士の“つながり”ができ、いざという時に助け合える関係ができます。中村山公園や大滝でも、誰かが休むと「どうしたんやろ？」「大丈夫かな？」と気にかかるようになったとおっしゃっていました。誰かを見守り、そして自分も見守られるという関係づくりは困った時に助け合える地域につながります。新型コロナウイルスが感染拡大しているなか、対策を十分にとりながら取り組むことができるつながりづくりを一緒に考えていきましょう！



地区福祉委員会って？

地区福祉委員会とは、「我がらのまちは、我がらでささえ合おう」をモットーに、あったかふれあい訪問やふれあいサロン活動を通して地区単位で地域のつながりづくりをしているボランティア団体です。その地区にどのような方が住んでいるのかを把握し、いざとなったら住民同士で“ささえ合い”ができるよう、日頃から住民同士のつながりを意識しながら活動しています。困った時に『助けて！』と言えるまちを目指して地区福祉委員会のみなさんが各地区で活躍されています！

あったかふれあい訪問

あったかふれあい訪問は、高齢者や障がいを持っている方、子育てをしている方、子どもなど、地域から孤立しがちな方を対象に安否確認や様子確認、つながりづくりを目的に行っている訪問活動です。

地区福祉委員会のみなさんで作ったお弁当や、お菓子、日用品などを手みやげに、地域から孤立しがちな方 1 件 1 件を訪問してまわります。「お変わりないですか？」と声を掛け、体調や環境に変化がないか気かけながら、訪問活動を通して見守りを行っています。



1件ずつ訪問するよ～！
みんな元気にしとるかな？



「お変わり
ないですか？」

… 一人暮らしの高齢者より …
「何かあったら相談できる人が近くにおっていてありがたいよ～」

ふれあいサロン

ふれあいサロンは、地域から孤立しがちな方を対象に、つながりづくりを目的として気軽に立ち寄れる『集いの場』です。新型コロナウイルスの影響により、現在は活動を自粛していますが、みなさん再開を楽しみに待っています。

地域の子どもの
成長が楽しみやな～



毎回何をするか
みんなで作るよ～！

お茶を飲みながら話をしたり、クイズやゲーム、カラオケを行ったりと、楽しく過ごしながらつながりづくりを行っています。子どもを交えた行事も行っており、子どもやお年寄りまで、幅広い世代の方々が交流できる場となっています。また、閉じこもり予防や介護予防にもつながっています。

… 参加者の声 …
「サロンに行くとみんなに
元気もらえてうれしいよ～！」

私たちのまちにも！

地区福祉委員会は尾鷲市の全地区にある訳ではありません。現在は 14 地区の地区福祉委員会がそれぞれの地区で活動しています。「私たちも、地区福祉委員会のような活動をしたい！」という方はいませんか？困った時に助け合えるまちづくりをする仲間を募集しています。

