



30年の活動に感謝の気持ちを込めて、  
会員から世話人 岩世さんに花束が贈られる

## 曹源寺ひまわり会30周年 地域のつながりを担って

曹源寺ひまわり会（世話人 岩世黎子さん 会員10名）は地域の健康相談として活動が始まり、令和3年7月で30周年を迎えました。

住民が定期的に公民館に集まり、おしゃべりや食事、体操等を行うことで、健康づくりや介護予防に貢献してきました。➤

「地域での交流が定着した」（岩世さん）ことから、12月の活動を一区切りとして、不定期開催へと変更します。

このように地域で取り組む健康相談や健康サロンを「いきいきサロン」として、社協では推進しています。今号ではいきいきサロンについて特集します。

三朝町社会福祉協議会広報誌

# 福祉みささ

第198号

2022年2月1日

# 特集 いきいきサロンを考える

## つながりがしつかりあれば形は自由

### 町内には23か所

現在、三朝町内には住民主体のサロンが17か所、社協主体のサロンが6か所あります。その内容は実施集

落によりさまざまです。

竹田地区下畑のコスモス会は毎週集まりを持っています。月に1回福祉関係職員が訪問する時は公民館に、そのほかの時は参加者の自宅に

集まります。朝から始まり夕方まで

茶話会が続きます。話の内容も町内のことから政治経済と幅広いです。

三徳地区片柴のみとくざくらの会は2週間に1回、三徳センターでの活動です。介護予防を主題に掲げ、

三朝温泉病院リハビリテーション科作成のメニューでストレッチや筋力体操をしています。80歳以上の参加者がスクワットしています。

小鹿地区吉田のラ・ドン体操クラブは2週間に1回、とちの館で活動しています。午前9時半から開会し、週間体操ラ・ドンを行います。後は皆でコーヒーを飲みながら楽しくおしゃべりです。

三朝地区三朝のアロエの会は月に1回、ふれあい会館で活動。福祉関係職員の認知症予防講座やレクリエーションを楽しんだ後、皆でティータイム。最後に歌をうたいます。スローガンは「100歳元気なままぶくら」です。



片柴みとくざくらの会 みんなでスクワット

表紙で紹介した竹田地区曹源寺のひまわり会では、コロナ禍以前は月に1回公民館で食事会スタイルの活動をしていました。参加者同士の健康確認と栄養摂取を心がけて取り組んでいました。この会のシンボルは「ひまわりの花のように輪になりて 老いゆく吾ら淋しからずや」の短歌。会員だった故安本優子さん作歌で参加することの楽しさ、つながりの強さを表しています。

### いきいきサロンとは

高齢者に限らず、障がいのある方、小さい子と親など、地域の誰もが気軽に参加し交流できる地域の拠点です。

### 期待される効果

- ・社会参加により生きがい、楽しみが生まれる。
- ・生活にメリハリができて、閉じこもり防止となる。
- ・体操やレクリエーションをすることで適度な運動となる。
- ・困りごと相談などができて地域の福祉力が向上する。



下畑コスモス会 春、八重桜の下で

## 男性の参加が課題？

いきいきサロンの課題は男性の参加率が低いこと。どの実施集落も同様で、中には男性の参加ゼロの現状もあります。

男女の役割分担なのか、男性は総務のよ  
うな仕事の  
意味合いのあ  
るものやお酒  
の伴うものが  
多い傾向が見  
られます。地  
域の中でつな  
がってないわ  
けではなく、  
無理に男性を  
誘わず、した  
い人が楽しく  
参加すること  
が大事です。  
もちろん参加  
したい男性は  
大歓迎です。



曹源寺ひまわり会 アルバムで30年の思い出を振り返る

間段階と言われ、筋力低下などの身体的問題のみならず、「つつ」などの心理的問題、閉じこもりなどの社会的問題が含まれる多面的な概念です。これまで筋力低下が要介護状態への入り口と考え

られ、介護予防  
と例えば体操や  
ストレッチをす  
ることでした。  
ところが、フレ  
イルの最新研究で、  
社会とのつなが  
りを失うことが  
「フレイルの最初  
の入り口」だと分  
かってきたので  
す。そしてフレ  
イルを放置して  
おくと要介護状  
態へとつながっ  
ていきます。こ  
れはフレイル・  
ドミノと言われ  
警鐘が鳴らされ  
ています。

## 大切なフレイル予防

フレイルとは虚弱を意味します。健康から要介護状態へと移行する中

社会とのつながりを失う→生活範囲が狭まる→心がふさがちになる  
↓  
食事がおろそかになる→栄養状態が悪くなる→体に悪影響がでる  
社会とのつながりを持ち続けるこ

とが大事なポイント。いきいきサロンの目標もそこにあるのです。

## 目的は「つながり」づくり

「いきいきサロンに取り組んでみませんか」。今まで本誌でも取り上げてきましたし、福祉関係職員が声をかけた集落もあるでしょう。ですが、集落内でのつながりがしつかりできていないなら、いきいきサロンじゃなくても良いです。

曹源寺ひまわり会は不定期開催へと形を変えましたが、「村中の休憩しやすい石段で会話する」「誰かの家でお茶や食事を共にする」「おかずを

おすそ分けする際に元気かえと会話する」などの交流が根付いています。つながりがしつかりできていないから、30周年という節目で活動に一区切りがつけられたのです。

「つながりが希薄化している」「つながりを強くしたい」と思っている方はぜひいきいきサロンを活用してください。社協はじめ福祉関係職員が喜んでお手伝いします。いきいきサロンは目的ではなく、つながりづくりのための手段です。

### ●お問い合わせ

三朝町社会福祉協議会

☎43-3388

## あなたの青春引き継ぎます

### 学生服リユース事業

卒業後に使用されないまま保管されている学生服を無償で提供していただき、必要とする町内の生徒に使用していただく事業です。

#### 受付可能な制服

- ・三朝中学校、近隣の高等学校のもの
- ・クリーニング済のもの
- ・卒業後5年以内のもの

現在、三朝中学校の女子制服が不足しています。皆様のご協力をお願いします。なお、提供にあたっては、福祉センターへご持参いただきますようお願いいたします。

#### ●お問い合わせ

三朝町社会福祉協議会 ☎43-3388



三徳山三佛寺山内寺院及び関係者による「一隅を照らす運動」  
托鉢による浄財を歳末たすけあい募金としてご寄付いただきました

# 共同募金運動への ご協力 ありがとう ございました



この共同募金は皆さまの地域で役立てられるものです。町内の各福祉団体やボランティアの活動、学校や地域での福祉教育や福祉活動の財源の一部として、安心して暮らせる地域づくりに活用します。

**募金総額 2,400,917円** (令和4年1月14日現在)

赤い羽根共同募金 1,297,625円

戸別募金	1,048,650円	法人募金	188,000円
職域募金	35,433円	学校・保育園	16,655円
募金箱	8,887円		

歳末たすけあい募金 1,103,292円

戸別募金	1,035,616円	その他	67,676円
------	------------	-----	---------

## ご協力いただいた事業所等(敬称略・順不同)

- ▷旬彩の宿いわゆ ▷旅館大橋 ▷渓泉閣 ▷清流荘 ▷中屋旅館 ▷ブランナルみささ ▷三朝館
- ▷旅館明治荘 ▷有楽 ▷藤井酒造 ▷湯川医院 ▷米原写真館 ▷新藤 ▷三朝石油 ▷平昭裁園
- ▷松原燃料店 ▷サントマトスーパーみささ▷徳林寺 ▷美容室はいから ▷美容室マリ
- ▷ホワイト急便大瀬店 ▷三朝ビルクリーニング ▷ムーデザイン ▷三朝温泉水開発室
- ▷ヤチグチ歯科医院 ▷ヤンキース ▷理容にしむら ▷カットザウルスカワモト
- ▷JA鳥取中央三朝支所 ▷吉水医院 ▷秋山自転車商会 ▷三朝製作所 ▷松原良明商店
- ▷三朝ドライクリーニング工場 ▷三和運送 ▷テクノメタル ▷谷川天狗堂 ▷三徳山皆成院
- ▷三徳山正善院 ▷三徳山輪光院 ▷三徳山本坊三佛寺 ▷内外精機工業 ▷三朝町建設業協会
- ▷本田モータース ▷ララ歯科クリニック ▷山陰合同銀行 ▷三朝中学校 ▷三朝小学校
- ▷みささこども園 ▷竹田保育園 ▷賀茂保育園 ▷愛恵会なの花 ▷三喜苑 ▷みのり三朝
- ▷三朝町役場 ▷三朝町社会福祉協議会



特選三朝米ブランド促進協議会



JA鳥取女性会三朝支部

昨年12月、JA鳥取女性会三朝支部(遠藤聖子会長)と特選三朝米ブランド促進協議会(山本雅之会長)から新米寄贈がありました。  
いただいたお米は、子育て支援グループの活動や、独り暮らし高齢者等を対象とした食事サービスに活用させていただきます。

**新米**  
いただきました

# 第29回三朝町福祉大会

## 災害時は一緒に逃げよう

第29回三朝町福祉大会を12月12日

(日)、町立福祉センターで開催しました。

表彰式では福祉各般において長年ご尽力いただいた方を表彰し、その功績を称えるとともに感謝の意を表しました。

### 【受賞者】

- 村岡 幸枝様(民生児童委員)
- 能見 隆様(民生児童委員)
- 森嶋 千歳様(民生児童委員)
- 知久馬麻里様(民生児童委員)
- 岡本 岩夫様(民生児童委員)
- 田中 義昭様(民生児童委員)
- 田中 誠昭様(民生児童委員)
- 相生 幹人様(民生児童委員)
- 田中 昌利様(民生児童委員)



「普段からのつながりが大事」

講師 白鳥氏

「訪ねる」②個別に「聴く」③関係者で「話し合う」④専門職に「つなぐ」⑤丁寧な「よりそ」となっています。

- 森本 一巳様(三朝町身体障害者福祉協会役員)
- 遠藤 文夫様(三朝町老人クラブ連合会役員)
- 下西あつたか元氣塾様(ボランティアグループ)
- 岩本 謙一様(三朝町社会福祉協議会評議員)

講演では鳥取県災害福祉支援センター 特任参事 白鳥孝太氏を講師に迎え、「災害時支援から考える地域のつながり・見守りづくり」と題して、鳥取県の取組みや災害に備えて普段からできることについてお話いただきました。その概要は次のとおり。

### ○災害ケースマネジメント

鳥取県が災害時生活復興支援として取り組んでいる事業。その目的は災害復興の中で「取り残される人」が出ないようにすることです。県、市町村、民生児童委員、ボランティア、弁護士・建築士等の専門職、社協など多機関が連携して被災者を支援していきます。

### ○支え愛マップ

プ(防災福祉マップ)

支え愛マップとは、災害発生時の避難において①支援を必要とする人が、どこ



受賞おめでとうございます

に住んでいるのか②誰が支援者となるのか③避難場所へどう避難するのか等の一連の情報を盛り込んだ地図です。

この情報を住民皆さんが日頃から共有し、いざという時に備えます。また、マップ作りをとおして、支援を必要とする人への普段からの見守りや「支え愛活動」にも進展することが期待されています。

講演では、大事なことは、「地域における普段からの声かけ、つながりづくり」とされています。平成30年7月西日本豪雨の時には、民生児童委員の方が近所の一人暮らし高齢者宅で「避難しよう」「いや、行かない」と押し問答していて、二人とも濁流に流されるという痛ましい事例もあったそうです。支え愛マップを活用し、地域における平常時からの声かけ、見守りの関係づくりを強くして、災害時には「一緒に逃げよう」と言い合える地域にしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の影響で生活が困窮する方へのご案内

新型コロナウイルス感染症の影響によって収入が減少して生活資金にお困りの人は、鳥取県社会福祉協議会が実施する特例貸付を利用することができます。以下の二つがあり、貸付にあたっては貸付審査があります。

- ・緊急小口資金 休業などにより収入の減少している世帯に、一時的な生計維持のため10万円程度を貸付
- ・総合支援資金 失業などにより生活が困窮している世帯に、生活再建に必要な費用を3か月程度貸付

申請期限2022年3月末日まで

●お問い合わせ 三朝町社会福祉協議会 ☎43-3388

# 話を聴かせて

## 私とボランティア



森区 津村順子さん

本会デイサービスボランティアとして週3回活動。ボランティア活動のきっかけや想いを伺いました。

「ボランティアをしようと思ったきっかけ

病院や訪問看護で看護師として働いていました。その中で地域と関わりたい想いをずっと持っていました。退職後、何か地域の役に立ちたいと考え、社協のボランティアセンターに相談して私の想いを伝え、デイサービスでの活動を紹介してもらいました。



パズルを見守る津村さん

「津村さんが持っていた想い」  
訪問看護に携わる中で、在宅生活を送る利用者は多かったです。

す。そういった人たちへ、社会や地域との橋渡しのような役割ができないかと思っていました。また、訪問看護では利用者に関わるのも時間が限られています。もっとその人の生活に合ったお手伝いが何かできないかと思っていました。

「ボランティアをするうえで心がけていること」

「デイサービスに伺ったら、まず利用者の皆さん一人ひとりにあいさつ、声かけをします。それがコミュニケーションの始まりと思っています。脳トレとしてパズルをされている時も、手を出しすぎないようにして、困った時だけ手伝うようにしています。そして、大事にしているのは「話を聴く」こと。時には人生経験を教えてくださって学ぶことも多いです。それが糧となって楽

しんで活動できています。利用者の皆さんも待つていてくださるのでうれしいです。

「デイサービスで利用者とは触れ合っていて感じたこと」

皆さん元気で生き生きされています。社協デイサービスは内容も対応もきっちりされているので、私が前に出過ぎないように、できる範囲のことをするよう心がけています。利用者の皆さんもデイサービスが楽しみのようですし、私もボランティアに行く日が楽しみです。また、人と人の関係が良いと思います。職員と利用者の関係も良いですが、利



職員用エプロンを津村さんが手作りしてくださいました

用者同士の仲が良いのが素敵です。私自身、元氣な限り、できることをお手伝いして、日々の生活、そして人生を楽しんでいきたいと思えます。

「津村さんが持っている想いは社協の理念「住み慣れた地域で安心して暮らす」に通ずるものがあります。これからも指導お願いします。」

### ～ありがとうございました～

#### ◆香典返し寄付者

吉田	山口裕之様	(故)	京子様	金一封
倉吉市	能見英明様	(故)	國惠様	金3万円
倉吉市	徳永益子様	(故)	牧田敬子様	金一封
西小鹿	山本明男様	(故)	愛子様	金一封
桜ヶ丘	馬野栄治様	(故)	孝徳様	金一封
鎌田	岡本博幸様	(故)	善一様	金5万円
木地山	小椋伸二様	(故)	たすく様	金一封
曹源寺	石田仁樹様	(故)	秋子様	金一封
山田	竹内政夫様	(故)	英二様	金一封
片柴	河原二郎様	(故)	上橋りつこ様	金一封
久原	橋本浩次様	(故)	定江様	金一封
曹源寺	中原正樹様	(故)	宣騏様	金一封
大瀬	橋本忠幸様	(故)	延子様	金一封
湯谷	有間昭人様	(故)	糸野様	金一封
木地山	小椋克様	(故)	明子様	金一封
倉吉市	福田祐治様	(故)	喜美代様	金一封
大瀬	角本照美様	(故)	聡子様	金一封
久原	山根茂様	(故)	恵美子様	金一封

#### ◆一般寄付

横手 東原通昭様 (美榮子様逝去に際し) 金一封

※寄付者及び寄付金額の記載は、寄付者ご本人の了解をいただいています。なお、金一封の記載は金額の多少に関わらず、寄付者のご本人の意思によるものです。