

よりそって

『愛の手で みんなで支える 住みよい地域』

小諸市民生・児童委員協議会 広報部会

つながる私とあなた

～第2回～ 民生・児童委員になって思うこと 【西部地区】

私が古城区の民生児童委員になり、近頃は友愛訪問などから、皆さんのライフスタイルを伺い知ることができる様になりました。

私の活動の中で、一部の方を紹介したいと思います。長くスポーツを続け、最近小諸市体育協会から表彰されたと満面の笑みで、私にトロフィーと表彰状を見せてくれた方は雨の日は家の中でも練習をして、運動を習慣にしています。

又、何年後かには運転免許証の返納を考えている方は、「こもろ愛のりくん」の利用を検討されています。

デイサービスを楽しみにしている方や、家族の介護を精一杯されている方、皆さんそれぞれ一生懸命で、とても前向きです。

当区では、今年4月からは健康達人区らぶが開催され、秋にはふれあい給食会も再開されます。今後もより多くの方とふれあい、知恵と元気をもらいながら、少しでも力になりたいと、思っています。

古城区民生・児童委員 掛川富子



学校職員懇談会に参加して

先日、私は民生児童委員として東小学校の懇談会に出席しました。議題は主に児童の登下校における安全対策の件、またニュースになった公園での子供の歓声を騒音と感じる住民とのトラブルも話題に上がりました。この機会に先生方とお会いする事で、子供達と一緒に元気に過ごして下さっている姿を想像する事が出来ましたし、安全や幸せを真剣に考えている事を知って感動しました。

成長した子供達は卒業して行きますが、社会は先生方の様によりそってくれるだろうか？と心配にもなりました。昭和に育った私達は世間がやさしくない事を知っています。

子供達には何よりも逞しく生きて行ける力を身に付けて欲しいと願ってしまうのです。

加増区民生・児童委員 土屋伊久生



『高齢者が活躍できる地域をめざして』

～地域の担い手となってもらえる元気高齢者と民生委員の関わり方～

新型コロナウイルスの対応に関して「新たな日常生活の実現を目指す」として5月8日から法的位置付けが5類に移行したことを踏まえ、高齢者福祉部会では「高齢者福祉部会会員を対象とした研修会」を6月20日に実施しました。



内容は小諸市社会福祉協議会地域福祉係鷹野係長の講義と部会委員の皆様が地区を超えての意見・情報交換をしていただく事を目的としたグループワークです。出席された方々からは「区によって民生委員の活動にも違いがあることを知り参考になった。自地区に持ち帰り今後の活動に活かしていきたい」等のご感想を頂きました。

高齢者福祉部会長 佐藤ふみ子

私事ですが、昔からコーヒーが好きで毎日欠かさず飲んでいきます。コーヒーの誕生逸話でよく知られるのが、エチオピアのヤギ飼いが発見したとの説で、飼っているヤギが赤い木の実を食べて興奮し飛び跳ねているのを見て、自分も食べてみたところ美味しいだけでなく気分爽快に。この噂を聞いた回教徒達が眠気醒ましに使用し、後に薬としても使われるようになったというものです。

コーヒーの老化防止の効果

与良区民生・児童委員 小林尚文

がん研究センターによると「コーヒーを適量飲む人」は「飲まない人」に比べて心臓、脳血管、呼吸器疾患での死亡リスクが大きく下がると発表しています。最近では、コーヒー豆の焙煎度合によって老化防止効果の違いもわかってきました。与良区の健康達人区らぶでは日本茶をいつもお出ししていますが、一度、本格的なコーヒーもお出ししたいと考えています。お楽しみに。

健康達人区らぶの光景から

健康達人区らぶに、いつも参加してくださる90歳前後のふたりの女性がいます。他の参加者より少し年上のせいか、定位置のように隣同士で座っています。

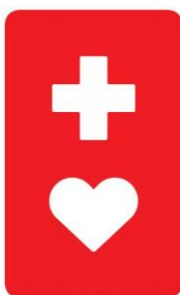


ひとは市外から娘さんの送迎で参加し、「やっぱり昔から知っている所がいい」とハキハキした口調で話かけています。もうひとは、物静かな受け答えで、語りかけるように話をしてくださいます。ふたりとも「毎回参加を楽しみにしている」と言いながら、近況報告やら昔話やら会話を楽しみ、体操が始まると無理のない範囲で手足を動かしています。

さて、これはきっと他の区にも見られる光景だと思えます。しかし、おふたりの姿を見ていると、そこには健康達人区らぶの原点とも言うべき開催の意義を見る思いがするのです。

宮沢区民生・児童委員 清水立夫

ヘルプマークとは？ 義足や人工関節を使用し



ている方、内部障がいや難病、妊娠初期など、外見から分からなくても援助配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成されたマークです。