

ひのみなみ

ふれあい

45号 2023年3月31日発行

日野南地区社会福祉協議会

発行責任者 田村 加代子

編集委員長 奥田 理子

電話 045-843-5142

ホームページ www.10.plala.or.jp/hinosouth/

今年度、地区社協は、コロナ禍でも

いろいろな行事に取り組みました

～地域の方々とのふれあい・繋がりの中から実施できました～

キャンドルナイト in ひのみなみ

10月16日(日)

8月の「お楽しみ工房」でお世話になった日野南小学校のおやじの会から、連合主催のスポーツフェスタの後、秋祭りを実施するので、キャンドルナイトをしないかと声がかかりました。小学校の子どもたちが300個くらいランタンを作るので、あと200個でひのみんが完成できるとおやじの会に言われました。早速、ランタンの作り方と講習会のチラシを日野南小学校にお願いし、全校



児童に配付してもらいました。しかし、なかなかランタンづくりが浸透していないようでした。そこで、具体的なイメージが持てるように校内に出来上がった作品を展示してもらえるようお願いしました。



自治会や連合の会議、ボランティアグループに牛乳パックの提供を依頼し、いろいろな方に作業をお願いしました。きれいに洗った牛乳パックの印刷部分をはがして、薄くなった紙に光が洩れるようにカッターなどで形を切り抜きます。なかなか力がいらいます。ランタン作りに追われた1ヶ月でした。

こうして迎えた10月16日、作ったランタンを手にした何組もの親子が参加し、また、おやじの会の分も含めて550個のランタンを日野南小学校のキャラクターひのみんの線上に並べました。



夕暮れと共にゆらゆらとゆれるキャンドルに子どもたちは、大はしゃぎ。飛んだり跳ねたり、本当に楽しそうです。その場に居たすべての人の笑顔にランタンの灯が映えます。校舎の4階から撮ったひのみんの写真は、その後、あちらこちらに披露されました。子どもたちが、こんなにたくさん集まって、地域みんなのできた素敵なキャンドルナイト！忘れられない夜になりました。

スポーツフェスタでポッチャを担当 10月16日(日)

コロナ感染予防のため2年間も実施出来なかった、日野南小学校でのスポーツフェスタは、例年より縮小した形で開催されました。今年度は日野南地区社会福祉協議会の役員・評議員の方々とも連携して何かをしたいと考えていたところ、賛同を得て、保健活動推進員の方たちと協力して活動することができて、ポッチャを担当しました。



2歳のお子さんから小学生、中学生、お父さん、お母さんなど大勢の方々が来られて、述べ174名の参加がありました。特に、小学生のグループはとても元気に参加して、負けると何度でも挑戦し、勝った時の喜びにあふれた笑顔は忘れられません。誰でもが親しめるポッチャで、これからもいろいろな交流ができそうだと前向きな気持ちで担当できました。



ウォーキングの会 11月17日(木)

秋の紅葉を楽しむウォーキングの会を開催しました。

コロナ禍で、家の中に閉じこもりがち、筋力も落ち、動くことも億劫になっていませんか？ ということで、スポーツの秋、周りの景色を見たり、おしゃべりをしながら普段より少し長めに歩いてみましょう、と、計画しました。

保健活動推進員の方々とみちの会の方々にも協力を得て、秋の爽やかな一日、日野南公園を出発して栄区のいたち川沿いを、もみじの紅葉、イチョウの黄葉を楽しみながらゆったりと歩きました。



参加された方から、ちょうど良い距離だった、次回はお弁当も一緒に食べたい、などの声がありました。次回は、桜を楽しむウォーキングの会を予定しました。

これからもたくさんの方の参加をお待ちしています。

わかばの会・秋の集い 11月27日(日) 日野南地域ケアプラザ



6月に行われた、わかばの会・春の芸能大会は踊りや楽器演奏、体操などが行われました。秋の集いは、音楽で介護予防や認知症予防を実践されている、音楽療法士の北澤寿美江先生をお呼びして、懐かしい歌を歌ったり、素敵な音色のトーンチャイムをグループに分かれて協力して演奏したりしました。北澤先生が弾くエレクトーンに合わせて大きな声を出して歌いながら、手足を動かしたり、トーンチャイムを間違えないように鳴らすことで、脳の活性化に結びつく、楽しい時間を過ごしました。日野南地域ケアプラザへの送迎について、以前は送迎ボランティアズの方々の協力がありましたが、グループが高齢化のために解散、地域ケアプラザが地域の福祉施設と調整し地区社協と「介護事業所協力に関する同意書」を交わして送迎をお願いしています。

シルバープランニング講座『腰痛膝痛バイバイ体操』2月5日(日)

健康運動指導士の黒田恵美子先生が、今年もユーモアのある楽しい講話をしながら、生活動作を改善する体操などを指導されて、参加者全員笑ったり身体を動かしたりしました。筋トレやストレッチは無理をしないで、椅子に座ってできるものや、ひざ痛や肩こりを改善する「ゆるゆる屈伸」など、毎日継続していきたい体操を学びました。



(日野南地域ケアプラザ 日野南コミュニティハウスとの共催)

筋トレ

いすで腹筋

腹筋、骨盤筋を鍛える



背もたれから離れて、だらんと背もたれに持たれる
背もたれから少しずつ体を起こす 10回

ストレッチ

腰ひねり

腰をひねる筋肉を伸ばし、血流をよくする



足を肩幅に開く
左手で背もたれを持ち、右手で左のひざを持つ
ゆっくり左にひねる

20秒×左右

▶ 生活動作を改善する体操を!

ゆるゆる屈伸

ひざ痛を改善する・腰痛を改善する・肩こりが改善する
・歩きやすくなる・姿勢が良くなる・インナーマッスルが使われる
・リラックスできる・ゆがみを整える



足を肩幅に開いて
足先を正面に向ける

不安定な場合は机やいすにつかまって



股関節、ひざの順で軽くひざを曲げて、軽い屈伸を続ける

ひざが足先の方に向くように意識して行う

ボランティア活動の紹介 Ⅲ



ちょこっと助け合い！！

日常生活で手助けがほしい方、ご相談ください

日常生活のことでお困りのことはありませんか？

地域の約60名のボランティアが、ちょこっとお手伝い致しますので、下記のコーディネーターまでご連絡ください

高齢化が進んで来たことから、お互いに助け合いが出来ればと10年前に運用方法の検討や利用者の要望調査、ボランティア募集などを行い、2015年より運用を開始しました。以降8年間で約700件（1ヶ月平均で約7件）のちょこっと助け合いがなされました。また、有償・無償の議論もありましたが、「ちょこっと助け合い」は「向こう三軒両隣の助け合い」を標榜していることから無償としています。

「蛍光灯交換」「インターフォン修理」「火災報知器点検」「冷暖房機器点検」「雨樋詰まり修理」「低木剪定・草取り」「通院など外出時の付き添い」「ゴミ出しなど日常生活上のお手伝い」「介護関連の相談」「薬受取り代行」「相談や話し相手」「お店の紹介」など1回1時間程度のお手伝いを行っています。まずは、下記のコーディネーターに連絡・相談ください。

【コーディネーター】

（野村港南台自治会）

高橋（1組）
佐藤（1組）
山田（2組）
金子（3組）
伊藤（4組）
田村（5組）
萩原（5組）
原田（5組）
川添（6組）

（港南つつじヶ丘自治会）

西原（7組）
川上（8組）
長谷川（8組）

（グランヒルズ港南台）

小島

ちょこっと助け合いのボランティアを募集中です。
左記の高橋まで。



ふれあいコールで、繋がってちょこっと安心感
日常のことや思いを、ふれあいボランティア（匿名）と
電話でお話ししませんか。下記の受付まで電話ください