

サロン紹介

可部地区社会福祉協議会

白寿の会

可部の緑ヶ丘集会所で毎週木曜日に「いきいき百歳体操」を中心に活動されている「白寿の会」。月に2回は体操にあわせて、「健康寿命を延ばすための食事」、「水分補給」「お薬の正しい使い方」「広島地方気象台講座」「相続・成年後見」など、様々な講師を迎えての勉強会等を実施しています。



みなさん真剣に
学ばれています

代表の川本勇二さんは毎回積極的に広報をされ、体・心・頭の健康づくりにみんなで楽しく取り組まれています。地域包括ケアシステムを目指し、高齢者地域支え合い事業による見守りの体制作りも進められており、目指すは「元気で過ごせる、見守り・支えあえるまち」！とお話ししてくださいました☆

井原地区

いきいきサロン「ひまわり」

白木町井原の日詰自治会館で月1回開催されている、いきいきサロン「ひまわり」。訪問した日は「身体の仕組みを学ぼう～腰痛や膝痛と上手に付き合う過ごし方～」を開催され、脳トレの「タイとタコ」から大盛り上がり。ほんの少し足をさすただけで「足が軽くなった！」と驚きと感嘆の声が挙がりました。昨年の豪雨災害では井原地区でも多くの被害があり

ありましたが、代表の中野康範さんは「こんな時だからこそ、みんなで集って元気を出そう。」とサロンを休まず続けてこられました。講師の中には、同じく被災された熊野町の避難所から駆けつけた方もいたそうです。

そんなみなさんの強い心に元気をいただきました☆

お問い合わせは

安佐北区社協
(082-814-0811)
生活支援コーディネーター
丸谷まで！



住民主体型生活支援 訪問サービス実施団体募集

総合事業の訪問型サービスで、要支援者等に地域団体等が簡易な生活支援を行い、地域の関わりの中で自立した生活を送ることを支援するもの。
運営費／年間10万円
ボランティアコーディネーター謝礼金／1日1,000円

★2019年度 介護予防・日常生活支援総合事業実施団体を募集します★

**地域高齢者交流サロン運営事業・
地域介護予防拠点整備促進事業
補助金**

地域での集いの場・介護予防への取組みを行う団体に補助金を交付し、活性化を応援する事業です。
地域高齢者交流サロン／上限5万円
地域介護予防拠点／上限5万円
(上記とあわせて上限10万円)

ボランティアセンター通信

当事者
から学ぶ

認知症との上手なつきあい方

それぞれの想いが
あふれる意見交換

平成31年2月26日、認知症当事者である竹内裕さんを講師に招き、平成30年度安佐北区ボランティアステップアップ研修会を開催しました。当事者の気持ちを知り、認知症と上手く付き合うヒントを見つけることを目的とした研修会では、100名を超える方にご参加いただき、認知症への関心の高さを伺わせました。



竹内さんには“認知症”と診断された時から、現在の講演活動にいたるまでの貴重なお話を対談形式で聞かせていただきました。竹内さんのハキハキとした話しぶりに参加者のみなさんはとても驚かれ、認知症の症状の多様さを実感されました。お話を聞いた後は、感想と認知症との上手なつきあい方についての意見交換を参加者のみなさんと一緒に行いました。認知症の方へは「できないことに寄り添うこと」、また「**今日を楽しく、明日はより楽しく、明後日以降は深く考えない！**」という竹内さんの言葉から前向きに自分らしく生きることの大切さを教えていただきました。研修会で学んだことを、今後のボランティア活動や地域活動で活かしていただきたいと思います。



竹内さんの生活上の工夫

- 覚えてもらうために派手な衣装を着用する
- 小さな銀行を行きついけて覚えてもらう
- 予定はすぐに手帳に書き留めておく

笑いヨガ
被災地復興支援

笑いで心も体
も元気に！

友光いきいきサロン

平成31年1月23日、小河原・上深川地区の「友光いきいきサロン」に被災地復興支援として、安佐北区ボランティアグループ「笑いヨガ KABE おかげさま」のみなさんをお招きし、サロン参加者のみなさんと「笑いヨガ」を行いました。

笑いヨガはインド発祥のヨガで、笑うことによりナチュラルキラー細胞というリンパ球が活性化し、ストレス軽減や免疫力アップが期待されるそうです。

今回の笑いヨガでは、静電気が起きた時の驚きの笑いやハワイ旅行が当たった時の

喜びの笑いなど、テーマに合わせて様々な笑いを行いました。参加者同士が顔を合わせて大きな声を出して笑うことで、心も体もすぐにぽかぽかになり、汗をかかれる方もおられました。笑いヨガを終えた参加者からは「腰が痛かったけど痛みを忘れていた！」との言葉があり、笑いの力を大いに感じておられました。笑顔の花がたくさん咲いた1日となりました。



笑いヨガの様子

大きな声で
イエーイ！