

福祉さとやまべ

発行 松本市社会福祉協議会
編集 福祉さとやまべ編集委員会
印刷 藤原印刷株式会社

安心して暮らせる

里山辺へ

松本市社会福祉協議会

里山辺支会長

赤羽 節夫

皆さんは地区社協の活動についてご存じですか。そういう私も民生児童委員を経験するまで「シャキョウ」という言葉を聞いたことはありませんでした。正式な名称は「松本市社会福祉協議会里山辺支会」であることや、町会連合会、民児協、福祉ひろば、公民館、ボランティア部、日赤奉仕団などの様々な人たちが団体が協力しあって安心・安全な地域づくりをしている民間団体であることをようやく実感できるようになりました。

地区社協の活動の柱は、
・人と人をつなぎ孤立を防ぐ。
・支援が必要な人を見守り支え合う。

具体的には次のような活動を実施・支援しています。

①ふれあい会食会
年に二回（七月と十一月）開



「ふれあい会食会」の様子

催し六十五歳以上の一人暮らしの方を招待し、昼食を食べながら余興を楽しんでいただいております。

②里山辺地区夏まつり

福祉ひろばを中心に各団体からの出店があり、多くの人でにぎわいます。

③地区文化祭・福祉ふれあいフェスティバル

作品展示、各種発表会、野菜の販売、バザーなどが開催されます。

④各町会が分会となっていて、敬老会、ふれあい会食会、健康教室などを行っています。

その他にも「福祉を語るつどい」の開催や家事支援、ごみ出しなどの有償ボランティアの支援合い活動も行っています。その活動に関わっているのが地区社協と地域づくりセンターの事務局や生活支援員ということになります。

現在、日本の人口は減り続け、少子化と高齢化が急速に進むなかで、地域の担い手も少なくなってきました。地域住民がお互いに助け合う環境を作ることが「安心して暮らせる里山辺」の実現になると思います。例えば、挨拶、声かけなど自分の身の回りですきそうなことをするのも、りっぱな福祉活動だと思います。更に、「定年退職をしたので何か地域のために貢献したい」「自分の趣味や特技を生かして地域の人とつながりたい」などきっかけは何でもいいと思います。地域の皆さんに関心を持っていただき、ご参加いただくことが福祉の向上につながると 생각합니다。皆様の積極的なご参加をお待ちしています。

「里山辺かるた」

よもやま話

47

「さあ再度進めよう」

「豊かな里」づくり」

松本市地域文化財連絡協議会

会長 小岩井 俊忠

平成二十二年十二月、この連載が始まりました。その丁度一年前に『里山辺かるた』が発行されたのを受けてのことでした。そして、今回いよいよ最終回を迎えることとなりました。

この間、新型コロナのパンデミックは、全ての活動の自粛をもたらしました。

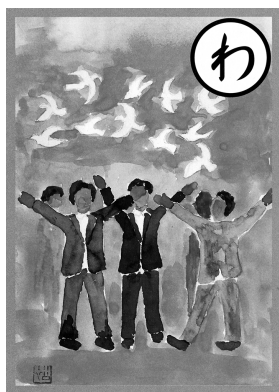
これをよいことに（便乗し？）「何もしないことの気楽さ」を私たちは覚えてしまった。そして、ある意味での対人社会の悪しき停滞が芽生え始めていないかと、危惧するのは私の思い過ごしでしょうか。

今こそ、「和を結び豊かな里づくり」を本気で考えなおして行きたいものです。

この連載に長い間お付き合い下さり、ありがとうございます。

和を結び 豊かな里を

築きゆく



さあ「豊かな里づくり」を。

地域の方の笑顔に支えられて 「青空サロン」「さとカフェ」 に参加して感じたこと

山辺中学校 アザレア学級 生徒の感想

地域のコミュニティづくりの場である「さとカフェ」に、昨年度から山辺中学校のアザレア学級の生徒の皆さんが参加しています。「さとカフェ」に参加してみても感想をいただきました。

○二回目の北小松公民館の時には、前の時よりたくさんお仕事ができよかったです。ハンドベルの発表もしました。失敗しないでできてよかったです。

○さとカフェでハンドベルを披露することになりました。その練習を2組と合同で行いました。当日演奏した曲は「ふるさと」と「星に願いを」です。緊張せず、できました。演奏をして楽しかったし、盛り上がりつつ楽しんでもらえてよかったです。アンコールでは、キラキラ星を演奏しました。

○四月に参加した時には、地域の人たちとお話したりコーヒータ、お菓子を配ったりしました。地域の人たちとお話ができ嬉しかったです。

五月の参加では、みんなで協力をして、ハンドベルをしまし

た。地域の人たちとお話もしました。私たちが作った押し花のしおりを配ったら、すごく喜んでくれました。私も嬉しかったです。またやりたいと思います。色々作ってプレゼントして、地域の人達にあげられたらいいと思います。

○一回目のさとカフェは湯の原公民館でやりました。学校から歩いていきました。公民館に着いたら、まず準備をしました。そのあとお客さんが来て接客をしたりコーヒータを持って行ったりしました。

二回目も一回目と同じく学校から歩いていきました。着いたら準備をして、接客とかをしました。そして今回は、学校で練習してきたハンドベルを披露しました。曲は「ふるさと」「星に願いを」です。二回とも、学校をでて地域の方とかかわることができて、楽しかったです。

○さとカフェの活動の中で、地域の方々と関わり、「ありがとう」と笑顔で言われたり、ハンドベルの発表に大きな拍手をもらったりしたこと、生徒たちは地域の方とかかわる楽しさを味わい、自分に自信を持つきっかけとすることができました。ありがとうございます。

(担任)

気を付けましょう！ 熱中症対策について

里山地区担当
保健師 西澤 美佳

夏本番になりました。四十度以上は酷暑日と定義され、今年も暑くなると予想されます。昨年度の熱中症による搬送者は十万人を超え、熱中症は誰しも起こりうる状況です。今一度、環境や体調を確認していきましょう。

①気温や湿度をチェック

室内でも熱中症の危険性はあります。エアコンや扇風機を使い、温度二十八度以下、湿度六十%以下を目標にしましょう。

特にお子さんや高齢者は暑さを自覚しにくく、体温調節が上手くできないため、周りの大人が気にかけてみましょう。

②こまめに水分を

一時間にコップ一杯を目安に飲みましょう。大量に汗をかく時は、塩分補給やスポーツドリンクなど電解質を含んだ水分を補給しましょう。糖分(炭水化物)が多い飲料は高血糖を招く危険があるので注意しましょう。

③日傘、帽子を利用

外出時は、涼しい恰好でなるべく日陰を選択しましょう。気温が上がる時間帯(午後二〜四

時)には特に注意が必要で、ベビーカーに乗る赤ちゃんや、背が低いお子さんは地面の照り返しに注意しましょう。

④朝食をしっかり食べ、睡眠を

朝食には塩分も摂れる「お味噌汁」がお勧めです。寝不足は自律神経の働きが鈍り、体温コントロールが低下するため、休養もしっかりとりましょう。

熱中症は最初の対応が予後を左右します。普段と違う様子の方がいたらお互いに声をかけましょう。早期発見・早めの対応が命を救います！



編集後記

令和八年度の編集委員は次の通りです。

委員長(町会連合会) 小岩井里美
民生・児童委員会 山田 克美
こども会育成会 矢崎 基
日赤奉仕団福祉部 宮沢 文子
ボランティア部会 小林 利江