

いきいきだより

<第38号>
<編集発行>
中庄地区社会福祉協議会



見守り活動で、中庄地区の見守りを優しく見守る!

登下校を優しく見守る!

子ども達に安心感を

地域住民による子ども達の見守り活動は、現在約180名が登録。登下校時に通学路に立って子ども達を見守る。広域にわたり危険な場所も多い中庄学区で、見守り活動は防犯面でも抑止力につながり、大きな効果をもたらしている。

元気いっぱい、笑顔の交流!

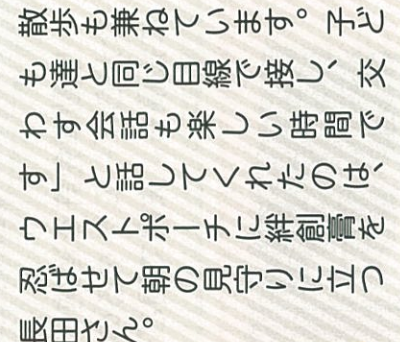
「見守り」発足当時から携わる田中さんは、「毎朝7時半になると、横断歩道へと自然と体が動くんです。自分の健康のためにもなっていますが、私達は、地域の子供達が安全に登下校し元氣よく挨拶してくれただけでうれしいんです」と語ってくれた。

同じく登下校を見守る陸田さんは、「以前に子どもからお礼の手紙をもらった時はうれしかったですね。子ども達が大人になったとき、この中庄地区で育ち地域で見守られていたことを思い出してほしいですね」と話す。さらに、「子ども達の安全確保最優先はもとより、健康維持のための散歩も兼ねています。子ども達と同じ目線で接し、交わす会話も楽しい時間です」と話してくれたのは、ウエストポーチに絆創膏を忍ばせて朝の見守りに立つ長田さん。



陸田さんは、「以前に子どもからお礼の手紙をもらった時はうれしかったですね。子ども達が大人になったとき、この中庄地区で育ち地域で見守られていたことを思い出してほしいですね」と話す。

さらに、「子ども達の安全確保最優先はもとより、健康維持のための散歩も兼ねています。子ども達と同じ目線で接し、交わす会話も楽しい時間です」と話してくれたのは、ウエストポーチに絆創膏を忍ばせて朝の見守りに立つ長田さん。



地域や子ども達のことを思い、声かけしたり安全に誘導したりと、見守り活動は今後も継続かつ発展していくことだろう。

教頭先生コメント



倉敷市立中庄小学校
教頭
中道 靖彦 氏

夏の暑い時期や冬の寒い時期、また危険な場所にも立って子ども達を温かく見守ってくださる地域の方々には感謝しております。

子ども達も「何か困ったことがあれば聞いてもらえる。力になってもらえる」と、安心して登下校できています。緑の帽子とベストは小学校で用意していますので、無理のない範囲でご協力いただける方は中庄小学校までご連絡ください。

子ども110番協力をお願い

町を歩いていると、個人宅や店舗の表に「子ども110番」の看板を目にするとと思いますが、これは防犯面での抑止力にもなります。ご協力頂ける方には看板を用意しますので、中庄小学校までご連絡ください。



STAY HOME おうちでどうぞ！

コロナ禍のもと、
家での時間を
有意義に過ごす方々をご紹介します！



岡田さん
(中庄在住 70代)

以前は花の写真を撮りにでかけていましたが、今は家でおとなの塗り絵やお手玉づくりをしています。鮮やかな色を塗って気分も晴れやかに！



Tさん
(黒崎在住 70代)

貝殻に布を貼った作品やひな人形、2cm四方の折り紙を使った千羽鶴を作成したりしています。千羽鶴はもう4000羽は折りましたね。



Mさん
(中庄在住 80代)

クラフトバンドで籠や小物を作成。友人に喜んで使ってもらえるとうれしいですね。他にも編み物やパソコン、料理など色々楽しんでいきます。



岩崎さん
(中庄在住 80代)

マスク不足の時から布マスクを作り始めたのですが、今はマスクケースを作っています。大好きな裁縫も、膝の痛みも忘れられるくらい満喫。



早瀬さん
(黒崎在住 80代)

自宅で絵手紙を作成。季節の草花を描いて、横に自分の気持ちを言葉にして添えています。嫌なことでも忘れて没頭できるんです。



荒木さん
(黒崎在住 80代と
70代のご夫妻)

自動車免許を返納して、今はふたりでお茶を飲みながらゲームをするのが楽しみです。絵手紙を新聞に投稿も。夫婦で過ごせることに感謝ですね。



Kさん
(中庄在住 80代)

家族のすすめで、毎日「滴一滴」を書くことが日課に。パッチワーク作品も手掛けています。褒められるとうれしいもので、プラス思考に！



ラジオ体操で朝活!!



スタート時はたった3名程度。20年以上経った今では参加者38名(登録者数56名)に。「年中無休で雨が降っても休まず開催しているので、ここに来るのが日課になっています」「体操だけでなくお楽しみも楽しみ!」という参加者の声とともに、口コミでここまでの人数に増えたのだそう。

参加者はCDを用意したり名簿管理をしたりとそれぞれに役割を担っており、体操後はゴミ拾いをしてから解散している。(参加は個々に無理のないペースでOK)

場所

マスカット球場
ゲート付近



4月~10月 6時30分~

11月~3月 7時30分~

たんぱく質が 手軽に摂れる



簡単卵料理

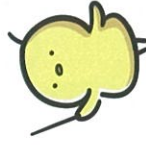
「健康のために栄養のある食事を」とは言っても何をどう摂ればいいのか...と悩める人も多いのでは? そんな中、筋肉をはじめ身体作りの材料になる「たんぱく質」をしっかり摂ることはとても重要! たんぱく質は幅広い食品からバランス良くが理想だ

が、簡単な方法を! といった方にお勧めするのが電子レンジで作る「スクランブルエッグ」。

特に日頃肉や魚を食べることが少ないかな? と思う方は、いつもの食事にもう一品、これを加えてみよう!

作り方

材料
卵2個
バター適量
塩少々



- ① バターを耐熱容器に入れて、レンジで20秒
 - ② ①に卵と塩を加えてよくかき混ぜたら、ふんわりとラップをしレンジで1分
 - ③ 一度取り出し、かき混ぜてさらにレンジで1分
 - ④ かき混ぜてほぐしたら完成
- ※バターを入れることで風味がよくなり、卵の甘みもより強く感じられる。
※卵を入れるタイミングでマヨネーズを加えると、ふっくらとした食感に。



材料

まだ半熟



バターレンジで20秒

混ぜて



卵と塩を入れて

さらに1分レンジ



よく混ぜる

できあがり



ふんわりラップで1分

バターなしだと
ちょっぴり硬め

鳥羽元気会ふれあいサロン



ひとりでは
なかなか
できないことも、
みんなと一緒になら
楽しい!

毎週土曜日の10時~11時半頃、百歳体操 & ラジオ体操に講師を呼んだり茶話会を組み合わせたりと工夫を凝らして実施している。

「再開してうれしい!」「和気あいあいとした雰囲気のおかげで、充実した時間が持てています」、「友達とお喋りできて、元気が出ます」と、参加者は毎週楽しみに集う。

山菜採りなどの
課外活動も取り
入れています!



休止していた サロンの再開



各自での検温、
マスクの着用、
手指の消毒、換気、
ソーシャルディスタンスに配慮。

明るく元気に。
みんなで
笑顔になろう!
週に1時間ですが、
これが元気の
源です。



編集後記

本紙を発行するにあたり、取材や写真の撮影に協力くださった地域の皆様により御礼申し上げます。
また、御厚意を頂きながらも掲載できなかった写真やコメントもあつたことを、お詫びいたします。

久しぶりに会えて、
自然と笑顔に
なっちゃうわ (笑)



黒崎百歳体操



毎週月曜日の14時~15時、百歳体操に独自で考えたクイズや体操をプラスするなど、良いと言われることは何でも取り入れるスタンスで実施。参加者からは「体操をした日は気分もさわやか」、「みんなの顔が見られるだけでもうれしい」など再開を喜ぶ声が。ここに来ておおいに笑ってもらいたい。