

# くらしき心ほっとサポーター活躍しています!!

くらしき心ほっとサポーター 1期生 小川瑞江 藤岡晴美  
 3期生 三宅孝子  
 6期生 亀岡教子

## くらしき心ほっとサポーターとは?~

一市民として精神障がいに対する良き理解者としての立場から、心の健康づくりの推進や精神障がいに対する偏見を減らすため行政と協働で啓発に努めていただく方のことです。

## こんなことをしています~

- サポーター養成講座で学んだことを地域の方に伝えていきます
- サロンや作業所で当事者の方とのふれあいや協力をしています
- 倉敷市が実施している「心の健康づくり講座」の協力をしています

## こんなイベントに参加してみませんか~

- 10月28日(金) 「生ざるを支えるフォーラム」講演会  
 くらしき健康福祉プラザ 13:00~16:30

※詳細は養育委員の回覧をご覧ください。

## ~人と人がふれあうあたたかいまち 粒江学区を目指して~

# 子ども110番の家を訪問

粒江学区子ども見守り隊 武田 鉄夫

今年も7月に「子ども110番の家」を、粒江小学校の鷲見校長先生、藤戸交番の原巡査部長、地域安全推進員、子ども見守り隊の方達と、お礼と挨拶に伺いました。

「子ども110番の家」は、地域のボランティアの方(21軒)にお願いして設置しており、子ども達にとって危険なことがあれば、駆け込んで助けを求めるときの家で、子ども達の安全・安心を陰で支えていただいています。

粒江学区子ども見守り隊としても「子ども110番の家」と連携し、子どもの見守り活動を地域に拡げていきたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

# 豪華絢爛!祭り寿司づくり

倉敷南高齢者支援センター 長谷川のぞ美

毎年恒例となりました、「三世代交流クッキング」を8月24日に開催しました。今年も、粒江地区社協からのバックアップのもと、栄養委員さんや地域の料理の達人に講師になってもらい、岡山県の郷土料理・祭り寿司とお吸い物、フルーツポンチを作りました。



参加者は総勢53名!子ども世代、ママ世代、おばあちゃん世代が参加され、世代間交流ができました。

4升炊いたお米は1升ずつ寿司桶に分け、具を混ぜ、貼っていきます。子どもたちも頑張りました。野菜を切って茹でたり、エビの殻をむいたり、卵を焼いたり…初めて料理をした子どももいました。一人ずつパックに盛り、溢れんばかりの具がとても豪華でした。

フルーツポンチは小さい子どもたちが大活躍しました。果物の皮むき、具材切り、白玉づくり(粘土遊び?)などなど、楽しみながら作りました。

長時間の作業になるので、料理に飽きてきた子どもたちには、鮭やあなごの実物大写真を見せて生き物講座をしたり、おもちゃや絵本などで遊び楽しんでもらいました。



「いただきます!」をした後は、待ってましたと箸が進み、子どもたちは普段食べない酢漬けの魚も食べました。デザートも具だくさんで、お腹いっぱいになりました。大勢で食べる食事は美味しいですね。作り方や味付けなど、学びもたくさんありました。

第17号  
2016.9/30

発行  
粒江地区社会福祉協議会

# 祝 100歳体操 粒江4カ所目!

前号でご紹介した100歳体操ですが、体操場所が増えています!現在4カ所。来月から5カ所目も始まる予定です。

100歳体操は、錘(おもり)とイスがあればどこでもできる約40分間の簡単な体操で、ゆっくり行うことで筋力がつきます。始めて数カ月で、「階段や坂が上がりやすくなった」と嬉しい声も聞かれています。

さらに、毎週顔を合わせるので仲良くなつて話に花も咲きますし、休んだ人がいたら、「調子悪いん?」と安否を気遣ったり、つながりが深まります。体操の後にお茶とお菓子でわいわいおしゃべりをされる会場もありますよ。

- 八軒屋公民館 毎週(月)13:30~ 黒石集会所 毎週(水)10:00~
- 下粒浦集会所 毎週(土)14:00~ 中洲集会所 毎週(木)10:00~

参加してみたい方、お住まいの地域で100歳体操を始めたい方、高齢者支援センターまでご相談ください。

地域の高齢者の方についての相談はこちらへ

(倉敷市委託事業) 倉敷市倉敷南高齢者支援センター



倉敷市粒江2500-1 (浮洲園内) 電話 420-1355



# お問い合わせや詳しいことは、下記までお電話下さい。

高齢者総合福祉施設 浮洲園 UKISUEN  
 7170-0034 倉敷市粒江2500-1  
 TEL.(086)429-3311  
 社会福祉法人 純晴会  
 理事 岡本 康晴  
 ホームページ http://www.ukisuen.com

- ◆特別養老ホーム
- ◆デイサービスセンター
- ◆グループホーム
- ◆ショートステイ (短期入所事業)
- ◆ケアハウス (軽養老人ホーム)
- ◆居宅介護事業 (ケアプラン作成)
- ◆倉敷南高齢者支援センター (倉敷市委託事業)



グループホーム

萌もえ

あなただのふるさと

指定認知症対応型  
共同生活介護事業所

TEL.(086)424-1165 FAX.(086)426-6505  
 (URL) http://www.moe2003.net (E-mail) info@moe2003.net  
 〒710-0035 岡山県倉敷市黒石 377-1

Tsubue Community News

# ひと粒

hito  
tsubu

第34号

発行 2016.9./30

協議会  
発行  
コミュニティ  
粒江学区

## 夏祭りに参加して

「健康である

自分に感謝」

粒江 小川 政枝

あつ、そうそう私達は「倉敷ふじの会」として、自分達の健康のため、老人ホームの慰問等々をやっています。

週1回、津山より先生が来られ好天氣に恵まれた暑い夏の一夜の事「粒江小学校での夏祭り」で盆踊りを賑わして」との声がかかり、「私達で良かったら」と皆喜んで参加させていただきました。



私の後ろにいた男の子さん「僕こういう事大好きなや」と言い、一生懸命まねて踊る姿に、私は思



わず頭をなぜ、「何事も先頭に立つてできる人になつてね」と言いました。

80歳という年を重ね、化粧し、紅をさして人前で踊れる自分に少々ビックリ。

図々しさと健康である自分感謝して良い汗を流した暑い一夜でした。

来年もよろしくネ。

## ダンスで「笑顔と元気を」

新田中学校2年 田中 佑果

毎年楽しみにしている粒江夏祭り。今年も、私達チアダンスチーム「チアフレキティーズ」が出演させていただきます。地元のお祭りでも踊ることができ、とても元気が届けられるよう頑張つて練習をしました。

たくさんの方が見に来てくれたのでステージに立つ前はとても緊張しましたが、精一杯踊る事ができ、とてもいい思い出になりました。



した。その後、皆で屋台をまわり、焼きそばやポテトやかき氷などおいしくいただきました。

来年もまた粒江夏祭りにダンスするという事も感謝しています。

きるといふ事も感謝しています。

れしくて、来ている人達に笑顔と元気が届けられるよう頑張つて練習しようと思います。

ありがとうございます。

## 畑の学校

いきいき子ども支援の会

## 「やさじぐり」は「だのじい」

粒江中学校2年 あだ田 まさ人

ぼくは、やさいが大好きだ。はたけの学校では、えだまめ、すいか、かぼちゃ、さつまいものなえや、たねをうえてそだてる。草とりやせい長のかんさつをしなからお世話をする。だいずをうえるとえだまめになるのはとてもおもしろいと思うた。じ分たちでそだてたやさいをしゅうかくして、みんなでたべるとしくべつお



いしくかんる。

はじめのころは、行きたくないのしい。

と思つていただけ、今はとてもたらしい年もまたちようせんしたいと思ひます。

## 「楽しく体験・学習できる」

粒江小学校4年 瀬川 葵

わたしは、1年生のころからいきいきの行事に行かせてもらつています。

田んぼでなえを植えたり、い

もやすいかなど、いろいろな物や、田んぼの虫など見つけたりします。

最中には植えたいし、かいたりします。

楽しく体験や学習がたくさんできると、みんなも参加してほしいと思います。

ください。