

くらしき心ほっとサポーター!!

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

～くらしき心ほっとサポーターとは?～

一般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、行政と協力して、心の健康づくりや精神障がいについての理解が深まるような啓発活動の企画や実施をしています。

主な活動内容

- H28年1月に行われた倉敷地区心の健康づくり講座への企画参加「家族の絆～アルコール依存症とうつからの回復」というテーマでゆうクリニック柳田先生からご講演をいただきました。
- H28年2月に行われた倉敷地域精神保健医療福祉連絡会で当事者の憩いの場である「菜の花サロン」の活動発表を行いました。
- H28年3月8日(火)JA西農協会議室にて、地域の方と一緒に第1回の「粒江学区心の健康づくり講座」を開催いたしました。



3月は自殺対策強化月間です。身近な人は、お元気ですか。

- 気づき** 大切な人の悩みに気づいてください
- 傾聴** 傾聴は最大の支援です
- つなぎ** 早めに専門家に相談することを勧めましょう
- 見守り** 心配していることを伝えましょう

次年度から...

第6期生として新たな仲間を1名迎え、さらに活発に活動ができることを楽しみにしています。
今後も、粒江学区がより住みやすい街になるよう、みなさんも私たちと一緒に考えていきませんか?



～人と人がふれあうあたたかい街 粒江学区を目指して～
つなげよう心と思い 続けよう楽しい活動

ルールを守って 住みよい環境

環境衛生協議会粒江支部 支部長 中村 俊明

環境衛生協議会粒江支部は、「住みよい地域づくり」を目指し幅広い活動を行っております。分類すると4つの項目に分けることができます。

1. 運営活動

- 総会（5月）、定例会（4回/年）の実施
- 会費、協賛金の徴収と助成金の申請、還付
- 広報紙かんきょう2回/年配布、環境のひろば2回/年回覧

2. 清掃活動

- 全市一斉ごみ0キャンペーン（9月第1日曜日）実施
- 倉敷川、吉岡川沿い、地域内清掃（3月第1日曜日）実施
- 地域清掃（各地域ごとに5月～6月）実施

3. 研修、啓発活動

- 視察研修会（3月に実施）
- 倉敷地区環境衛生協議会研修会への参加
- ぼい捨て防止、不法投棄禁止、犬のフン対策の看板の設置

4. 維持、管理活動

- ごみステーションの管理及び消耗品の補充
- 不法投棄監視パトロール、投棄物の処分

粒江支部の現状をみますと「ごみのぼい捨て」「不法投棄」「犬のフン放置」等は、以前に比べかなり減ったもののまだまだあります。

このために多くの人たちが不愉快な思いをしております。

住みよい地域づくりは、私たち一人一人がルールを守り、地域が一体となり監視の目を強めていく必要があるのではないのでしょうか。

住みよい粒江地区を目指し、皆様のご協力をお願いします。



「いきいき100歳体操」

あなたも始めてみませんか??



全国で「いきいき100歳体操」がブームになっています。センターではこれまで、転倒骨折予防教室などの開催を行ってききましたが、教室でお伝えした体操を自宅でもしている方は手を挙げてくださーい、と言っても、誰一人手が挙がらないという悲しい現実がありました(泣)。そこで、近所にある公民館や誰かの自宅で、週1回以上集まって体操しよう、という趣旨の「いきいき100歳体操」の開催を呼び掛けています。

この体操は、椅子に座ってする約40分間のおもりを使った体操で、動きは簡単なのですがゆっくりと動かすことで筋力をつける内容となっています。何より素晴らしい点は、週1回は集まるので、体操が習慣になり元気になるということ、そして知った顔に会って話す機会ができるところにあります。高知県から端を発し、岡山県内では津山市、総社市、玉野市などの数百か所で開催されています。倉敷市でも開催箇所が増える中、粒江学区では、八軒屋で開催が始まっており、公民館に週1回集まれ和気あいあいと体操しています。はじめの数週間は、センターで体操指導などにお伺いしますので、うちの近所でも始めたい!という方がおられましたら、ぜひお気軽にご連絡ください。

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

ウキウキ元気に暮らすための活動

「ウキ活！」 はじめませんか?

「ウキ活！」とは、心も体も元気に暮らすためにできる事を、地域の皆様と一緒に考えながら、一緒に行っていく活動です。

- ☆定期的に体を動かしたい方
- ☆リハビリ専門職に、生活の中での体の使い方のコツを聞いてみたい方
- ☆仲間と一緒に活動に参加したい方
- ☆健康に暮らすためのコツを知りたい方
- ☆「ウキ活！」が何となく気になる方

ぜひお気軽にご参加ください。参加無料です!

開催場所：浮洲園 (粒江2500-1)

開催日時：4月13日 (水) 14:30～15:30

4月27日 (水) 14:30～15:30

※5月以降も毎月2回実施予定です!

お問い合わせ：浮洲園 (担当：日笠) TEL429-3311

Tsubue Community News

ひと粒

hito tsubu

第33号
2016.3/20

発行
粒江学区コミュニティ協議会

児童育成クラブ 新建屋完成

粒江つ子を 見守り育てる

粒江学区コミュニティ協議会
会長 今川 鉄夫

昨年末、粒江小学校の校庭内に待望の放課後児童クラブの建屋が、多くの皆様のご支援により完成しました。



粒江小学校における放課後児童クラブは、小学校のご協力により、一般教室をお借りして二十数年活動してまいりましたが、近年粒江学区への新築住宅が急増し、それに合わせて児童数も増加し、今まで借用していた教室を従来通りお借りすることが困難な状況となりました。

また、以前から児童保育の単独施設への強い思いを持ちながら今日を迎え、やっとその思いが叶い新建屋の完成となりました。

この度の建設に当たって、倉敷市から我々コミュニティ協議会に対して様々な相談と協議がなされる中で「地元の子どもは、地元で見守り育てる」その精神の重要性を改めて認識させられたところでもあります。

したがって、当面の児童クラブの運営に関しては、コミュニティ協議会の役員を中心に進めていくことになりました。

以上のことをご理解いただきご協力を賜りますようお願いし、新施設の紹介とさせていただきます。

粒江つ子と
ともに
粒江児童育成クラブ
主任支援員 脇田佳保里

はじめまして、粒江児童育成クラブです。

昨年12月、クラブのために新しい施設を建てていただきましたこと、誠に感謝しております。児童育成クラブ運営委員長の吉田澄利さんをはじめ、地域の皆様や学校の先生方などの大勢の方に支えていただき、無事に1月4日から新たなスタートを切ることができました。本当にありがとうございます。

我が粒江児童育成クラブは、現在69名の児童が在籍しており、11

名の支援員で日々の育成・支援を行っております。今年度から親子参加型の行事を実施しており、夏休みにはボウリング、3月の末にはおもちゃ王国に行くことを計画しています。普段の生活とは違う子ども達の様子が見られることを私達も楽しみにしております。

私達は、まだまだ足りない点が多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、地域の皆様や学校の先生方と協力し合いながら粒江つ子の育成に努めてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



徳島防災センターを訪ねて

粒江学区コミュニティ協議会 事務局長 吉田 澄利

本年の研修は、防災組織立ち上げの参考のために徳島県立防災センターを訪ねました。

まず、平成23年の東日本大震災の映像が映されました。海上自衛隊がヘリコプターから写した実写でした。今まで、テレビ等でこの時の状況を観てきたが、今回の録画は、津波の押し寄せるその様はものすごいものであった。津波の高さ、速度、力量のすごさを思い知らされました。

そして次に地震体験ルームへ。これも震度の大きさによる違

いを体で感じる事ができました。阪神・淡路大震災の揺れは大変なものでありました。私の娘も神戸でこの震災にあいました。一度もそのありさまを話してくれません。これだけの地震にあった者にとっては忘れたいばかりではないのでしょうか。

そのほか、防火・防煙と暴風についても各ルームで体験させていただきました。

倉敷は自然災害の少ない土地であることのありがたさと、防災の必要性を感じさせてくれた旅行でありました。

地域の みんなが 見守り隊

粒江学区子ども見守り隊
武田 鉄夫

粒江学区防犯パトロール隊の部門として、子ども見守り隊を考えたとして、各組織の代表の方々の貴重なご意見をお聞きするとともに、皆様のご協力を得て発足した「粒江学区子ども見守り隊」も間もなく一年を迎えます。

岡山県警の去年の統計では、子どもに関する犯罪や不審者の情報は1003件、一日当たり平均約2.7件発生し、さらに下校時間帯の午後3時～午後7時の発生が約5割、そのうち女子児童・生徒に関するものが約8割を占めています。

このような状況から、私達は、地域の幼児から高齢者まで見守りをする方策がないだろうか？などと思索しています！ そのためにも少しでも地域の皆様のご協力をお願いしたいと思っています。

自分達の家の前に立って登下校の子どもの見守ることからでも結構です、是非地域の皆様の力をお貸しください。



グループホーム
あなたのふるさと
もえ

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

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
社会福祉法人 純晴会
理事長 岡本 康晴
〒710-0034 倉敷市粒江2500-1
TEL.(086)429-3311
FAX.(086)429-3314
ホームページ http://www.ukisuen.com

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