



# 社協西部支所ぷちホッと通信

令和6年

5月号  
vol. 57

## あんたもう いっちゃたん？きないな！いこかー



中央地区 いこかfe



生郷地区 いっ茶丹



幸世地区 来ないな さちよ



幸世地区 来ないな さちよ

氷上地域では、中央、生郷、幸世地区で自治振興会館を会場にコミュニティーカフェが開催されています。コミュニティーカフェとは、住民が自発的、主体的にカフェなどの空間や機能を活用して交流や情報交換などをする場所のことを言います。

健康体操の後に開催したり、楽器演奏などのレクリエーションやマルシェなども合わせて開催されています。地域の高齢者をはじめ、子ども達や子育て世代まで幅広く参加されているところもあります。

会場では、「最近お散歩元気に行きよってやね〜」「〇〇さん最近元気しとつかー？」など地元ならではの話が飛び交い、情報交換の場になっており、カフェに参加することで見守りの機会にもつながっています。

どの地区のカフェも会話が途切れないほど皆さん楽しそうにお話されています！

各カフェの開催情報は[こちら](#)👉 皆さんも是非参加してみてくださいね♪

<b>中央</b>	名称: いこか <sup>ふえ</sup> fe 会場: ひかみ成松交流館(氷上町成松 347)	開催日時: 第1・3月曜日 10:00~12:00 毎週火曜日 10:00~15:00
<b>生郷</b>	名称: 生郷カフェ「いっ <sup>ちゃったん</sup> 茶丹」 会場: 生郷交流会館(氷上町石生 700-1)	開催日時: 毎月第2日曜日 10:00~12:00
<b>幸世</b>	名称: 憩いの場「来 <sup>き</sup> ないな さちよ」 会場: 幸世交流施設(氷上町賀茂 100-1)	開催日時: 毎月第2・4月曜日 13:00~15:00

(※開催日が変更になる場合があります)





# 福祉委員ってどんな人？



福祉委員は各自治会より選出していただいております。自治会長、民生委員・児童委員等と協力し、地域の福祉課題やニーズなどを発見し、社協や専門機関につなぐ「パイプ役」として活動されています。

## 福祉委員の活動の一部をご紹介します♪

### ★サロンや敬老会などつどいの場に参加★

ふれあい・いきいきサロンやいきいき百歳体操、敬老会などに参加したり、つどいの場の運営やお手伝いをしてられます。つどいの場で色々な方とお話して、逆に元気をもらう！と言われる福祉委員もおられます。

### ★高齢者宅へ訪問★

おひとり暮らしや、高齢者宅へ訪問したり、積極的にあいさつをするなどの見守り活動をされています。困り事や生活の様子を聞き、自治会長や社協などにつないでいただいております。自治会内で気に掛け合う関係づくりをされています。

### ★日頃からの見守りやあいさつ★

仕事の行き帰りやお散歩のときなど、出会った自治会の方とあいさつやお話をしたり、高齢者宅などのポストに新聞や手紙が溜まっていないかなど気にかけていただいております。普段から自治会内を見守ることで防犯にもつながっています。

### ★地域福祉活動への協力★

社協で開催している福祉バザーの品物集めやふくしまつりへの参加呼びかけ、出張福祉教室の案内、福祉委員の活動をシートにまとめ報告をいただいております。社協で把握できていない情報なども教えて頂いております。

### 福祉委員さんの声



百歳体操に参加すると皆さんの元気なお顔が見ることができお話も聞けます。



自治会の人と出会ったときは必ずコミュニケーションを取るようになっています。

## 笑いが元気のみなもと！

社協では、ふれあい・いきいきサロンなどつどいの場に出張ふくし教室で伺います。5月14日には幸世地区のふれあいサロンきぬやまへ伺い、熱中症のお話と脳トレ、そして笑いヨガをしました。熱中症の話を真剣に聞いていただき、脳トレではテュアルタスク(二重課題)ゲームをしました。足踏みしながら3と5の倍数の時だけ手をたたく脳トレや、手も足も使ったジャンケンなど体を動かしながらの脳トレをしていただきました。隣の人と「間違えたわね！」と笑いあいながら楽しく脳を活性化されました♪

そして、最後に笑いヨガ！人間は笑うことで免疫力が上がるそうです。参加者全員で「ほっほ、ははは」と笑い声が公民館に響き渡っていました。



頭で計算しながら、手足を動かして脳トレ中



挨拶代わりに「アハハハハ」



最後はほっと一息ティータイム