

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ **9月のいどぼたサロン予定** ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

地区	開催日	時間	場所	参加費	内容：持ち物
仁井	12日(木)	13時半～	仁井公民館	自費	とんぼストラップ
	9日(月)	13時半～	オアシス久野々	自費	防災講話
	5日(木)	13時半～	小田太田クラブ	自費	ティッシュケース
野島	9日(月)	10時～	江崎集会所	自費	おにやんま/目打ち
	3日(火)	10時～	平林公会堂	自費	人権DVD鑑賞、コースター作り/ピンセット
富島	26日(木)	13時～	東ノ町会館(福寿会館)	自費	お楽しみ
	30日(月)	13時半～	中ノ町集会所	自費	お楽しみ
	17日(火)	13時半～	西之町内会館	100円	人権DVD鑑賞
	11日(水)	11時～	浅野県住集会所	自費	お楽しみ
浅野	12日(木)	13時半～	斗ノ内里集会所	自費	クラフトバンドでゴミ箱作り/ハサミ、長めの定規、洗濯バサミ
	26日(木)	10時～	ホットほっと(斗ノ内浜集会所)	400円	食事会/交通安全のお話し
	25日(水)	13時半～	浅野南集会所	100円	交通安全教室
	10日(火)	13時半～	水越会館	350円	ガラススタイルコースター/ピンセット
	9日(月)	13時半～	北淡総合福祉センター	自費	PPバンドでカゴ作り/ハサミ
育波	10日(火)	13時半～	育波公民館	自費	人権DVD鑑賞
	5日(木)	11時～	黒谷公会堂	自費	おでかけ(いづかし)
	4日(水)	10時～	五斗長公会堂	自費	人権DVD鑑賞
	2日(月)	13時半～	生田集会所	自費	フラワーボール仕上げ
	11日(水)	13時半～	育波集会所	自費	干支/はさみ、目打ち
	4日(水)	10時～	「カフェついで」漁民住宅付近	100円	※浜道路の轢を曲がった2軒目です。
	2日(月)	13時半～	ほっこりワクワクウーマン/育波公民館	自費	カゴ作りの続き、人権DVD鑑賞
室津	13日(金)	13時半～	室津ふれあいセンター	自費	おじゃみ/裁縫セット
子育て	18日(水)	10時～	富島 住吉公園	無	子育て中の親御さん、地域の方が集う場所♪

認知症の方を介護されている

みなさんのつどい

認知症の方を介護されている方だからこそその悩みや不安を話してみませんか？
経験者から介護のコツやヒントが聞けることもありますよ。お気軽にお問い合わせください。



学びの広場

「学びの広場」は、地域の方が普段感じている福祉課題や、社協職員が体験して学んだことなどを、みんなで話し合い、共有する場です。お気軽にご参加ください

次回予定

日時：9月24日(火) 19:00～
場所：北淡総合福祉センター
(地域支えあいセンター ほくだん)
参加費：無料(ご自由に参加できます)
～ お問い合わせはお気軽に～

日時：9月11日(水) 13時～15時
場所：北淡総合福祉センター
(地域支えあいセンター ほくだん)

参加費：50円(お茶代)
お問い合わせ
地域支えあいセンターほくだん まで



北淡地域の「福祉情報」や「地域情報」をお知らせする広報誌!!

編集・発行：淡路市社会福祉協議会
地域支えあいセンター ほくだん
淡路市浅野南 2-40
電話 0799-82-0922
FAX 0799-82-0913
Email hokudan@awaji-csw.or.jp

すまいる ほくだん



第198号
2024年9月発行

夏の思い出と住民どうしの「見守り・支えあい」への期待

北淡地域では7月から8月にかけていくつかの地区で夏まつりが開催されました。これまでも北淡の6地区にある地区社会福祉協議会では、所属する町内会、民生委員、老人会、子ども会などの各種団体の力合わせによる夏まつりなどが開催されてきました。



今年度は、連合町内会と連携し、市からの助成を活用しながら地区の活性化につなげようと新たに夏まつりを行う地区もあり、まつり本番までに理事会・役員会などで協議を重ね、準備を進めてこられました。また、その多くは夏まつりのテーマの中心に、「地域の子どもたちに夏休みの思い出を作してほしい」と掲げ、子どもを通しその親世代とのつながり・交流ができるような事も企画段階から協議されてきました。ある地区では、子どもたちが楽しめる映画鑑賞会を行ったり、「キッズ屋台」として子どもたちが屋台運営をしたり、舞台上がってカラオケを熱唱したりと、思い出になるような場面がたくさん見られました。



また、地域の若い世代によるうちわ作りの体験会なども行われ、世代を超えたつながりができていたように思います。

会場では、「あんたせんどぶりやなあ、元気やったけえ」「大きくなったなあ、保育所ときはこんなにちっちゃかったのになあ」など、久しぶりに会えた喜びや子どもたちの成長した姿にお互い笑顔が溢れ、その空間には安心感のようなものが生まれているように感じました。



最近では、個人情報やプライバシーへの配慮が求められることが多くなりました。お節介や良かれと思って深く関わろうとすることが、逆に煙たがられることが多くなっているように思います。

しかし、ゆるやかにつながり、少し離れて見守ったり、気かけ合う地域は、安心して暮らせる地域だと強く感じています。

この夏まつりが地域住民の力を合わせる機会や交流の場だけではなく、普段からの「つながり」や顔なじみによる「見守り・支えあい」のきっかけになることを期待しています。

(そうわ)



この広報誌が不要になった場合は、資源ゴミの「その他の紙類」としてリサイクルにご協力をお願いします。

聖隷淡路病院

糖尿病教室（無料）開催のお知らせ

今回は皆様の健康を願ってテーマに沿ったお話のほか、電子レンジでできるヘルシーで美味しい時短メニューを紹介！（試食もご用意しています）

また、加齢などによる“フレイル”（心身が疲れやすく弱った状態）と“サルコペニア”（筋肉量の減少・低下する状態）についてのお話・簡易検査やこれらを予防するための運動もご紹介します。

ぜひ、興味のある方どなたでもご参加ください！
※事前予約が必要ですので下記よりお申込みください

☆『自分の糖尿病の状態を知っておこう』
内科 佐藤 医師

☆『電子レンジで簡単ごはん』
管理栄養士 佐々木 さん

☆『知っていますか？フレイル・サルコペニア』
理学療法士 木本 さん

日時 10月 5日（土）14時～15時半
（受付13時半～）

場所 聖隷淡路病院 6階 大会議室
お申込みは（平日 8時半～17時）電話又は1F 受付で
聖隷淡路病院 72-3636 ※9月30日締切
◎当日はなるべく動きやすい服装でお越しください

仁井地区社会福祉協議会より

「第13回仁井ふれあいの会」 開催のお知らせ

今年も下記の日程で“仁井ふれあいの会”を開催します。

北淡中学校吹奏楽部の演奏や詩吟、体操など楽しい催しを企画しておりますので、ぜひご参加ください！

日時 10月19日（土） 午前10時～12時

場所 仁井スポーツセンター（旧仁井小学校）

参加費 無料

対象 仁井地区在住の70歳以上の方
（記念品あり）

※対象の方には後日、
民生委員が案内チラシを
持参します



「つながりキャンプ」参加者募集

障がいのある方や家族、興味・関心のある方を対象に「つながりキャンプ」を開催します。

みんなで一緒におしゃべりをしながら食事を作り、交流・仲間づくりしませんか？調理が好きな方も、食べるのが好きな方も、ちょっと気分転換したい方も、お気軽にご参加ください！

◇日時 9月28日（土）10:00～14:00

◇場所 冒険の森（淡路市楠本314）

◇内容 オリジナルピザづくり

◇対象 障がいのある方や家族、興味・関心のある方ならどなたでも
（子どもさん、学生さん大歓迎！）

◇参加費 500円（材料代）

◇持ち物 飲み物、タオルなど



◇申込締切 9月25日（水）

◇申込み・問い合わせ 淡路市社会福祉協議会
地域支えあいセンターひがしうら
74-4877 まで

「第17回 ほくだんふくしまつり」 の開催について

昨年は9月に開催しましたが、今年度は協議の結果、下記の日程での開催となりました。

日時：11月 9日（土）

11:00～15:00ごろ

場所：北淡総合福祉センター

淡路市浅野南2-40

◎詳細は来月の紙面でお知らせします

淡路市社会福祉協議会の情報は、

ホームページやフェイスブック、Instagramでもご覧になれます！

たくさんのお情報を配信中！
ぜひ、チェックしてください



ホームページ



Instagram



Facebook

サロン 通信 ～ サロンでも熱中症対策～

毎年熱中症による健康被害が多く報告されています。暑い日が続く季節は、サロンでは「こんにちは」の代わりに「毎日、暑いな～」があいさつになっています。サロン開催自体を中止、またはサロンを欠席される方が多い状況を考えるとそれだけ暑さが尋常ではないということと感じています。脱水にも要注意です！

聞いた話では、腋の下に手をあてて乾いているようなら水分がかなり不足しているようです。また、手の親指を反対の手でつまんで離れたあと、白くなった爪がピンクに戻るまで3秒以上かかるという状態も同じ症状。ほかにも尿の色でも体内の水分量がわかるようです。濃い色は要注意！すぐに水分補給が必要です。

暑さを感じるこの時期には、事前にペットボトルのお茶と塩タブレットを配り、サロン中に“こまめ”に水分補給をするように声かけをしています。その中で分かったことが「私、ポカリ飲めないのよ」とか、「塩タブレットが食べれないわ」という方が意外と多いという事でした。

そこで何か変わりになるものがないか…という話になった時、何か所かのサロンでは「梅干しがええでえ」という声を聞くことができました。「梅干しなら家にあ

るし、毎日の食事を通してほどよく塩分を摂ることができからなあ」と参加者。また、サロンでは厚生労働省の熱中症対策・経口補水液の作り方チラシを配布しました。水分と塩分を同時にとれて、経口補水液が簡単に作れることに参加者は興味津々の様子でした。もちろん水分や塩分の制限がある方への配慮も必要ですが…。

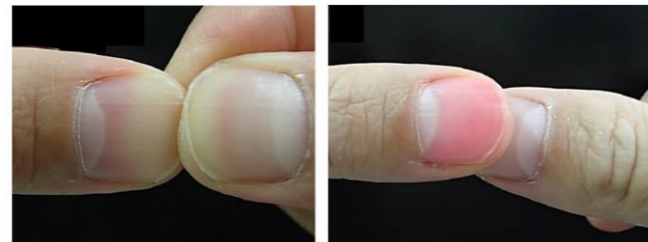
室内でも熱中症になる可能性はあります。「水、飲みよるから私は、大丈夫」という方もおられますが、大事なはその飲み方！一気に多量の水分を摂取しても、尿として排出されてしまうため体には吸収されません。“こまめ”に摂りましょう。

脇を触ったり、おしっこの色を見たりして体調の変化に気をつけながら熱中症対策を万全にすることが大切です。



熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』の見つけ方

爪押しでセルフチェック



厚生労働省ホームページより

みんなの集い場

『自分さがしの森』に



来てみませんか？



【開催日時】 令和6年 10月4日（金）
10:00～14:00

【開催場所】 プレイパーク冒険の森
（淡路市楠本314）

10月のメニューは調整中です

参加費は500円（材料代）です

☆調理以外にも、森の整備や薪のこしらえ、はたまた火をゆっくりと眺めるだけでも参加の仕方は無限です！

『自分さがしの森』は・・・

- ・みんなちがってみんないい場所です。
- ・閉じ込めがちな気持ちと身体を開放し、森の自然に任せて緩やかに過ごせる場を目指しています。

◇ 職員 募集 ◇

☆令和7年度 新規採用職員 募集中！
詳細はホームページまたは電話でお問合せ下さい

- ◎子育てや介護との両立も大丈夫です。
働くママさん、応援しています！
- ◎施設・事業概要見学は随時受け付けています！
お気軽にご連絡ください♡

- ① デイサービス（一宮）介助員嘱託・パート
- ② 障がい者支援（作業所）支援員パート
1,037円/時～ ※資格所有者優遇！
（ヘルパー1,087円 介護福祉士1,107円）
- ③ 送迎運転員（北淡）パート
- ④ 地域支援員（津名）パート
※住民活動を応援するお仕事です♡
1,037円/時～
- ⑤ ケアマネージャー（北淡・一宮）
嘱託職員給与 190,000円/月～
パート 1,150円/時～

お問い合わせ
淡路市社会福祉協議会
〒656-2132 淡路市志筑新島5-1（履歴書送付先）
電話 62-5214（担当：なぎ・やまさき）