

ぬかたふくしそごうそだんまどぐち
額田福祉総合相談窓口



ふくまど

編集・発行：ふくまど
(社会福祉協議会、額田地域包括支援センター)
場所：檜山町山ノ神 21-1
額田センターこもれびかん 2 階
営業：月～金曜 (祝日・年末年始除く)
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
電話：82-3129 /FAX：82-3139
mail:nukatasya_sodan@mics.ne.jp
発行日：令和 4 年 5 月 1 日
(次回発行：令和 4 年 8 月 1 日)

特集

額田地域の活性化をめざす「岡崎市地域おこし協力隊」

「岡崎市地域おこし協力隊」をご存知でしょうか。岡崎市初の取り組みで、人口減少や高齢化が進む額田地域において、地域外の人材を誘致し、その定住・定着の促進及び地域の活性化を図るために設置されたものです。地域外の人々の視点から地域資源に新たな価値を見出し、額田地域にある活力を生み出すために、地域住民とのコミュニケーションを図りながら地域力向上の活動支援を行っています。



市の公募により「地域おこし協力隊」として令和 3 年 10 月 1 日委嘱されたのが服部紗代さんです。募集条件に、任用後は都市地域等から額田地域に生活の拠点を移し住民票を移すこととなっていました。活動にあたり最初は大変苦労があったようです。買物や交通の利便性が都市部とは全く違い、がらりと生活が変わり、知り合いがいない慣れない環境に不安はありましたが、ご近所や家主さんの支援もあり頑張っています。

企業人であった服部さんが「地域おこし協力隊」に応募したのは、これからの働き方や生き方を考える中で「お金だけでは計れない繋がりや共感によって成り立つ社会」の重要性を感じ、額田ならそんな暮らしができるのではと思ったから。そして、外部の人間の視点を活かし、住民に交わりながら人との繋がりを通じて協働作業を行い、額田の価値を一緒に見出していきたいとの思いからです。



今後は

- 額田の自然とともにある豊かな暮らしや魅力ある地域特性の情報発信を Instagram 等から行き、岡崎の街中や市外・県外の人たちが額田を知り、繋がるきっかけづくり
- 住民と地域外の人々が交流できるお祭りやイベント、額田暮らしを体感できるツアーなど何度も通いたくなる、住みたくなる仕掛け
- 子どもたちが豊かな自然に触れながら、“生きること”について考え、人生にとって大切なことに気づく学びの場づくり
- 高齢化、少子化による地域コミュニティの機能低下の心配はあるが、未来も額田らしさに人が惹かれ集う場所として引き継いでいきたい。など、様々な思いを実現するための活動をしていくそうです。

協お地
隊お域
隊おし
隊おし



@nukata.okoshi

Instagramで
情報発信しています。

普段なかなか地元の良さって気づきにくいものですね。服部さんは、額田地域には素晴らしい場所や人とのつながりがある魅力的なところだとお話ししてくださいました。ふくまどとも連携して、いきいきサロンなど地域での活動にも参加して、地域作りに役立てたいと大変な意気込みです。どこかで「顔」を見かけたら応援して下さいね。

ウォッチ! 地域活動

第2の人生を
いきいきと送るために!

額田地区の地域活動をランダムにご紹介し、元気な活動を応援します! 「参加したい!」「活動を紹介したい!」「こんな活動ある?」など、お気軽にお問い合わせください。

ようこそ健康長寿国へ
ゴール

最近『終活』という言葉をよく耳にします。家族や周囲に迷惑をかけないためにも言われますが、自分の老後の心配を解消して、第2の人生をいきいきと送ることができたら、自分も周りの人たちも幸せですね!

そこで、以前にふくとピ! コーナーで掲載した『終活スゴロク』を学区福祉委員会活動のいきいきサロンや、額田包括主催の高齢者を支える家族の会で行いました!

なかなか身近に感じられない終活ですが、健康長寿国を目指しコマを進めてみると、楽しみながらシニアの疑似体験をすることができました。自分の老後と重ね合わせて考えるきっかけとなり、いろんな気づきがあったことが収穫です。未実施のサロンでも行う予定です。是非ご参加ください♪スゴロク終了後には終活ノートを配布しています。

終活

子どもが通所に通うまでのお迎えを、お迎えの時間を短縮してあげたい! 3,000円

人生会議(法別)で、家族と話し合った! 2,000円

健康長寿国の旗を掲げ、配当金を国王から貰う。配当金+10,000円

運転でヒヤッとすることが増えたので、免許を返却した。歩くことが増えて、体力がついた! +1,000円

同級さんやご近所の方と、連絡の取り合いを続ける。体ごとを気にするようになった。+3,000円

人に優しく生きることを心がけていたら、健康長寿国の国王に選ばれた。感謝カード1枚を貰う

アルバイトをして収入を得る。行動範囲も広がり、心も軽くなる! +3,000円

毎週、ボランティア活動をする。生活リズムが整い、心も軽くなる! +3,000円

80代以上サロン

あるある! お話タイム カードを1枚引いてね! 全員(お話の参加者) +1,000円

骨折をして痛みが続き、起き上がりに苦労する。1か月前に手術して、1か月前に歩けるようになった!

介護サービスとして、5,000円のコマを5個引いて、1枚を貰う。→家族がハビリに感謝して、お話を聞ける。+1,000円

病院に上乗せ薬を処方された。家族に注意された。+2,000円

親の物忘れが急に悪くなったが、気づいた。+1,000円

高齢の母が買い物に行くのを手伝ってあげた。+1,000円

町内会の会計を引いた。自分の得意なことでも、得意なことを得意にしよう! 1枚を貰う。+1,000円

小学校の夏休み、夏祭りボランティアに参加した。子どもたちと楽しい思い出ができた! +2,000円

外出機会が減り、母の元気がなくなる。+2,000円

「体、心、おつきあい」の充実と支え、変えられる関係づくり
目指せ! 健康長寿国
スタート

福祉 知っ得メモ

「フレイル予防!」~新型コロナの感染対策を心掛けながら健康を維持しよう!~

フレイルとは、加齢に伴い心身が衰えた状態のことです。その基準には様々なものがありますが、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。新型コロナが長期化する中で、外出を控えるなど感染対策をしていますが、その副作用として『生活不活発』になってフレイル状態になってしまう人が増加しています。

フレイルを予防する4つのポイント!!

①『動く』: 自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう!

②『食べる』: 主食、主菜、副菜で多様な食品を食べましょう!

③『お口の健康』: よく噛んで、なんでも食べれる健康なお口を保ちましょう!

④『つながる』: 家族や友人、ご近所さん等とコミュニケーションを取りましょう!



ふくとピ! Hukumado Topics

誰もが笑顔で暮らせる額田を目指して!

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、地域に暮らす認知症の人やそのご家族を温かく見守ることをめざします。

新型コロナの状況にもよりますが、地域サロンや団体・小学校での出前講座を企画しています。サポーターの方が増えることにより、笑顔で暮らせる温かい地域が期待できます。講座希望の方はふくまどまでお声がけください。※講座は無料です。



《地域行事予定》

- 5/27 (金) 子育てサロン ぼんぼりこりん
毎月第4金曜日に未就学児の親子が参加しています♪
時間: 午前9時30分~11時30分/場所: こもれびかん
- 今年度は高齢者を支える家族の会(包括)とくつろぎルームたんぼぼ(社協)を合同開催します!
- ①5/18 (水) わんパークで散歩しよう
- ②6/15 (水) コロナ対応の救急蘇生を看護師さんから学ぶ
- ③7/13 (水) 家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座
時間: 午前10時~12時/場所: ①わんパーク②③こもれびかん
- ※コロナの感染状況により中止する場合があります。

編集後記 今年度第1号の季刊誌です。昨年度は高齢者等の移動について課題を整理しました。まずはできることから少しずつ始めて、額田だからこそできることを地域の皆さんと一緒に考えていきたいです。今年度もよろしく願います! (ふくまど)