縁じょい通信 第17号

令和5年(2023年)6月1日発行
発行元　宮代町健康介護課・宮代町社会福祉協議会

「縁じょい」とは

ご縁の「縁」＋楽しむという意味の英語「ENJOY」＝「縁じょい」つながりながら楽しもうという取組です。

シニアはじめて講座

いつまでも若々しく！

足元からの健康法・心の栄養になる話を開催しました！

令和5年3月13日、福祉交流館すてっぷ宮代にて、花畑メンタル・ヘルス・ヒーリング院長の磯島昌彦先生を講師としてお招きし、「シニアはじめて講座～足元からの健康法・心の栄養になる話」を開催しました。当日は30名以上の方が参加され、第1部の足元からの健康法のお話では、足元が健康に与える影響について、丁寧にお話頂きました。普段意識することのない足元が健康に与える影響について、細かな是正の積み重ねが健康に繋がるのだと改めて感じました。

第2部の心の栄養になる話では、【痛みと心と脳の関係】についてお話頂きました。痛みの感じ方は、安心感や愛情を感じている場合の方が痛みの反応が少なかったことや、実際の症例をご紹介しつつ、心と痛みの関連についてわかり易く伝えてくださいました。

1部、2部に共通する磯島先生のお話のポイントは、現代社会においてつい忘れがちな、ご先祖様への畏敬の念や、周囲への感謝の重要性など、私たちが普段生活するなかで、持つべき心の有り様の大切さということでした。もちろん、医学的な問題で痛みが生じている場合には、医療機関を受診することを勧められていました。逆に医療機関では分からない痛みの発生原因については、心の課題が潜んでいるかもしれないということでした。いずれにせよ、心と体は繋がっていて、時には体の声にしっかりと耳を傾けて、周囲への感謝の気持ちを忘れないことが健康に繋がるという点は間違いないようです。周りの人の援助があって今の自分があるということを、改めて感じた講座でした。

報恩感謝

報恩は、恩返しをすること。
感謝は、ありがたいと思う心。

講座終了後は、無料個別相談会を開催しました。当初は30分程度の予定でしたが、多くの方が個別相談会に参加され、当初の時間の倍以上の時間を延長して対応してくださいました。参加された方は大変満足されているご様子でした。磯島先生！本当にありがとうございました！

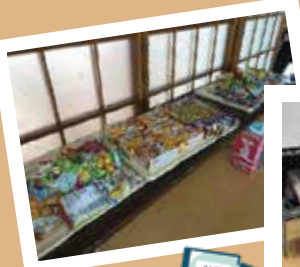
地域活動を紹介します！！

令和5年3月29日、地域の子どもたちが自由に遊びに来られる場所「子どもひろば」として辰新田集会所が開放されました。当日は辰新田町内会・蓮谷町内会が共同で運営し、日本工業大学の学生ボランティアの皆さんも協力されていました。子どもたちの為におにぎりを作られ、1人2個ずつ配布されました。また、多くの子どもたちが参加し、珍しい昆虫の標本を見たり、外ではモルックを体験しました。まさに、遊びと学びが詰まった子どもひろばです。このような多世代の交流というのは、昔は当たり前の姿だったかもしれませんが、コロナ禍における現代では珍しい光景となりました。しかし、これから支え合いの地域づくりを行っていくには、世代を超えた交流、多世代交流がキーワードとなると思います。そろそろ、人と人との心の距離を近づけていく時期ではないでしょうか？
当日運営に携わられた皆さん本当にお疲れ様でした。縁じょいメンバーの皆さん！ぜひとも皆さんの地域でも世代を超えた交流を実施してみてはいかがでしょうか？きっと、支え合いの種がしっかりと地域に根付き始めるはずです。

珍しい昆虫の標本が展示されていました。子どもたちも興味津々！

早朝から愛情たっぷりのおにぎりが作られました。本当にお疲れ様でした！

学習スペースと駄菓子スペース。勉強がはかどること間違いなし！



大学生ボランティアと子どもたちが和気あいあいとモルックを楽しんでいました！

「高齢者困りごとサポート冊子」をご存知ですか？

この度、宮代町健康介護課高齢者支援担当と縁じょい支え合いチーム（宮代町第 1 層協議体）が協働で、「高齢者困りごとサポート冊子」を作成しました。高齢者の皆さんの、「こんな時にどこに連絡すればいいの？」「宮代町にはどんな事業所があるの？」といった、日常の困り事に応えるため作成されたものです。すでにお持ちの方もいらっしゃるかと思いますが、この度の縁じょい通信に同封させて頂きましたので、ご活用ください。また、皆様の周囲にいる縁じょいメンバーにまだ登録されていない方にも、お声がけ頂ければ幸いです。