

北島町地域包括支援センターだより



# なごみ

第6号

令和2年10月1日  
板野郡北島町中村字上地23-1  
TEL (088) 698-8951



## きたじまサロンハンドブック発刊!!

「地域の関係が希薄になってきている…」という声が多く聞かれる一方で北島町では多世代交流の場や老人クラブなど気軽に集える地域の居場所づくりに貢献されている方がたくさんいらっしゃいます。

そこで北島町生活支援コーディネーター連絡会ではサロンづくりに役立つ情報誌「きたじまサロンハンドブック」を発行します。

今後、地域サロンを創設したいとお考えの方もぜひご参考にしてください!!



### そもそもサロンって何ですか？

住民が中心になってつくる地域交流の場。健康を目的とした催しや体操  
気軽に参加できる茶話会、多世代交流の機会やお食事会  
パソコン教室など、様々な種類があります。

北島町でも、気軽に集える「地域の居場所」として増えてきています。



サロンハンドブックご希望の方は  
北島町地域包括支援センターまでご連絡ください!

北島町地域包括支援センター 〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地23番地1  
電話：(088)698-8951 FAX：(088)697-0517



自主防災活動での神戸市日帰りバスツアー。充実した時間がこの表情からうかがえる。

## #4

# きたじまささえあい大図鑑 光風台自治会

2020年2月、神戸市の『人と防災未来センター』へ向かう貸し切りバスに光風台自主防の23名が乗り込んだ。自主防災活動の一環として企画されたツアーに世代ごちゃまぜの老若男女が多数参加した。なかには近所の方々と交流する機会にしたいと、参加した夫婦もいた。たくさんの方々と交流が希薄になってきていると悲観されている今、ここ光風台での自治会活動にこれだけ多くの人が集まってくるのはなぜだろうか。

参加した矢部音羽さん(11)が、復興された神戸の街や防災センターの見学を通して抱いた率直な気持ちを作文のなかで次のように書いている。

「私は地域の人が協力して復興したのだと思いました。地震が起きていてもいなくても、地域のひととの協力は大切だと思いました。」  
 未来の地域を担っていく子ども達のためにどのような地域づくりが必要なのかを真剣に考えていかなければいけない大人が、子どもの真つすぐな言葉に心を動かされハツとさせられる。

松茂町との境目に位置し百軒あまりの光風台。鮮やかなグリーンの外壁がお洒落で目をひく、改築されて間もない老人憩いの家に笑い声があふれている。新春餅つき大会や自主防災会の炊き出し体験、夏休みのラジオ体操や毎週開催のいきいき百歳体操、2年程前から始めている光風台カフェも大盛況で30名を超える多世代の方々が大集合するという。



今回お話いただいたのは・・・

光風台自治会長  
清田 敏弘さん



光風台カフェ：モーニングの準備



光風台カフェ：カレーの日

『こんな美味しいカレー生まれて初めてじゃ。』

色をかえ形をかえ、近所の

交流を深めるための催物を提案し続ける自治会長の清田さん。5年程前に役員を

受け継いだ当初は苦労も多

くあったそうだが、今とな

っては懐かしい思い出にな

ったと語っている。みんな

で一緒にカレーを食べた

り、モーニング珈琲などを

楽しんだりする「食」を囲む光風台カフェは回を重ねるごとに自然と参加者が増えていく。

「こんなに美味しいカレー

食べたん生まれて初めて



毎週(水)(木)開かれるいきいき100歳体操



自主防災会：炊き出し体験会

じゃ。家やったらいつつもひと

りで食べるけんな。やっぱりみ

んなで食べるんが最高じゃ。」

特別な味わいが忘れがたい

至福の時間をもたらす。

準備の協力にも回覧板で募

るだけで、十名を超える近所

の方々が包丁やまな板を抱えて

自主的に参加してくれるよう

になった。そのうちのひとり、

赤岡尚美さんも、

「心地よい距離感で近所の方

とふれあえる貴重な機会。お金に換算できない本当の安心感をもらっています。」と振り返る。



光風台カフェ：モーニングの日  
今回は酒を囲もう！と盛り上がる

昔は当たり前のよう

にあった『おせっかい』が

大事だという。その字の

通り、『お節介』を受けた

人が集まってさらにお節

介の輪が広がる。希薄に

なっていくのは人間性で

はなく人間関係なら、ま

だ温め治すチャンスが多

いにあるのかもしれない

い。そして光風台はその

先駆的な実践地域とし

て、私たちに希望の光を届けてくれているように思う。

## 地域でささえあい活動をしている方、ぜひご連絡ください！



ささえあい活動や、集いの場、趣味の集まりなど、地域で活動されている方を募集！  
また興味はあるけどまだ出来ない・・・という方も是非一度ご連絡ください。  
問い合わせ先 北島町地域包括支援センター TEL: (088)698-8951  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)

北島町では、地域の中に健康や介護について相談できたり、学べたりする場所があります。

場 所	内 容	お問い合わせ
医療法人 修誠会 介護老人保健施設 けい あい いえ <b>敬愛の家</b>	介護教室、健康教室の開催(偶数月) 認知症サポーター養成講座 介護相談	(088)698-7778
社会福祉法人会 緑樹会 グループホーム い おん <b>癒音</b>	認知症カフェの開催 認知症サポーター養成講座 季節行事へのご案内 介護相談	(088)697-3788
社会福祉法人 友情会 グループホーム <b>えんじゅ</b>	認知症カフェの開催 認知症サポーター養成講座 季節行事へのご案内 介護相談	(088)697-0757
社会福祉法人 樟風会 特別養護老人ホーム よしのがわそう <b>吉野川荘</b>	認知症カフェの開催(奇数月) 認知症サポーター養成講座 介護相談	(088)698-3249
社会福祉法人 健祥会 地域密着型 特別養護老人ホーム けんしょうかい <b>健祥会ライデン</b>	認知症サポーター養成講座 介護教室 介護福祉フェアの開催 介護相談	(088)624-7701

※コロナウイルス感染症流行の影響で中止する場合がありますので、詳しくは各事業所にお問い合わせください

キューテレビにて徳島県理学療法士会会長 鶯春夫先生による



## 「コロナに負けない！元気体操」放送中

新型コロナウイルス感染症の影響により外出自粛している方も多いと思いますが、「動かない」状態が続くことにより、心身機能が低下することが心配されます。

自宅で体を動かし、元気な体の維持と認知症予防を目指しましょう。

### 放送スケジュール

時 間 10:50～11:00 15:50～16:00

月曜日・木曜日 筋力アップ体操 ①片脚立ち、太もも上げ  
火曜日・土曜日 筋力アップ体操 ②立ちしゃがみ、踵上げ  
水曜日・日曜日 筋力アップ体操 ③足の横上げ、後ろ上げ

※北島町ホームページでも動画を見ることができます。