

北島町地域包括支援センターだより

なごみ

第19号

令和7年2月1日
板野郡北島町中村字上地23-1
TEL (088) 698-8951

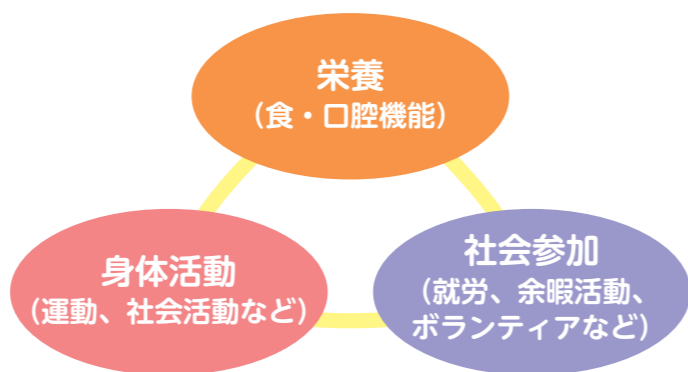
2月1日は「とくしまフレイル予防県民デー」です!!

「フレイル」ってなあに?

健康と要介護状態の間の弱っている状態のことです。予防や改善に取り組むことで健康な状態に戻すことができます。



フレイル予防の3つの柱って?



3つの柱をバランスよく一体的に実践することが重要です。

北島町民の皆さまに粗品をプレゼントします!

2月3日(月)~2月28日(金)に地域包括支援センターの窓口で「フレイル予防の記事をみた」とお伝えください。

※粗品は、ハンカチまたはエコバッグを予定しております。数量に限りがありますので、ご了承ください。

介護教室 敬愛の家

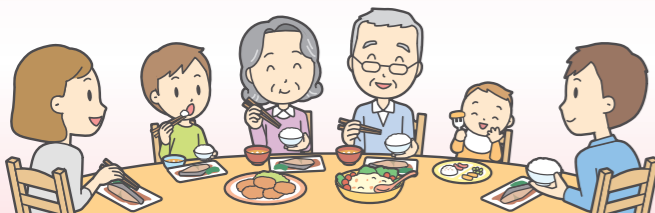
日時: 令和7年2月16日(日)
10:00~11:00

テーマ: 「いつまでも美味しく食べるために」
~今日から始めるのどトレーニング~

講師: タカデンタルクリニック
院長 中西 隆幸 先生

場所: 介護老人保健施設 敬愛の家 1階

連絡先: 088-698-7778



介護相談教室

日時: 令和7年2月15日(土)、3月22日(土)
13:00~16:00

講師: 健祥会ライデン職員

場所: 健祥会ライデン 1階地域交流ホール

対象: 介護でお悩みを抱えている方、介護保険制度について知りたい方等

定員: 10名~15名

持ち物: メモ・筆記用具

連絡先: 088-624-7701

受付時間: 9:00~17:00



令和7年度

きたじま介護予防教室のご案内

- 開催日 第4木曜日
- 時間 11時~12時
- 場所 きたじま田岡病院 東棟3階 大ホール
- 対象者 当院近隣の市町村にお住まいの方
- 担当講師 理学療法士・作業療法士・管理栄養士など
- 内容 1時間程度の講義 (体力測定は希望者のみ)
- 申し込み 予約制 (前日まで) お願いします



令和7年度 年間計画

4月24日	認知症予防の運動 (楽しい体操あり)	10月23日	脊柱管狭窄症について
5月22日	腰痛の原因となる病気について	11月27日	心臓に負担がかからない生活の送り方
6月26日	北島町での介護予防の取り組みと介護保険制度 講師: 北島町地域包括支援センター職員	12月25日	生活習慣病について
7月24日	肩こり体操 (五十肩の方必見!)	1月22日	転倒予防方法について
8月28日	健康寿命を延ばそう! (フレイルについて)	2月26日	福祉用具について (福祉用具の体験あり)
9月25日	膝痛について (変形性膝関節症のお話)	3月26日	筋力増強のための栄養について

〈申し込み・お問い合わせ窓口〉 きたじま田岡病院リハビリテーション科 TEL: 088-698-0333



キンパにチャレンジ!

#18 ちびも食堂ほっこり

「子ども食堂ほっこり」は、誰でも参加でき、交流できる場として、アクアプラザで毎月第一土曜日に開催されている。この日は、参加者が自分でキンパ（韓国風巻き寿司）を巻く体験型の子ども食堂が行われた。キンパに使われた食材は、新鮮な野菜を中心としたもので、彩り豊かで栄養満点。参加者の子どもたちが自らの手で巻いたキンパを笑顔で頬張っていた。

「子ども食堂ほっこり」の特徴は、料理を通じて「食育」も行っている点にある。参加者が野菜に触れ、調理を体験することで、食材への理解や関心を深めることを目的としている。また、用意されるメニューは、旬の食材を活かし、家庭ではなかなかできない工夫を凝らした料理となっている。この日はキンパのほか、季節の副菜やパスタ、食後のフルーツなども振る舞われ、来場者たちはその豊かな味わいを楽しんでいた。

さらに食事が終わった後は、お土産も用意されている。子どもだけでなく、大人もリラックスできる空間づくりが心掛けられており、幅広い世代が気軽に足を運べるものとなっている（この日の会場となった二階の部屋はレンタルルームとなっており、貸出も可能）。食へる喜びとともに、体験の楽しさや地域の繋がりを育む存在として、多くの人々に親しまれている。

代表の乾さんは元々まちづくりや居場所づくりに興味があり、NPO法人「ほっこりタイム」を平成20年に立ち上げ、令和5年からはアクアプラザで子ども食堂もスタートさせた。運営はボランティアや食材を提供してくれる方々など、多数の人々の協力により成り立っている。

『外に出るきっかけになれば』

ボランティアスタッフの一人、山下弘子さんにお話を伺った。「乾さんが高房で食堂をしていた頃に出会って、一生懸命に働く姿を見て手伝うようになった。」と振り返った。

山下さんは、地域の人々が外に出るきっかけを作りたいという思いで活動に参加している。「家に閉じこめると同じことばかり考えてしまう。外に出るきっかけが必要。自分で病気の原因を作らないようにしないと。」と語り、子ども食堂が地域住民の交流と活性化につながることを願っている。

「子ども食堂ほっこり」を訪れるのは、親子連れや高齢者などさまざま。ある参加者は「野菜がたっぷりうれしい。家ではこれだけの量を作れない。」と笑顔で話していた。また、「ここでしか会えない人がいるのが楽しみ。」と、新しい繋がりに喜びを感じている方もいた。「散歩するきっかけができてよかった。あたりを散歩してから帰ろうと思います。」と語る人もおり、ここはただの食事の場に留まらず、住民同士の交流と憩いの場になっていることが伝わってくる。



さまざまな料理を作っており、お弁当で出すこともあるという

乾さんは子ども食堂を通じて若い世代にも地域の活動に参加してほしいと考えている。調理体験を通じて食材の大切さを学び、地域の大人たちとの交流から豊かな経験を得られる場に「子ども食堂ほっこり」がなればいいと思っている。「夏休みなどの休日に子どもだけで気軽に遊びに来られる場所にできたらいいなと思います。そうすれば親御さんもひと息つけるかもしれないし。子ども食堂の他にもマルシエやワークショップなどのイベントをしているのはそういう目的もあるんです。」と乾さん。

さらに、乾さんはこの活動を北島町の活性化にも繋げたいと意欲を見せている。アクアプラザを拠点に、町外から訪れる人々に北島町の魅力を伝えたいと考えており、「町外から今切川へ釣りに来た人が、ついでに寄ってくれることもあります。こうした人たちに北島町の良さをアピールできる場所になれば嬉しい。それが町おこしにつながれば。」と語る。「交流や経験を兼ねて町外の子どもの食堂にも手伝いに行っています。結局人と会って話をしたり、メニューを考えたり、料理をするのが好きなのでしょね。今後も続けていきたいです。」と明るく語ってくれた。



子ども食堂ほっこり
 毎月第1土曜日 開催 12:00~13:30
 幼稚園児未満：無料
 幼稚園児~中学生：200円
 高校生~：500円
 ところ：板野郡北島町高房字百居内40-13 (アクアプラザ)
 でんわ：088-698-0034



子ども食堂ほっこり
 代表 乾 ^{いぬい}ハルヨ さん(右)
 ボランティア ^{やました}山下 ^{ひろこ}弘子 さん

取材 北島町社会福祉協議会 石田

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中！
 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
 〒771-0285 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)