



# 北島町地域包括支援センターだより

## なごみ

第14号

令和5年6月1日  
板野郡北島町中村字上地23-1  
TEL (088) 698-8951



## 百歳体操 教室一覧

(令和5年4月現在)

	日時	場所
1	毎週 (火)10:00~ (土)10:00~	北村西老人憩の家 (北村字西蛭子90)
2	毎週 (土)10:00~	北島北老人憩の家 (北村字吉町四反地35-163)
3	毎週 (土)13:30~	県営住宅集会所
4	第4 (月)10:00~ ※月2回 (土)9:30~ ※各月により異なる	鯛浜西老人憩の家 (鯛浜字西ノ須170-11)
5	毎週 (月)13:00~	北島南老人憩の家 (鯛浜字川久保171)
6	毎週 (金)13:30~	鯛浜出口老人憩の家 (鯛浜字かや41)
7	毎週 (水)13:00~	栄通り老人憩の家 (中村字明神下2-2)
8	毎週 (水)10:00~	光風台老人憩の家 (中村字岸ノ上1-189)
9	毎週 (木)10:00~	
10	毎週 (金)9:00~	
11	毎週 (木)13:30~	中村北老人憩の家 (中村字田処6-1)
12	毎週 (火)10:00~ (金)10:00~	東高房老人憩の家 (高房字東中道10-1)
13	毎週 (木)13:30~	西高房老人憩の家 (高房字居内52-1)
14	毎週 (土)16:00~ 第4 (水)10:00~	太郎八須東老人憩の家 (太郎八須字外開2-158)
15	毎週 (火)10:00~	江尻東老人憩の家 (江尻字小分12-4,12-6,5-5)
16	第2 (金)13:30~ 第4 (金)13:30~	江尻防災施設 (江尻字宮ノ本32-1)
17	第2 (月)13:30~ 第4 (月)13:30~	グリーンタウン防災施設 (新喜来字下竿1-16)

お問い合わせ 北島町地域包括支援センター 北島町役場 4F  
お申し込みは ☎088-698-8951 FAX 088-697-0517



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	お問い合わせ
医療法人 修誠会 介護老人保健施設 <sup>けい あい いえ</sup> 敬愛の家	(088)698-7778
社会福祉法人会 緑樹会 グループホーム <sup>い おん</sup> 癒音	(088)697-3788
社会福祉法人 友情会 グループホーム えんじゅ	(088)697-0757
社会福祉法人 樟風会 特別養護老人ホーム <sup>よし の がわ そう</sup> 吉野川荘	(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 <sup>けんしょう かい</sup> 健祥会ライデン	(088)624-7701

## きたじま田岡病院

### 「きたじま介護予防教室」がはじまります!!

#### ◆令和5年度 年間計画

6月22日	腰痛についてのお話と体操	11月16日	心臓に負担のかからない生活や運動
7月27日	膝痛予防体操	12月21日	生活習慣病について
8月24日	肩こり体操	1月25日	楽しく会話や食事ができるように
9月22日	認知症予防の運動	2月22日	健康寿命を延ばそう! (フレイルについて)
10月26日	転倒予防について	3月28日	フィットネス (運動強度の高い体操)

時 間: ①10時~11時 (ぐるぐる福祉バス東コースをご利用頂けます)  
②11時~12時 (ぐるぐる福祉バス西コースをご利用頂けます)

※①か②のどちらかにご参加ください

場 所: きたじま田岡病院 東棟3階 大ホール

交通手段: ご自身で来られるか『北島町ぐるぐる福祉バス』をご活用ください  
※福祉バスのご予約は北島町社会福祉協議会 TEL: 090-3181-7552

対 象 者: 北島町にお住まいの方

担当講師: 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士



要予約 (前日まで) きたじま田岡病院リハビリテーション科 TEL: 088-698-0333



# #12

## てづくりきたじま 北島町女性防災の会 まもるんじよ

北島町女性防災の会『まもるんじよ』を設立して、2023年5月で7年を迎える。子育てサークルに参加していた時に北島町からの防災をテーマにした出前講座を聞いたことがきっかけだった。自分たちの家族をどうやって守っていったら良いのかという、同じ想いを抱いたママ友と一緒に防災リュックをつくるなど、身近な防災に関する活動からスタートさせた。



幼稚園や小学校、みどり子育てステーションやペアネットさくら等の北島町の子育て支援の場へ出前講座に出向いたり、夏休みには消防署見学、段ボールトイレの作成、防災散歩などを企画したりした。

防災散歩では近所を歩きながら、強い揺れで扉や自動販売機が倒れてくることを親子で一緒に想定してみたり、津波到達地点や緊急避難先などの看板を実際に目にしてみることで、防災への関心を持ってもらう機会をつくった。そして、参加した子どもたちが日常のなかで防災のことを自ら意識するようになる様子が垣間見えた時に、この活動のやりがいを感じるという。

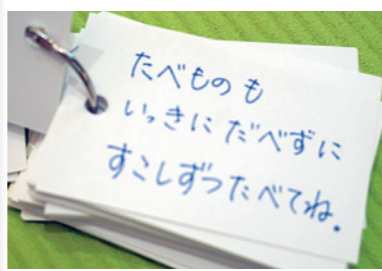
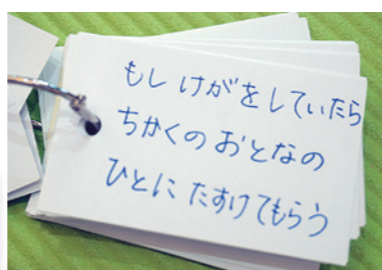
### 『ひとり一人に丁寧に向きあい 寄り添っていききたい』

設立からこれまで一緒に活動を共にしてきた副会長の大田真奈美さんが課題に掲げているのが、防災に関心がない方への啓発をどのようにするかということ。いつ起こるか分からない大震災を地域の方々にも少しでも『我がごと』として捉えてもらい、減災につなげることに。そしてこの課題と併せて、災害時には地域力が要になってくることも強く訴えており、現代に添った新たなコミュニティのあり方にも関心を寄せている。

また活動を継続させていく過程で、メンバー全員の防災に対する意識も変化していった。最初は女性目線に重きを置き、女性が困ることや不安に思うことを解決できる仕組みにこだわっていたが、女性と男性で区別することを前提とせず、立場が弱い方や配慮が必要な方、助けを必要としている方に丁寧に向き合い、寄り添っていききたいと思うようにもなった。熱心に活動を続けていくことで認識も変化し、多様性に富んでいく。



いつも子どもにどのように興味を持ってもらうかという視点を大切にしている。



子どもへのメッセージカード。親と一緒に避難できなかった時のために避難リュックに入れている。

災害発生時に避難所が開設される時、その場を運営するのは住民となる。そして、そのなかでも町内の各自主防災組織や防災士の会、女性防災の会など、日頃から防災に関する見識を深めているメンバーが中心となって運営していくことになる。

長岡さんはその時のためにも、団体同士の交流を通して、顔見知りの関係を構築しておくことが大切だと考える。

女性の思慮深さや温かい視点が活かされながら、たゆまない活動が継続されていくことで、地域の縦軸と横軸を紡ぐ架け橋のような存在になっていくのだと思う。



年齢は取材当時のものです 取材 NPO法人YOU&YOU 岡田

### 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  
〒771-0203 徳島県板野郡北島町中村字上地 23-1(北島町総合庁舎 4F)



北島町女性防災の会  
ながおか ゆうこ  
会長 長岡 優子さん

きたじまささえあい大図鑑から てづくり きたじま に名称を変更しました。