

まち協と活動

少し昔の日本では農作業の合間など、つねに地域のひとびとが集まる機会があったので、困りごとがあってもみんなで助け合って解決してきました。

ところが、今ではサラリーマンが増えたことで核家族化が進み、ひとびとのライフスタイルも変わり、地域の人と顔を合わせる機会が減り、地域に対する関心も薄れてしまいました。

まちづくり協議会では、敬老行事、あいさつ運動、防災・防犯活動、子供の見守り活動、地域イベントの充実・拡大、情報誌の発行など、地域のつながりを図る活動を行いながら、少しでも地域の力添えになればと、引き続き活動してまいります。

(会長 荒川かつ子)



あいさつ運動

人と人との“きずな”は、あいさつから始まります。

「あいさつ運動」は、あいさつの大切さや素晴らしさを改めて確認し合い、あいさつを通して心の通いあった地域づくりを目的としております。11月7日(月)～11日(金)のあいさつ運動では、「活動の始まりはあいさつから」をモットーに、顔の見える地域づくりに取り組んでおります。地区毎に、黄色のベストを着用した「ささえあい隊」が、子どもの登下校の見守り・地域の防犯活動に協力していただいております。



歓迎

まち協に新メンバー加入！

前号の募集覧を見て、次の方が新たに加入していただきました。
まさる

奥山新田在住 青山 秀さん

皆さん今後とも宜しくお願い致します。

認知症サポーター養成講座開催

守谷市の将来人口によると、近い将来65歳以上の高齢者は、35.1%になると推計されております。また認知症の有病率は、年齢と共に急速に高まることは知られており、65歳以上の約16%が軽度を含む認知症であるとされております。

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくためには、地域の人が認知症を正しく理解し、さりげなく見守ることなどが肝要です。



「まち協」では、9月7日(水)愛宕公民館にて、地域包括支援センターの指導員を迎えて、「認知症サポーターの養成講座」を開催しました。

講座では、自分自身が認知症の立場となり、周囲の人にどのように接してもらいたいのか、また認知症の方にどのように接したら良いかを、グループ毎に発表するなど熱心に学んでおり、認知症への正しい理解を共有し、認知症やその家族を暖かく見守るサポーターになりました。



受講風景

なお、この講座はまた機会を作り、コロナ感染状況を見ながら、開催を計画したいと思います。

加齢によるもの忘れ（左）と 認知症による記憶障害との違い（右）

- | | | |
|---------------------|---|------------------|
| ○経験したことが部分的に思い出せない | ⇔ | ○経験したこと全体を忘れている |
| ○目の前の人の名前が思い出せない | ⇔ | ○目の前の人が誰なのかわからない |
| ○物の置き場所を思い出せないことがある | ⇔ | ○置き忘れ・紛失が頻繁になる |
| ○何を食べたか思い出せない | ⇔ | ○食べたこと自体を忘れている |
| ○約束をうっかり忘れてしまった | ⇔ | ○約束したこと自体を忘れている |
| ○物覚えが悪くなったように感じる | ⇔ | ○数分前の記憶が残らない |
| ○曜日や日付を間違えることがある | ⇔ | ○月や季節を間違えることがある |

(出典: 認知症を学び地域を支えよう より)

敬老の日の記念品贈呈

9月の第3月曜日(今年は19日)は敬老の日です。

皆さんの長寿をお祝いするとともに、各地区の発展・繁栄にご尽力された皆様のご労苦に対し、あらためて感謝する日でもあります。

例年は敬老の日前後に敬老行事として敬老祝賀の会を開催し、お祝いするところでしたが、コロナ禍のため、皆が一堂に会することが叶いませんでした。10月20日、愛宕公民館で地区の代表の方に「祝賀状と記念品」の配布をお願いしました。

今年は、80歳以上の方にお届けすることとなり、341名の方に贈ることとなりました。

小山自治会	20名	辰新田自治会	27名
奥山本田町内会	45名	サンクレイドル守谷自治会	2名
下新田町内会	111名	奥山新田町内会	17名
柿の沢第2町内会	8名	愛宕町内会	93名
セザール取手西自治会	7名	新愛宕町内会	11名



祝賀状と記念品



あきのひの おはなし会

11月23日(水)、愛宕公民館にて「おはなし会」を開催しました。当日は、13組の親子のほか、おじいさん、おばあさんも参加され、特にお子さんたちは、み晴お姉さんの楽しいお話にとっても興味深く熱心に聞いておりました。なお、「おりがみは」、コロナ禍のため「おみやげ」として参加親子全員に差し上げることにしました。

講師 和久田 み晴

1部 パネルシアター

大型絵本
絵本

「ふとんのなかで」
「おばけマンション」
「いもほりバス」
「バルボンさんの仕事」

担当 お話まつぼっくり

2部 「くるくるまわる」
「おりがみ」
「のびてちぢんで」



なお、この講座はまた機会を作り、コロナ感染状況を見ながら、開催を計画したいと考えております。

シルバーリハビリ体操 (ぱたか)

はじめてみませんか

道具を使わず、一人でも、椅子で、床で、寝て、立って出来る体操です。

ピンポイントで目的の筋肉を強化・維持しますので、「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活のための動作の訓練になります。

各地区の指導士は、茨城県の認定を受けた者で、2006年に「守谷市シルバーリハビリ体操指導士会」として発足しており、その組織は、介護予防を目的としたボランティア団体です。

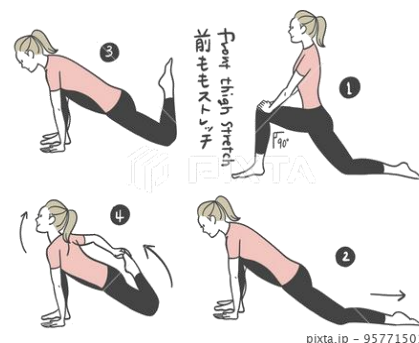
利用者は、年間延べ25,000人を超え、体操教室・サロンは60を超える活動を行っております。

また、「ぱたか」とは誤嚥(ごえん)体操で、「ぱ」「た」「か」と大きな声を出すことにより、嚥下(えんげ)機能の向上をはかります。

「ぱ」は唇、「た」は舌、「か」は喉の奥を使い、鍛えることができます。

【A地区の開催場所】

- ・奥山本田公民館 木 第1・3 10:00～11:30
- ・小山公民館 土 第1・3 13:00～15:00



pixta.jp - 95771501

ご 存 じ で す か !

移動スーパーの巡回販売

高齢化に伴い買い物弱者が今後多く推定されることから、守谷市では2020年10月より㈱カスミと「包括連携協定」を結び、「移動スーパー」の巡回販売を開始しております。

包括連携協定では、買い物に困難な市民への支援はもとより、高齢者に対する見守り活動を行うなど、市民サービスの向上を目指した多岐に渡る分野で、協力することを目的としております。

移動スーパーには、おにぎりや弁当をはじめ、野菜や魚・肉などの生鮮食品、牛乳やパンなど販売頻度の高い生活必需品を、店と同じ値段で約400品目を乗せて、市内51カ所に定期巡回しております。

現在、守谷A地区内の巡回日時と場所は、5ヶ所となっております。(右下参照)



守谷A地区巡回日時と場所

- ・(株)プロテック前空地 月曜日 15時10分～
木曜日 11時50分～
- ・小山公民館 月曜日 11時35分～
- ・奥山本田薬師堂 金曜日 11時15分～
- ・辰新田公民館 金曜日 11時35分～
- ・南守谷駅入口バス停 金曜日 11時55分～



まち協メンバー募集！

守谷A地区まちづくり協議会では、一緒に活動していただけるメンバーを募集しております。

興味のある方は、下記まで気軽に問い合わせください。

【問い合わせ先】

▶ まち協事務局 佐野シズエ 090-4815-5285

▶ 守谷市役所 市民協働推進課

メール kvoudou@city.moriya.ibaraki.jp

電話 0297-45-1111(内線133)

あなたの力を貸してください！



休日だけの活動でもOKですよ！