

鍋掛公民館だより

ゲームで地域の福祉課題の解決方法を探る ～ おくのほそみち会 ～

12月7日（火曜日）の午後、多目的ホールにおいて、おくのほそみち会主催の「福祉SOSゲーム」が行われました。

この「SOS」は「社会資源（S）」「お悩み（O）」「相談（S）」の頭文字をとったもので、参加者が『相談者をいかに適切な支援施設等につなげるか』考えるゲームです。

ゲームの進め方ですが、5～7人程度でグループをつくります。次に、相談者からの相談内容等が書かれた「ケース（事例）カード」とマップを用意します。グループ内の1人がケースカードの内容を読み上げ、それをマップ上に書かれたどの社会資源（施設や人材）へつなげるのが良いかをみんなで話し合います。これを繰り返し行って、地域の福祉に関する課題解決力を高めていこう、というものです。

当日は、自治会長や元自治公民館長、地域のサロン関係者などの有志のほか、社会福祉協議会黒磯支所、地域包括支援センターの職員が参加しました。

参加者は、福祉に関する「悩みや困りごと」を解決するにはどのような人・団体・施設に相談すればいいのか、というのを具体的にシミュレーションしたことで、どこにどんな施設があるか、また、何が足りていて何が足りないかを改めて感じられたのではないのでしょうか。

そして「こんなものが近くにあったらな」という、みんなで考えたアイデアが、今後の鍋掛地区の住民同士のつながりと支え合いの仕組みづくりに役立っていけばいいな、と思います。

～「おくのほそみち会」～

鍋掛地区の住民同士のつながりと支え合いの仕組みづくりのために地域の人たちが話し合う会です。地区の有志のほか、社協や社会福祉法人の職員等がメンバーとなって活動しています。



このゲームで使用したマップ（黒磯地区の主な福祉施設が表示されているもの）を館内に展示しています（左写真）。

（意外に多くの施設があります）

公民館にお越しの際はぜひご覧ください。

寄せ植え講座 実施しました



12月11日（土曜日）に寄せ植え講座を行いました。

参加者は葉牡丹・パンジーなど季節の草花を思い思いに配置して、寄せ植えを完成させました。

完成させた後は、講師にお世話の仕方などを聞いていました。

おうちの中の彩りに役立ててもらえると嬉しいです。



← 自分の作った寄せ植えとともに記念撮影しました

裏面もご覧ください

健康講座「体幹トレーニング」実施しました

11月11日（木曜日）から12月2日（木曜日）まで、多目的ホールにおいて、4回にわたって健康講座「体幹トレーニング」を行いました。

「体幹」というのは、体の「首から上」「両腕」「両足」を除いた部分、つまり、胴体部分のことを指すそうです。

体幹トレーニングと聞くと、下のイラストのような運動をイメージする人が多いのではないのでしょうか。



このイラストの運動も実践しました。これ以外にも片足立ちやスクワットなど、道具を使わないですぐに実践できる運動や、いすなど身近にあるモノを使って行う運動など、大人から子どもまで誰もが取り組める、様々なメニューを行いました。

参加者は「肩の痛みが軽くなった」「手足がスムーズに動くようになった」「姿勢が良くなったような感じがする」など、トレーニングの効果を実感していました。

令和3(2021)年、年末です

「年末」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？

クリスマス（ケーキ？ プレゼント？）、大掃除（面倒だな…）、年賀状書き（元旦到着は25日までにポスト投函だっけか…）、テレビの特番（「紅白」見るか、「ガキ使」見るか…）、ジャンボ宝くじ（前後賞でいいから欲s…【以下略】）



いろいろありますが、年末は大掃除をして、家の中がきれいな状態で新年を迎えたい、という方は多いと思います。そこで、地域の皆様へお願いです。公民館では、発泡スチロール、蛍光灯などの水銀使用製品、廃食用油の拠点回収を行っていますが、時折、左写真のように発泡スチロールの箱を無理やり回収ボックスに押し込んだりボックスの前に置いていたりしてしまう方がいます。過去には、回収ボックス前に置いていかれた発泡スチロールの箱が強風で道路や保育園の入口近くまで飛んでいったことがあり、非常に危険です。

お持ちいただいたこれらのものが回収ボックスに入らない状態のときは、館内にいる職員へ一声かけてください。ご協力よろしくをお願いします。

新型コロナ変異株に注意。ところで変異株の「〇〇株」って何番目？

12月に入って、新型コロナの新たな変異株「オミクロン株」が日本をはじめ、様々な国・地域で確認されるようになってきました。変異株の呼び方について、当初はイギリス株、インド株など国名が使われていましたが、今年の5月から、見つかった順に「ギリシャ文字」で表すことになっています。

※ギリシャ文字は全部で24文字（下表参照）。一つひとつの文字は「顔文字」などで見たことがあるかと思います。

オミクロンは15番目の文字です。なので、オミクロン株は15番目に見つかった変異株と思ったら、13番目の変異株。オミクロンの前の2つは使われなかったようです。（理由は「間違われるから」とか何とか…）

（ギリシャ文字の一覧）

No.	大文字	小文字	読み方	No.	大文字	小文字	読み方
1	A	α	アルファ	13	N	ν	ニュー
2	B	β	ベータ	14	Ξ	ξ	クサイ
3	Γ	γ	ガンマ	15	Ο	ο	オミクロン
4	Δ	δ	デルタ	16	Π	π	パイ
5	E	ε	イプシロン	17	P	ρ	ロー
6	Z	ζ	ゼータ	18	Σ	σ	シグマ
7	H	η	イータ	19	T	τ	タウ
8	Θ	θ	シータ	20	Υ	υ	ユプシロン
9	I	ι	イオタ	21	Φ	φ	ファイ
10	K	κ	カッパ	22	X	χ	カイ
11	Λ	λ	ラムダ	23	Ψ	ψ	プサイ
12	M	μ	ミュー	24	Ω	ω	オメガ

年末年始及び1、2月の休館日

12月29日(水)
30日(木)
31日(金)
1月 1日(土) 元日
2日(日)
3日(月)
10日(月) 成人の日
2月11日(金) 建国記念の日
23日(水) 天皇誕生日