

## 社会参加こそ、一番の介護予防！！

令和5年1月21日(土)に第10回きょうと地域福祉活動実践交流会がオンラインで開催され、京丹波町からはサロン活動者等19名の参加がありました。他市町村の地域福祉活動者の実践発表を聞き参加者同士でそれぞれの思いを話し合いことで、刺激を受け参加者にとって良い交流になりました。

### テーマ

「コロナ禍において、今、地域福祉活動に求められていること」

講師 酒井保氏(ご近所福祉クリエイター)



### これまでの考え方

- ① 高齢になる事で運動機能の低下  
↓
- ② 外出頻度が減る  
↓
- ③ 社会性の低下

運動機能が低下しないように  
頑張って体を動かそう！！



### これからは…役割を持って

- ① 社会性の低下  
↓
- ② 外出頻度が減る  
↓
- ③ 運動機能の低下

社会性の低下(参加)が原因で  
筋力・気力の低下がみられる、..

### 社会に参加すること・役割があることが、介護予防、フレイル予防に繋がる

例えば、サロン活動などでは、参加するだけでなく机を消毒する、お湯呑みを洗うなど自分が『できることをする』『やってもらう』ことで役割ができます。

楽しく、無理なく地域(社会)と繋がることが大切です。

### 参加者の感想

- ・ふれあいサロンは、「健康寿命を延ばす活動だ」という言葉に励まされました。
- ・社会参加は自分のため
- ・コロナ禍だからこそ、社会参加出来る場、役割がある場が必要！！

## 災害時のコミュニケーションのあり方を考える

関西大学社会安全学部近藤教授と学生が、町内の聴覚障害当事者と要約筆記サークル、手話サークルの皆さんにご協力いただきアンケートが実施されました。

このアンケートは、災害時のコミュニケーションをより良いものとするための参考資料とし福祉施策や学術研究活動において活用されます。

豪雨に豪雪など、自然災害が多発している昨今、高齢化が進む本町においては、隣近所、区・自治会単位での避難の仕方、仕組みづくりが必要になっています。75歳以上の4人に一人が難聴者だと言われている中で、避難の仕組みづくりと合わせてコミュニケーションのあり方についても考えてみましょう。



## 坂井サロン

2月6日（月）に公民館で、坂井サロンが開催されました。まずは皆で健康体操。冬は家にこもりがちになるので、しっかり体を動かされていました。

その後は社協職員による「防災講座」を行いました。京丹波町のハザードマップを使い、住んでいる地区や自分の家の周囲の危険度を確認しながら「家の裏は竹林があって怖い」「自分の家は特別警戒区域にある」「この前の大雨の時は、梅田は川があふれて大変だった」「避難所も今の場所でいいのか考えていかなければ」など話をされていました。

災害時や避難の時にも、地域の中でのつながりはとても大切です。サロンなどで普段から顔が見える関係づくりが大切です。



みんなで体操をする様子



ハザードマップを使ったの防災講座

お問い合わせ  
連絡先

京丹波町社会福祉協議会 地域福祉課（榎川・山崎・上田）  
丹波支所 ☎82-0126 和知支所 ☎84-1833