



2022年 秋号
No. 229



フレイル予防チャレンジ!

フレイルとは?

加齢とともに筋力が衰えたり、疲れやすくなるなど心身が衰えてきた状態をいいます。そのままの生活を続けると介護が必要になる可能性が高くなります。

あったかルーム(宅老)では、彦根市のフレイル予防教室を受講し、内容をヒントに毎日の暮らしの中で取り入れられる事を一人ひとりが考え実行し、フレイル予防に努めています。
(地域協働室 鈴木)



健康



フレイル(虚弱)



～フレイル予防教室 参加者の声～ これから目標にしたいことは?

- ・家計簿をつけ続ける
- ・薬をきちんと飲む
- ・主食、主菜、副菜を揃える
- ・減塩になるよう気を付ける
- ・毎食あいうべ体操をする
- ・声を出して読書をする
- ・テレビ体操、金亀体操をする

講座を受けてから変化はありましたか?

- ・栄養バランスを考えるようになった
- ・家族と栄養について話さきっかけとなった
- ・目標を続けている

普段の生活でちょっとした“フレイル予防”をしてみませんか?

頭の体操

- ・読書
- ・昨日の夕食を思い出す
- ・日記を書く

栄養

- ・よく噛む
- ・3食欠かさず7種類以上の食品を食べる

お口の健康

- ・毎食後の歯磨き
- ・口腔体操
- ・笑う
- ・歌う

全身の運動

- ・体操
- ・散歩
- ・人との交流

あったかルームでは昼食前に「あいうべ体操」を実践中!!

あいうべたいそう

「あ」と 口を大きく開く
「い」と 口を大きく横に広げる
「う」と 口を強く前に突き出す
「べ」と 舌を突き出して下に伸ばす

公益社団法人 東京都歯科衛生士会

掲載内容

- ・2面: 街かどアート滋賀大交差展 / あいとうふくしモール / ウィズフェスティバルウィークス2022
- ・3面: 1人で頑張らないで!! みんなで寄り添う子育てをめざして / 障害のある人の人権を考える
- ・4面: 街かど掲示板 / 求人案内 / 寄付のお願い / 寄付のお礼

街かど掲示板

～夢をカタチに・安心をカタチに～【あいとうふくしモール】



東近江市愛東地域で活動しています「あいとうふくしモール運営委員会」です。

当会は、あいとうふるさと工房(農家レストラン)、NPO 結の家(介護保険事業)、NPO あいとう和楽(障がい者作業所)がそれぞれの専門性や強みを発揮しながら自分たちができることに取り組み、さらに三つの事業所が連携を図り、既存の制度だけでは解決できない困りごと解決のために、2011年11月古民家を改修した「ほんなら屋」を活動拠点に開設し、住民が安心して暮らせる地域の実現を目指しています。

主な活動は通院や買い物の付添、掃除、草刈り、除雪など日常生活の困りごとをサポートする「ほんなら堂(Do)」、生活困窮やひきこもりの若者を支援する中間的就労支援事業「あいとうむすび」、地域の方の拠りどころ、個人や住民グループの活動の場としての「ほんなら屋」の利用、地域密着型スーパーマーケット i・mart や様々な団体との連携による暮らし支え合いなどです。視察の受入れもOKです。興味のある方連絡お待ちしております。

お問い合わせ
〒527-0165
滋賀県東近江市小倉1830
中川愛博
0749-46-2170
070-2354-1059
info@fukushi-mall.com

求人案内

【正職員】

◎児童指導員
勤務地: 平田・大藪・芹川

【パート】シフト制

◎看護師
勤務地: 平田
◎児童指導員
勤務地: 平田・大藪・芹川

※詳しくはハローワークの求人票をご覧ください。

寄付のお願い

“ぽぽハウス”は、認定NPO法人のため寄付金に対する税制上の優遇措置が受けられる団体となっております。ぜひ、私たちの活動にご協力ください。

- ◎振込先 ゆうちょ銀行
- ◎口座名義 特定非営利活動法人 NPO ぽぽハウス
- ◎口座記号 00980-4
- ◎口座番号 130131

寄付を頂きました。心より感謝申し上げます(敬称略)

(お菓子)イチバン・コーポレーション
(寄付金)別所 貞子、谷口 利和、津田 博、T.S、匿名(地域通貨『彦』*)渡辺 有美、長谷川 幸子、他匿名5名

※彦:彦根市地域通貨。
「美しいひこね創造活動」の活動回数に応じて交付されます。



認定特定非営利活動法人 NPO ぽぽハウス

発行責任者: 若林 重一
住所: 〒522-0041 彦根市平田町107-11(法人事務局)
TEL: (0749)27-9777 mail: popohouse@nifty.com
FAX: (0749)27-9888 HP: http://www.popo-house.jp

ぽぽ相談室 (要医療児者支援体制配置)
・特定相談支援・委託相談 (行動障害支援体制配置)
・障害児相談支援 (精神障害者支援体制配置)
きらめき(障害児通所施設)
・児童発達支援・放課後等デイサービス・日中一時支援

ぽぽハウス(障害児通所施設)
・児童発達支援・放課後等デイサービス・日中一時支援
個別支援室
・行動援護・移動支援

居宅介護支援室

・ケアマネジメント
ぽぽハウス(高齢者通所施設)
・地域密着型通所介護・介護予防通所介護
・ほのぼの(通所型サービスA)

はばたき(障害児通所施設)

・児童発達支援・放課後等デイサービス・日中一時支援
子ども子育て支援室

・すくすく教室(彦根市受託事業)

地域協働室

・市民共生活動・子育てアドバイス相談コーディネーター
・あったかルーム(宅老)

車両室

彦根市地域子育て支援センター「まんまるひろば」
(ビバシティ彦根2階)

街かどアート滋賀大交差展 ～滋賀大学でアートと学生が交差する～

街かどアート滋賀大交差展

街かどアート展のコンセプト「つながる」のもと、学生をはじめとする沢山の皆さまに、作品(アート)に出会い・触れて頂くと同時に、作品を通して、障がいのある方への理解を深め、少しでも身近に感じて頂く事で、作品と人が交わり、人と人がつながり、今後の「地域共生社会」へとつなげていけるよう、考えて頂く「1つのきっかけになれば」との思いを込めて開催します。

今回、滋賀大学よりお声掛けを頂き、この企画が実現しました。お話を伺うと“大学のキャンパスをアートでいっぱいになりたい”というものでした。まずはその第一歩として『街かどアート滋賀大交差展』と題しアート展を開催します！先生方×学生×当実行委員会とでタッグを組み開催に向けた話し合いを重ねてきました。期間中には、参加型・体験型のワークショップも開催予定です。学生の皆さん、地域の皆さん、是非ご来場・ご体感ください。滋賀大学彦根キャンパスで、あなたも沢山の作品(アート)に出会ってみませんか？ (地域協働室 上田)

街かどアート
滋賀大
交差
展

令和4年
11/21(土) ▶
11/25(金)
9時00分～17時00分
(土日祝日休み)
会場:滋賀大学彦根キャンパス
「つながる」をコンセプトに障がいのある人の「芸術の光」の魅力を体験いただけます。

主催 街かどアート実行委員会
協賛 滋賀大学彦根キャンパス
後援 彦根市・彦根市教育委員会
協賛 認定特定非営利活動法人NPOぽぼハウス
〒510-8501 彦根市上田

未来ファンド
あのみ

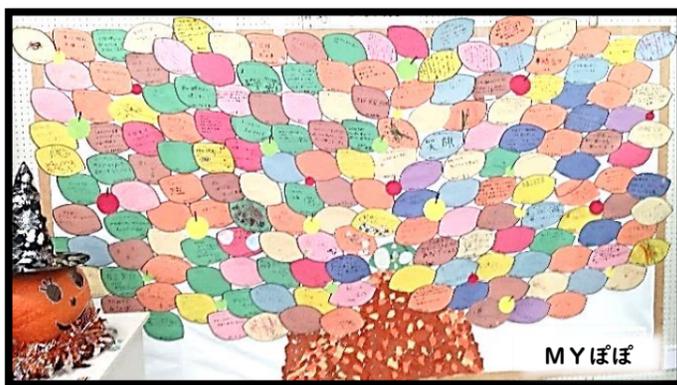
この事業は、滋賀ネットワークセンターの未来ファンド助成(奨励金)によるもので、協賛企業を募集しています。

あいとうふくしモールから見る地域共生 ～食・ケア・エネルギー 3つの柱で～

9月26日(月)、あいとうふくしモール※へ視察研修に行ってきました。あいとうふくしモールとはその名の通り、ショッピングモールのように高齢者施設・地域交流・農家レストランなど様々なことに対応している施設でした。地域の人を真ん中に、ちょっとした暮らしの困り事を常に持ち寄り、仕事を生み出し、自分の居場所を見つける場となりモールを中心とした連携が進んでいました。その姿はまさに「地域共生」でした。(地域協働室 榎) ※街かど掲示板に掲載しています



ウィズフェスティバルウィークス 2022 ～扉を開けて楽しもう～



10月1日(土)～10月8日(土)にウィズフェスティバルウィークス2022が開催されました。今年のテーマは「扉を開けて楽しもう」です。ウィズネットワークの登録団体が、それぞれ活動紹介や体験・見学会など行い、様々な方が楽しんでおられました。NPO ぽぼハウスはパネル展示スペースで活動紹介や、街かどアート展の案内、昨年好評だったアイロンビーズ展、岡本 春花さんの作品展を開きました。さらに今年は、NPO ぽぼハウスの利用者さまと職員とで1つの大きなりんごの木を作りました！葉っぱには、利用者さまの「ぽぼハウスで過ごして楽しかったこと」職員らの「仕事で心がけていること」などが書かれています。この木のように、今後のぽぼハウスも利用者や職員、地域とのつながりを広げていけたらと思います。(地域協働室 榎)



わたしの「ごちそう」
作：岡本 春花
NPO ぽぼハウス
はばたきの
利用者さまです

アイロンビーズアート
作：Rの世界



1人で頑張らないで！！ みんなで寄り添う子育てをめざして

9月23日(金)、コロナ禍で市町のプレママ企画が中止になる中、不安を持つ妊婦さんやその家族に少しでも不安をなくしてもらいたいと、まんまるひろば(ピバシティ)で『プレママ・パパ集合!』を開催しました。先輩ママ・パパ、彦根市健康推進課さんとタッグを組み、まんまるひろばでの初めての試みとして、おむつ交換着替え、お風呂の入れ方を学び、体験しました。

先輩ファミリーのご厚意で、生後4か月の赤ちゃんのおむつ交換をさせてもらい、参加者からは「自分が想像していたことと実際に体験したおむつ替えは違った」と「体験してよかった」という声が寄せられました。

また先輩ママ・パパとの座談会ではプレママからの「里帰りのタイミングや無痛分娩について」などの質問に、先輩ママから体



験談が話され、本やネット情報の一般的な話ではなく、身近な体験者からの話を聞く事で安心感が持てました。プレママからの「出産後の赤ちゃんのいるくらしについて、また24時間育児をするママへの寄り添い方は？」などの質問には「なるべく話を聞く」「隣にいる」などの具体的なアドバイスがありました。

先輩ママから「育児休暇をとることへの抵抗感もあったけど、いざ職場復帰する際には後ろ髪を引かれる思いもあった」と、喜びも大変さもはっきり味わった体験談も。先輩ママ・パパの“子育て経験を伝えたい”という熱い思いが感じられる機会となりました。育児は大変なこともあります、新しい家族を迎え、子どもの成長がみられ喜びもいっぱいです。子育てママ・パパ、地域住民、行政、各団体がみんなで連携し、助け合えることが安心して子育てできることにつながると感じました。(地域協働室 尾本)



障害のある人の人権を考える

彦根市人権政策課からの依頼で7月21日(木)の「人権連続講座(障害者の人権)」でお話をさせていただく機会がありました。参加者の皆さんに何をどう伝えればいいのか考える中「障害者差別解消法」、「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例」や障害者差別にあたると思われる全国の事例を調べるうちに、今でも暮らしの中で「差別にあたること」がいろんな所で生じている事がわかり、「障害者差別とは?」「権利擁護とは?」と自問自答する自分がいました。又、私たちは、日常生活の中で何気なく「障害者」という言葉を使っていますが、この言葉を当事者がどのように受け止めているのかを考えた時、複雑な思いで考え込んでいる自分がいました。あちこちで「共生社会づくり」という言葉を聞きますが、「共生とは?」「人権とは?」を常に考えながら地域の皆さんとの活動を考え、「水平な視線がいっぱいな地域づくり」を目指していきたいです。(地域協働室 石澤)

