



ほっとかへんだより

令和4年
第10号



いよいよ夏本番！あついですね～～(°Д°)こんなに暑い時は無理をせず、**エアコンを上手に活用**したり、**こまめな水分補給**や**バランスの良い食事**を心掛けてしっかり休息もとりながら、元気に夏を乗り切りましょう！

“声”で情報をお届け！朗読ボランティアかけはし

目の不自由な方へ、丹波市広報紙などを朗読し、CDに録音して“声”で情報を届けられています。会員は13名で3班に分かれて元気に活動中！一緒に活動できる方を大募集中です！！不定期でご利用者さんとボランティアとの交流会もされています。



●読んでいるのは…

*丹波市広報紙 *丹波新聞

ご利用者さんに行政情報などが行き届かず困られることがないよう、少しでもお力になりたいとがんばっています！一緒にやってみませんか？体験もできますよ～(▽)/



やってみたい方は社協山南支所までお電話ください 77-2359

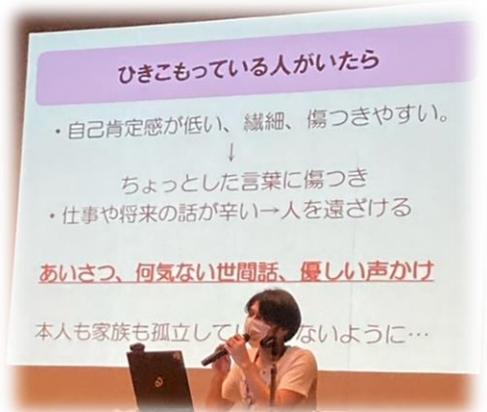
ひきこもられている方やご家族をあたたく見守り、優しい声かけを

先日の福祉委員研修会で「ひきこもる心の理解と地域でできること」について、たんば生きづらさネットの大槻真也氏とNPO法人結の渡辺聖史氏にご講演いただいた内容をご紹介します。

「ひきこもりの人は何かのキッカケで心や体が傷つき、学校や社会、地域が安心できないから自宅に避難している状態です。自死ではなく生き続けるために“ひきこもり”を選択し、『このままでは良くない』と頭では分かっているけれど一歩が踏み出せず、苦しんでいる。ひきこもっていることを否定せず、ただ“存在を認めてくれる、自分を受け止めてくれる理解者”を求めているので、あいさつや何気ない世間話など、やさしく声をかけてください。『学校行かんとあかんで』や『今後どうするつもりや？』などは禁句です。正論は一旦なしで、否定でも励ましでもなく、**共感と寄り添う気持ち**で接することを心掛けてください。」

声のかけ方に悩むこともありますが、話の内容よりも「おはよう！」「調子どう？」と声を掛けること自体が本人や家族にとっては「存在を認められている」という安心感につながります。

まずは優しい声かけから始めていきましょう。



ひきこもっている人がいたら

・自己肯定感が低い、繊細、傷つきやすい。

↓
ちょっとした言葉に傷つき

・仕事や将来の話が辛い→人を遠ざける

あいさつ、何気ない世間話、優しい声かけ

本人も家族も孤立して…ないように…



サロン 梶ふれあい健康ひろば ~七夕に願いを~



短冊を笹に付け、農作物をお供えし、ステキな花と七夕飾りでお出迎え！レクリエーションは早口言葉・脳トレ・歌・シルバー川柳と盛りだくさん♪
参加者の方は「サロン、グランドゴルフ、いきいき百歳体操と、色々とお出かけられるのは良いことや〜」とお話しされていました😊 参加者の最高齢は92歳！！みなさんお元気で交流されて、最幸ですね！
玄関前には笹で作られた茅の輪があり、3回くぐって邪気をお払い。楽しめる工夫いっぱいの七夕祭りでした。



♪こどもが考えるこども食堂♪

-かむ come キッチン-

【こどものやってみたい気持ち】×【こどものやってみたいを応援したいおとな】

8月18日(木) 11時30分~

小川地域づくりセンターで開店!

(山南町奥 125-6)

この夏、こどもからお年寄りまでが集い、食事を楽しめる居場所として

♪こども食堂かむ come キッチン、を一日限定でオープンします!

この食堂の中心は山南の元気なこどもたち!!

献立や調理はもちろん、会場の準備からお楽しみ会まで、

みんなが楽しむ姿を想像してこどもたちが一生懸命考えて実行します♪

こどもたちがキラリ輝くこども食堂へ、皆さまぜひお越しください!

8月18日オープンに向けて・・・

こども作戦会議 in 小川地域づくりセンター



7月28日(木) 13時~15時

💡何食べたい?作りたい?食堂メニュー検討会

8月2日(火) 13時~15時

💡食べる以外の催し考えよう!お楽しみ会検討会