生活支援コーディネーターが地域で見て・聞いてきた

わがまち ささえあいレポート Vol.9

早いもので、3．11から今年で10年が経ちます。先日の余震は久しぶりに東京でも大きな揺れとなり、当時の記憶がよみがえりました。
震災を風化させないよう、防災グッズとともに人とのつながりにも目を向けてみませんか？

“ちょっといい話”

#9　始まりは3．11の経験から

東日本大震災をきっかけに、平時からのつながりが大切だと痛感した、当時民生児童委員だったＮさん。町会長や地域の方々に相談した結果、賛同を得て一気に具体化し、2011年６月から月１回の茶話会を開催するようになりました。歌・脳トレ・体操など楽しんだり、季節に応じた様々な催しを行ったりしながら、心温まる交流を重ねていたところ、コロナ禍が降りかかりました。現在は休止中ですが、茶話会を通じて知り合った人同士、声を掛け合いながら、ずっとつながっているそうです。茶話会の再開を待ちわびる声も多いとか。この茶話会が他の町会・自治会にも波及し、新たな交流の場が生まれていったそうです。コロナ禍が収束して早く再開できるといいですね。

チカラ　チカラ

災害ボランティアと地元の力

災害発生時には全国、世界からボランティアが集まり、復旧・復興の大きな力になりますが、実は地元の人の関わりが欠かせません。災害時に配慮が必要な方も含め、地域の一員としてたくさんのつながりを日頃からつくっておくことが災害時のポイントになります。

災害ボランティアとは？
被災地の内外問わず、被災者や被災地のために『何かしたい！』と個人や団体が立ち上がり、被災者の困りごとに対して行う活動のこと。

がれきの撤去、子どもの遊び相手、炊き出し、
情報を届ける、物資や義援金を送る、
避難者を受け入れる、支援する人をサポートする、
…など、多様な活動があります。

災害ボランティアセンターは、
被災者の**困りごと**とボランティアの**何かしたい！**をつなぎ、活動しやすい環境を整えます。

被災者 ― 災害ボラセン ― ボランティア

被害や生活状況、困りごとの把握

募集・活動の調整
情報発信

目黒ではめぐろ社協が災害ボランティアセンターを運営します。

コロナ禍の災害ボランティアは…
✓**ボランティアの人手不足⇒困りごとの把握、復旧作業に時間がかかる**
✓**感染の不安から、支援を受け入れることへの抵抗がある**

自分には、できることがないのでは？

地元の人が関わるメリット
- **地理がわかる**
- **“困りごと”がわかる**
- **支援を必要としている人がわかる**

地元の人だからできることがあります。
得意なこと、ふだんの生活でしていることでできることを災害ボランティアセンターへご相談ください。

地域でつながりをつくるのは難しい…

日頃から様々な人とつながるヒント
- **趣味やボランティアなど興味ある活動に参加する**
- **地域の行事やイベントに参加してみる**

ご近所の高齢者、障がい者、外国人など、災害時配慮が必要な方に、いざというとき「困ったことはないですか？」と声をかけられる関係性が普段からつくれるといいですね。

【参考】令和２年度災害ボランティア講演会
（主催：めぐろボランティア区民活動センター）

オンライン座談会を開きました

コロナ禍により協議体の会議の開催が難しくなったため、ほくいきネットの有志メンバーで Zoom を使って情報交換をしました。内容を一部ご紹介します。

サロン利用者へのおたよりに載せる情報は高齢者センターの「でんどうタイムス」を参考にしています。

サボりがちな三味線の自宅練習は、仲間で日時を決めて連絡を取り合うことで良い効果が出てます。

認知症の方を置き去りにせず、何が得意なのか見つけて受け入れることが大切だと思います。

体操などの通いの場が開催できなくなったので、歩行訓練のサービスを希望する相談がありました。

感染予防のために物品を共有せずにできるゲームで仲間と一緒に楽しめないかな？

ボランティアも集まれないので、打ち合わせはもっぱら LINE を活用しています。

コロナうつ予防のすすめ

知らぬ間にコロナストレスがたまりがちな日々、ストレスをうまくかわすためのセルフケアが大切です。先日オンライン開催した在宅福祉サービスセンター医療研修で東京医療センター精神科医長の樋山先生より教わったリラクゼーション法の一つ、自律訓練法を一部ご紹介します。

① 落ち着ける場所で力が抜きやすい楽な姿勢をとる。
② 目を閉じて大きく深呼吸する。
③ 以下のことばを順番にこころの中でつぶやく。
「気持ちが落ち着いている」
「利き腕が重たい」
「利き腕があたたかい」

④ あたたかくて落ち着ける場所を思い浮かべる。
⑤ 「重たさ」「あたたかさ」の感覚がわかってきたら、利き腕⇒両腕⇒両足と注意を少しずつ全身に広げていき、間隔を味わう。
⑥ 両手をゆっくりと2～3回グーパー、両肘をゆっくり曲げ伸ばし、大きく背伸びする。(就寝前は省略可)

大阪府こころの健康相談センター
「気軽にリラックス」より

ご参考まで

大阪府　こころの健康　刊行物

なんでも掲示板

ご利用の際にはご注意ください。

新型コロナウイルスのワクチン接種会場となっている以下の施設は、準備を含めた期間が利用中止となります。

■八雲体育館（体育室･トレーニング室）
→3月22日から10月8日まで
■めぐろ学校サポートセンター（運動場･体育館）
→3月15日から10月8日まで
■区役所総合庁舎
※期間が延長になる場合があります。

金澤翔子氏による揮毫会の配信

1月下旬に庁舎南口で展示されていた書をご覧になりましたか？1月25日に開催された書道パフォーマンスの様子を動画共有サイト YouTube でご覧いただけます！

目黒区公式チャンネルめぐろ TV

ゲートキーパー養成講座公開中です

こころの不調が気になるコロナ禍ですが、
ゲートキーパーとは、
「悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」
のことで、特別な資格ではありません。
目黒区のホームページからゲートキーパー養成講座がどなたでも動画で受講できます。
自分のメンタルヘルスにも役立つ内容になっています。

目黒区主催ゲートキーパー養成講座
『悩んでいる人にどう気づき、どう関わるか？』
公開中～2020 年 3 月 31 日（Youtube 配信）

【訂正】
前回の掲示板で『今年は１２４年ぶりに立春と節分がずれる』とお伝えしましたが、１日早くなるのが１２４年ぶりであり、立春が遅くなる年はこれまでにもありました。
お詫びして訂正いたします。

仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】（社福）目黒区社会福祉協議会　地域支援課　地域支え合い事業担当　発行日：令和３年 ２月２５日
目黒区上目黒 2-19-15　目黒区総合庁舎別館３階　TEL：03（5708）5792　FAX:03（3711）4954
不定期発行中