

みなみまわり  
プラン4

## 「第4次南区地域福祉活動計画」

の策定が始まりました!!

平成31年度からの5年間を計画期間とする「第4次南区地域福祉活動計画」の策定作業が、今年度から始まりました。

5月14日(月)に3次活動計画に携わっていただいた方に今回公募委員として新たに10名を加え、計29名の方の作業部会委員の構成で第1回南区地域福祉活動計画作業部会が開催されました。また作業部会を経て、テーマ毎にA・B・Cの3つのグループに分かれ、グループ別の検討会議も開催しています。

策定中、広報誌などを通じて、区民の皆さまにも進捗状況の報告をさせていただきますので、ご意見などございましたら、ぜひお寄せください。

※各グループのテーマは現段階のものです。

### Aグループ「地域を知る」



### Bグループ「連携の仕組みづくり」



### Cグループ「情報発信の仕組みづくり」



### 地域福祉活動計画とは...

地域に暮らす一人ひとりの主体的な参加によって、住みよい福祉のまちづくりをすすめていくため、社会福祉協議会が区内の社会福祉施設・団体、関係行政機関などとともに策定する行動計画です。

推進協通信Vol.13

## 昨年よりスタート!! ~明治学区「高齢者サロン合同感謝の集い」~

このコーナーでは、各学区の推進協事業をご紹介します。今回は、明治学区での推進協の取り組みをご紹介します!

明治学区では、推進協を主体とする高齢者サロンを4か所運営しています。いりやせ7周年、さわやか5周年、グ・ランパ4周年、元気会35周年と長年に渡り運営しています。民生委員を中心とし、お手伝いいただけるボランティアさんにて運営されています。昨年度より普段の感謝の思いを込めるとともに、さらに学区を盛り上げよう”ということで「サロン合同感謝の集い」を昨年よりスタートしました。今年は第2回目となり会場がいっぱいになるほど盛大に行われました。そんな「高齢者サロン合同感謝の集い」をご紹介します。

### ☆多様な催し☆

合唱や三味線など様々な催しを披露されました。各サロンを合同で開催することで、普段交流のない方との関係づくりにも繋がります。



みなさんで合唱!

### ☆劇団明治☆

サロン参加者や民生委員、役員等で結成されました。和気あいあいと楽しく劇を披露されました。アドリブを交えた劇は、みなさんととても喜ばれていました。



衣装も本格的!

### ☆90歳のお祝い☆

90歳以上の参加者さんに対し粗品の贈呈と記念撮影等でお祝いをしました。いつまでも健康にサロンにきていただきたいとの思いから今年から始めたそうです。いつも「サロンに来ることが楽しみ!」と生きがいにされている方が多数です!



90歳になってもお元気!

何よりも「参加者に楽しんでほしい!」との思いが伝わってくるイベントでした。今回ご紹介した活動の他にも明治学区では地域福祉活動に盛んに取り組まれています。地域支えあい事業にも力を入れており、向こう三軒両隣の地域を目指して、地域のつながりも大切にされています☆  
ご質問等は南区社会福祉協議会までお問合せください!

地域福祉推進協議会(推進協)とは?...住民が安心して暮らせる福祉のまちづくりを目的に、学区区政協力委員(町内会長)、民生委員児童委員、その他各種団体が協力して、小学校区を単位に設立されている団体。

# いきいき支援センター

## 元気のわ!! 5つの快適睡眠導入術!!

睡眠は、私たちの「脳・体・心」の健康に大きな役割を果たしています。  
 しかし、「布団に入ったはいいいけどなかなか眠れない。」「寝ようとすればするほど、色々なことが頭をよぎって目がさえる」なんて経験はありませんか？  
 そこで今回は、快適に眠りにつくためのコツをご紹介しますと思います。

- ①メラトニン(睡眠ホルモン)を含む食事を心がけよう。(マグロ、カツオ、ハマチなど)
- ②寝つきにはいいけど、眠りの質が落ちて目が覚めやすくなるので、飲酒はほどほどに。
- ③寝る前はスマホ・パソコン・テレビなどの使用はしない。
- ④簡単なストレッチで全身をほぐし血流をよくしよう。
- ⑤それでも眠れない時は無理に寝ようとしないで、好きな事をしよう。

## 頭の体操 ～ 数独 ～ 秋の夜長に頭の体操はいかが？

<初級>

<中級>

	9				1		4	
6			9	8				5
	1	3		5		6		
		7	8		5			9
4	6						2	3
1			6		3	4		
		7		3		2	7	
5				9	4			6
	3		7					5

					9	2		4
3				2			5	
		8	6					3
2	5						6	
		7		5		4		
	4						3	8
9					5	8		
	3			7				2
4		6	8					

全てのマス目を埋めることができればクリアです。(解答はP8に)

【ルール①】3×3のマス目には1～9のすべての数字が入ります。  
 【ルール②】縦9マスにも横9マスにも1～9のすべての数字が入ります。

## 南区南部いきいき支援センター

南区前浜通3-10 南区役所庁舎4階 電話 819-5050 Fax 819-1123  
 e-mail:h-minami-nanbu@nagoya-shakyo.or.jp

facebook <https://www.facebook.com/minamikunanbu/> 「いいね」してね!



「高齢者  
見守りPV」  
大公開中!!

