

『外へ出よう!』高須地区老人クラブ連合会長 徳久 和幸

高齢者の外出に関する調査で「健康や体力に自信がない」「出かける用事がない」「誘ってくれる人がいない」という外出をしない理由が出た。事実、これらの理由により高齢者の外出機会は減少、いわゆる閉じこもりが常態化している。我々老人クラブは、互いに支え合い励ましあい、心とからだの健康づくり、そして地域への奉仕等の活動を通して、閉じこもり打破のために数々の催しを実行している。一方、社協は地域各所で「サロン活動」を展開し、老人クラブ会員も多く参加している。歩いて行ける場所・出入り自由・おしゃべりや情報を受け取ることも出来る居場所づくりをしている。

老人会、サロン、全てが楽しい訳ではない。楽しいことはみんなで作り出すこと。それは、楽しみは仲間と一緒に作る事が大切という事なのだと思う。楽しみを求める前により多くの仲間を作ってほしい。年をとると皆頑固になる。一人では何も出来ないのに、かたくなに一人になりたがる人もいるが、要は周りの人と片寄せあいの行動が、今我々高齢者に必要だと認識している。高須は四人に一人が65歳以上・・・。

元気である為に・・・外へ出よう!

(東和み会)



地域で楽しくボランティア

私がボランティアを始めるきっかけとなったのは、町内の防犯パトロールでした。定年から一年後会社を完全に退職し、何か地域に役立つ事はないかと思っていた時、小学校の通学路に立ってみると大変危険な事に気がきました。その当時の校長先生が、始業前に子どもたちと通学路のごみ拾いをしながら、「おはよう」の声掛けをしていましたので、それに共鳴して私も平日、通学路に立ち登校指導を始めました。県営住宅から出た所では横断歩道以外で渡っている子どもたちが多く、何回もヒヤリとする思いをしました。そこで北九州市に相談し、歩道に安全ポールを設置してもらいました。それからは少し安全に通学出来る様になりましたが、まだ時々、無理に横断する姿も見られ、目の離せない日もあります。自分の健康や規則正しい生活を送るためにも、登校時の見守りを続けながら、毎日子ども達からは元気を貰っています。 南三丁目 三原武雄



防災と安全パトロール

第31区自治会 会長 田島 剛

安全な住み易いまちづくりは、一部の人に頼って出来上がるものではありません。全住民が防災・防犯意識を高め、災害や犯罪の芽を未然につぶして行こうという強い意識が大切なのです。自治会が旗振りしている”防災訓練”、“生活全パトロール”、“青色パトロール”



(高須地域パトロール隊)

に加えて、昨年度から住民の自主的な応募による“高須地域パトロール隊”を立ち上げ、本格的な見廻りパトロールを開始しています。「高須元気プラン」では、こうした自治会やパトロール隊の活動と社会福祉活動を一体化し、地域の組織力を高める努力をしています。そこで今年度は、高齢者・要介護者の緊急



配慮した防災マップの作成

重要な役割を果たします。



リーダー養成講座 (搬送訓練)

高須西にメンズサロン「ふら〜っと」オープン

かねてより空き家・空店舗を利用してのコミュニティづくりを検討中のところ、高須西一丁目の湯瀬様より駄菓子屋さんを閉店後の店舗を提供して頂くことが出来ました。さっそく、地域ボランティアで店内をリフォーム！ペンキを塗り、備品を揃え、素敵な空間が出来上がり！“メンズカフェサロン「ふら〜っと」”として4月28日に第1回目を迎えました。月に2回と曜日は限られていますが、地域の交流の場・男性の集いの場として、どなたでもお気軽にふら〜っとお立ちより下さい。お茶とお菓子とおしゃべりで楽しいひと時を過ごしましょう。



お待ちしております



第2土曜日・第4木曜日
午後1時30分～3時30分

西班 田代香

三世代交流 緑道クリーンウォーク

健康づくり推進員の会若松 会長 木庭 幸彦

3月12日(土)、「あるきing たかす2016」が開催されました。今回は高須元気プランの「元気なところと体グループ」の活動と併せて緑道路面表示(3kmコース)開設1周年記念行事として「緑道のクリーンウォーク」と称して計画しました。朝方の雨にもかかわらず、約140名が参加。三世代交流の形で70名が3kmコースを歩き、約1時間かけてクリーンウォークに挑戦しました。帰り着く時には手に手に大きなごみ袋、緑道もきれいに清掃された事と思います。その後市民センターで食進の方々から豚汁、ぜんざいが振る舞われました。7kmコースも事故なく無事終了。皆様のご協力ありがとうございました。「健康推進員の会若松」でもウォーキングを計画しています。皆様の参加をお願いします。歩け歩けで健康な体づくりをしていきましょう。



ゴミを拾いながらウォーキング



7kmコースも元気に出発



1周年記念でティタンも参加



歩いた後は豚汁&ぜんざい「美味しかったね!」

福祉協力員紹介 コーナー

福祉協力員は高須地区全体で53名。そのうち東班は12名です。活動の一つは「お話しサロン」(第2月曜日、13:00~15:00)の運営で、今年度で10年目を迎えました。サロンでは5分間ほど体操等で体をほぐした後、トランプ、お手玉などのゲームを楽しみ、おしゃべりしながら途中ティータイムをはさみ、終わりの30分は「和み会」徳久会長のお話しです。これが非常に参考になる事が多く、得した気持ちになります。二つ目はラジオ体操。スタートして2年になり、月平均20日ほど実施しています。参加される方も定着し、極寒の日も頑張りました。さらに、見守り活動のなかで一人暮らしの方や高齢のご夫婦に、年賀状を差し上げています。

協力員同志は年2回、地域に協力して下さるお店で食事をしながら、今後の活動につながるよう意見交換会をしています。

東班 中村昭子



(サロンでの一コマ)