

「ふくし」の何でも相談窓口です♪

ぬかたふくしそごうそだんまどぐち
額田福祉総合相談窓口
(愛称：ふくまど)



編集・発行：ふくまど

(社会福祉協議会、額田地域包括支援センター)

場所：榎山町山ノ神 21-1

額田センターこもれびかん 2 階

営業：月～金曜(祝日・年末年始除く)

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

電話：82-3129 /FAX :82-3139

mail: fukumadonukata@okazaki-shakyo.jp

発行日：令和 6 年 4 月 1 日

(次回発行：令和 6 年 10 月 1 日)

ふくまど通信

支え合いの拠点『しきしまの家』



「意見を聞いても反映してくれたことないですね。そんなところに帰ってきたいと思わない。」

10年後を展望し、5年間の行動計画を定める「しきしま♡ときめきプラン」討論会でのこの中学生の一言からストーリーが始まります。

しきしまの家は豊田市旭地区敷島自治区にあり、額田地区同様に人口減少や高齢化が進んでいます。

『健康で長生きしたいと誰もが望み、実現しているのが「高齢社会」。課題ではなく、自分たちが目指した社会なんだとポジティブに捉え、長生きを楽しく、次世代のために生きると選択しました。』

実家を離れた子どもたちが、また住むことを選択できる地域でありたいとの思いで動き始めています。

「しきしま♡ときめきプラン2020」 3つの重点プロジェクト

人口減少・超高齢社会を受け止めて前に進む！

プロジェクト① 支え合い社会創造プロジェクト

誰もが「支える人」であり続け、無理のない持続的な有償ボランティアのシステム(現代の「結」)を創り上げる

プロジェクト② 農村景観を守る農地保全プロジェクト

美しい農村の風景を次世代につなぐため、消費者とつながる農地保全(CSA農業)、森林の保全に取り組む

プロジェクト③ 未来への構造改革プロジェクト

人口減少・超高齢社会に合った自治区、町内会などに改め、関係人口と共に地域を自治する地域運営組織を立ち上げる

困りごとを有償ボランティアで解決する「しきしま支え合いシステム」、ミネアサヒの生産者と消費者がつながる地域支援型農業の「自給家族」、以前から取り組んでいた移住者の受け入れや地域と多様に関わる関係人口の増加など様々な取り組みを行っています。

過疎化や高齢化が進んでも持続できる共同体を目指し、地域の課題をお互いさまで解決する取り組みが全国的にも注目されています。

自分たちの居場所を自分たちで！

しきしま支え合いシステムの注目するところは、誰もが支える人であり続けることです。例えば、運転はできなくなったけど漬物を作るのは得意など、できることで助け・助けられる支え合いが生まれます。その役割が自分たちの居場所になり、長生きをより楽しむことができるようです。多様な活動、地域内外のつながりや関係が地域の活性化となり、最終的に福祉につながっていると思いました。「しきしまの家運営協議会 副代表 板倉小夜子さん」にふくまど主催の地域協議会で講演いただきました。私たちふくまども地域の皆さんと共に、この素晴らしい額田を未来へつないでいけるよう歩いて行きけたらと思っています。



右のQRコードは「しきしまの家プロジェクトコンセプトムービー」と「しきしまの家ホームページ」です。この支え合いの拠点に関わる皆さんの思いなどが伝わるものとなっていますので是非ご覧ください。



ウォッチ！ 地域活動

鳥川ごまんぞく体操 が始まりました！

額田地区の地域活動をランダムにご紹介し、元気な活動を応援します！「参加したい！」「活動を紹介したい！」「こんな活動ある？」など、お気軽にお問い合わせください。

額田で11か所目のごまんぞく体操団体が令和5年6月に立ち上がりました。毎週水曜日9時半から鳥川集会所で活動しています。昨年は、岡崎城で100人以上の方と一緒に体操するイベントにも参加しました。鳥川では、通常のごまんぞく体操に加えて、脳トレや手遊びなどのレクリエーションも実施しており、和気あいあいとした雰囲気で笑いが絶えません。

みんなに会って会話するだけで元気になれるのですが、このごまんぞく体操は、気の合う仲間と集まって心も体も元気になります。いつまでも住み慣れた場所でイキイキと過ごせるようふくまども応援しています♪



ごまんぞく体操とは、地域の方が集まって、筋力体操を週1回程度行うというものです。椅子を使ってゆっくりと手足を動かすので、体力に自信がない方でも大丈夫です。

既存のグループや新たに団体を立ち上げたいという時も、ふくまどの額田地域包括支援センターがサポートいたします。体験会を行うこともできるので、少しでも興味のある方はご連絡くださいね！



よくあるご質問

「どんな相談ができるの？」Q&A コーナー



福祉総合相談窓口（愛称：ふくまど）は、「ふくし」の何でも相談窓口です。ふくしの相談と言っても、介護の事、障がい福祉の事、母子保健、生活困窮に関する事、最近では、ひきこもりやいわゆる8050問題など「ふくし」に関する問題は多様化しています。

何でも相談を聞いてくれるって言うけど、具体的にどんな相談をしたら良いかわからない…。そこで、このコーナーでは、ふくまどに寄せられる相談やお問い合わせをQ&Aでお答えしていきます。



隣のAさんは一人暮らし。歩くのも大変な様子で心配していました。最近、ヘルパーさんや福祉の人が来ている様子で安心しました。確か身寄りがなく、静かな方で自分から相談する様子もなかったけど、どのように福祉相談が開始されたのでしょうか？



今回は民生委員さんがAさんの変化に気づき、ふくまどへ連絡くださったことをきっかけに相談開始となりました。他にもご近所の方やご友人、主治医の先生から相談を受けることもあります。その際には、私たち「ふくまど」の職員が訪問等でご様子を伺います。

皆さんのお近くでも、ご心配な様子の方がみえましたら、ご連絡ください。相談対応させていただきます。（匿名でもお受けいたします。）

岡崎市榎山町字山ノ神 21 番地 1
☎82-3129 (FAX82-3139)
✉fukumadonukata@okazaki-shakyo.jp

ふくとピ！ Hukumado Topics

認定看護師さんってご存じですか？

～宮崎ごまんぞく会を中心に地域の方と～

岡崎市民病院から宮崎学区市民ホームにさっそうと現れた素敵な笑顔の6名。特定の分野において熟練した技術と知識をお持ちの認定を受けた看護師さんたちでした。心不全、透析、認知症、摂食嚥下障害、糖尿病に関わる健康推進講座が開催されました。

地域の方は5～7人の各班に分かれて、看護師さんの待つブースを回り血糖を測定したり、認知症ケアを考えたり、お口の運動をしたりとあっという間の楽しく学べる90分でした。皆さんの地区にもぜひ呼んでくださいね。



◆子育てサロン

- ・豊富学区：ぽんぽこりん(こもれびかん)
毎月第4金曜日 10時00分～11時30分
- ・形埜学区：ひだまり kids(形埜学区市民ホーム)
毎月第3木曜日 14時30分～15時30分

◆子ども食堂（地域食堂）

- ・ジョイアスカフェ（榎山町）：不定期
- ・こもれびカフェ（原公民館）：原則第3日曜日
- ・YAMABIKO 食堂（保久町）：不定期
- ・古民家まる（夏山町）：不定期（1月開始）

編集後記

今年は異常気象でしょうか。寒暖差が激しく体調管理が大変でしたね。地域のより多くの皆様に「ふくまど」を知っていただき、お困りごとは福祉相談窓口につないでいただけたらと思います。（ふくまど）

※掲載内容に関するお問い合わせは「ふくまど」(☎ 82-3129) まで。