

ふくしの森ステーション かじ だより

発行：飯能市社会福祉協議会/ふくしの森ステーションかじ（加治東地区行政センター内）
 電話：070-7792-2423（不在時は本部へ転送されます。）/ファクス：050-3156-2236
 メール：station-kaji@hannosyakyo.or.jp

“ふくしの森ステーション”は地域の何でも相談窓口です。

（開所日時：火～金曜日（祝は除く）9:15～16:15）

- ・社会福祉協議会職員のコミュニティソーシャルワーカーが活動する地域の拠点です。
- ・地域福祉活動を支援します。

「健康」がテーマの地域の居場所

加治東ふれあい広場「健康サロン」は、その名のとおり頭と体を使い楽しく健康づくりを行っている地域の居場所。健康サロンを取りまとめているのが、加治東ふれあい広場副会長の小澤靖子さん。小澤さんは1939年生まれの82才。そのシャキシャキとした動きとお話しされる姿からはお年を一切感じさせません。小澤さんを中心に笑顔あふれる「健康サロン」の魅力の一部をお伝えします。



お手玉の実技指導する小澤さん

小澤さんの人柄こそが最大の魅力！



参加者同士のおしゃべりでも
 笑顔があふれます！！

この健康サロン、以前は「青空サロン」として開かれていましたが、テーマを「健康」に定め、頭の体操、全身を使った体操を取り入れるようにすることで、より多くの方に参加をしてほしいという思いから「健康サロン」に名前が変わりました。月に1回のサロンだけで効果を出すのは難しいので、家に帰ってからもできるようなことを意識して、プログラムを考えているそうです。学校の先生をされていた小澤さんが進行する姿は、今でも学校の先生のように。サロンに参加される方は「誘われて参加してみたけど、小澤さんのお話が楽しい」「小澤さんが待っていてくれるから毎回参加しています」と、小澤さんの人柄に惹かれて参加される方も多いようです。

一人でも二人でも楽しんで参加をしてくれる人がいれば、ずっと開いていきたいとのこと。これからも自治会など地域のみなさんにも、もっと知ってもらい、地域ぐるみで「健康サロン」を盛り上げていきたいそうです。

健康サロンの内容（取材日）

- ・お手玉を使った運動
- ・頭の体操のDVD
- ・漢字クイズ
- ・数字さがしゲーム
- ・ごきげん体操 など

健康サロン

毎月第2火曜日 10:00-12:00
 加治東地区行政センター 集会室

大人気！数字さがしゲーム

健康サロンに参加される皆さんが楽しみにしているものの一つがこの「数字さがしゲーム」。1～30の数字が付いたペットボトルキャップを、同じく1～30の数字がランダムに並べられた表に、順番に並べ替えていくという単純なゲームですが、競争しながらやると、気持ちもあせり思うようにいきません。



筆者は50秒台後半で何とかクリアできましたが、何度も参加されている方には40秒台でクリアする方も！小澤さんの呼びかけで、左手だけのルールでやるとさらに難易度が高まります。皆さん、競争を楽しみながら頭の体操を行っています。おうちにあるもので、簡単にできるゲームですので、ご家族みなさんでチャレンジしてみてくださいはいかがでしょう？



“ふくしの森ステーションかじだより”は各自治会のご協力で回覧いただいています。

地域ふくし発見!

地域福祉に関する素敵な取組みをふくしの森ステーションのCSW（コミュニティソーシャルワーカー）が取材・発信していきます。

「“ああ、これでいいんだ”という気持ちが家庭にもつながっていく。」

同じ悩みや問題を抱える親たちが「悩んでいるのは自分ひとりではなかった」と気づき、ホッとしたり、経験や気持ちを伝えあい、学び、支えあう仲間となっています。

「子どものために行くのではなく、“親自身の気持ちが楽になるから行くんだ”という気持ちで来てもらえれば。」

「子どもを無理に外に出そうとしても心が苦しくなる。まずは親の気持ちが楽になることで、家庭でも優しく接することができる。」

「いままでの“働かざる者食うべからず”といった考え方をなくしていくことも大事。働かなくて楽という子はいない。そこを社会全体が理解してほしい。」と代表の齊藤さんは言います。

「まずは相談先を探すこと。悩みを抱え込むのはよくない。」

「近い人ほど相談しづらい悩みもある。私自身も20年前は人に知られなくなかった。」

「市外の講演会を聞きにいったことで“自分を責める気持ちが変わっていった”。」

「私自身の経験からも“自分だけでなんとかしよう”というのはやめた方がいい。思い詰めて苦しくなるだけ。私もこの会で同じ立場の人と話せて、気持ちが楽になった。」

マロウドの会では、会員が対象の“学習会”、会員以外の方も参加できる“講演会”を年数回企画しています。（次回の講演会は11月を予定。）

見学も受け付けていますので、ご希望の方はぜひ下記までお問合せください。

「マロウドの会」の情報

【定例会】毎月第1（水）13：30～
会 場 日高市総合福祉センター「高麗の郷」
もしくは
毛呂山町福祉会館「ウィズもろやま」

【日曜サロン】毎月第3（日）13：30～
会 場 日高市総合福祉センター「高麗の郷」

【年会費】 2,000円

【問合せ】 ☎090-5575-7054（代表者齊藤）

独占インタビュー

「マロウドの会」

今回ご紹介するのは「ひきこもり」、「不登校」と呼ばれている子どもを持つ親の自助グループ「マロウドの会」。平成17年に6名のメンバーから始まり、現在では、県内外から34名の親が参加しています。

よく聞く言葉だけど… 改めて「ひきこもり」って？

仕事や学校に行けず家族以外とほとんど交流がない状態が半年以上続いていることを言います。

ひきこもり状態にある人が社会に参加できるようになるためには、無理をすることなく行ける場所を増やしていくこと、そのために地域にお住まいの皆さんの理解が必要です。



最近では60名ほどが参加する“講演会”



ときにはリフレッシュで“フラワーアレンジメント”

“ひきこもり”のお悩みも、

CSWまでご相談ください。

飯能市健康づくり支援課の保健師など、他の専門職とともに、あなたの気持ちに寄り添ってお話を伺います。ひきこもりは誰にでも起こりえます。悩みを抱え込む前に、あなたのタイミングで、お近くのふくしの森ステーションまで、ぜひお気軽にご相談ください。