

社協 おうたき

第

50

号

平成24年12月1日発行

社会福祉法人

王滝村社会福祉協議会

〒397-0201

長野県木曾郡王滝村2830-1

TEL 0264(48)2008

FAX 0264(48)3033

心のゆと



二人でワカサギ釣り
福祉・健康の集いに出品
された高齢者の手芸作品。
ていねいに丹精込めてつく
られた傑作です。

第23回福祉・健康の集い・・・2～3p

『教えて! あなたの“たいせつな時間”』・・・4p

特集『地域のふくしについて共に考えよう!』・・・5～7p

あなたの「心」は元気に！
心のゆとりや潤いについて見つめ直そうと、体験や展示による企画コーナーも設けられました。



「いらっしやいませー！」中学生のお姉さんが、作業所のクッキー販売のお手伝い。



9月2日

あなたの願い、私の想い
つなげよう心とこころ

福祉・健康の集い



屋内ではさまざまな団体による作品展示やチャリティー販売などが行なわれました。

今年度の福祉・健康の集いには、300名と村内の3人に1人の方が参加され賑わいを見せました。子どもから高齢者まで、その多くの方が個人や団体で、ボランティアとして、また作品や品物の提供などさまざまな形で自ら参画され、ともにつくり上げる集いの場となりました。



「ケ・セラ・セラ！」なんとかなるさ・・・

松本市から、知的発達障害をもつメンバーだけで構成された楽団ケ・セラの皆さんが出演。純粋な音色とひたむきな演奏に会場全体が思わず聴き入り、「あたたかい空気」に包まれました。

おしえて！
吉田先生



健康で、笑顔あふれる
地域づくりを！

ふれあい
ステージ

小学校の子どもたちが大きな声で、精いっぱい歌う姿に元気もらいました。



こどもステージ

「健康クイズ」にチャレンジ！
病気や健康についてともに考えました。

『笑顔とあいがとうの魔法』

～健康でしあわせに生きるために～



現代の世の中は競争社会です。

「いじめ」や「格差」などの問題や、さまざまな悩みやストレスを抱えている方も多くいます。そのような中、健康でしあわせに生きるために、「笑顔」のエネルギーや「言葉」のもつ不思議な力などについてお話しいただきました。

(はじめに)

笑顔になるために必要なものは、健康、お金、愛、人間関係：などの「運」。運を上げるために必要なものは「気」です。気は波動のことで、人は自分と同じ「波」の人と縁があるそうです。自分が変わることで運気が変わります。本当に人生が変わるために必要なものは、努力ではなく「やる気」です。

(言葉のもつ不思議な力)

「言葉」は不思議な力を持っています。特に、心の中のことばが大切です。「言葉」を変えると人生が変わ

笑顔セラピーねっと代表・心理カウンセラー

野坂 礼子 (のさか れいこ) さん

ります。悪い言葉には、悪いエネルギーが心に蓄積します。一方、プラスの言葉、中でも「ありがとうごさいます」という言葉や感謝法は人生を幸せにするパワーをもっています。

(笑顔のエネルギー)

うれしい、楽しい、しあわせ！、大好き！、ありがとう！・・・、人は「笑顔」で「安心」している状態だと、呼吸もゆっくりになり、心も体も「リラックス」して元気になり、色々なことで、より「成功」できるようになります。一方、イライラ、怒り、嫉妬、苦しい、さみしい・・・など、「不安」が多い状態だと、心身が「緊張」して自律神経のバランスが崩れ、病気になるったり「失敗」が多くなります。

(おわりに)

自分のことを大好きになること、「安心」サイクルになりプラス思考になれます。そして、「相手のために笑顔になれる」かが大切です。



(下) いっしょに連れ添って、楽しそうですね。屋外の販売コーナーで。



(左) 郡内より障がい者の就労支援施設の皆さんが参加され、中学生が販売のお手伝い。ふれあい、ともに学ぶよい機会ですね。

みんなで集って!

(右) ヨーヨー釣りに夢中。色々な人たちとふれあい、福祉の「場」に親しみ、小さな子どもたちも参加すること自体に意義があるのではないのでしょうか!



(上) チャリティーマーケットで販売のボランティアさん。地域のみなさんと笑顔で会話ははずみます。

大募集 教えて! あなたの “たいせつな時間” “幸せなとき”

- 忙しい日々の生活の中で、あなたが「ほっ」と幸せになれる瞬間はどんな時でしょう。こころ豊かに暮らすために、あなただけの「大切な時間」見つめ直して見ませんか!

9月2日の福祉・健康の集いのコーナーで、
村内 178 名の方がお答え下さいました。



90歳代

- * 仕事をしているとき。朝起きると体がえらくて何もできないと思ってしまう。しかし畑や家のことをして働くと、その間は忘れていられる。
- * 好きな花が咲いたとき。百日草やゆり、ダリアの大輪は見ごと。花の色は美しいので切りがないよ!
- * ひこ孫がたまにくるのが楽しみ。かわいい子で、本を読んだり、おもちゃで遊んでやっている。重くて抱っこはできないけどね!
- * 仲間どうしてお茶を飲むとき。ひとりで孤独でいると、集まるだけでもいいと思う。
- * 人の家に行くときせわしなくて気の毒だから、社協へ来るのが一番いい。
- * 一日過ぎて、やっと寝れると思って布団かぶったとき。一日良かったかなと思いがらいるとき。

80歳代

- * 畑でいっぱい野菜を収穫して、みんなにあげるとき。友達と畑の話をするとき。
- * 寝るとき。床に入るとき、今日も穏やかに過ごせてよかったと思う。精一杯生きているので、寝るときに良い眠りになると朝が気持ちよく起きていい。
- * 畑をやって息子が手伝ってくれるとき。やっていると息子が追いかけてくれて、「ばあちゃんこれから行くよ!」と手伝ってくれる。
- * 朝起きた時。私たちはいつ亡くなってもおかしくない年齢なので、朝起きた時にまだ生きていると実感できるから。
- * 家族そろって、皆でおしゃべりをしながら食卓を囲んでいるとき。
- * 音楽をやっているとき。大正琴の演奏をして、うまく弾けたときはうれしい。
- * ものを作っているときが楽しい。箸を削ったり、竹細工をするのはいいぞ!
- * 戦争のない今が一番幸せ。家におれるし、一番安心していられる。

70歳代

- * ご飯を食べているとき。ご飯を食べんと何もでせん。
- * 作った作物を一番最初に味わうとき。作った花が一輪、二輪と咲き出した様子を目にするとき。
- * にぎやかに身内が来るときはうれしい。だけど、後がかえってさみしい。
- * スポーツ、特にマレットゴルフをやっているとき。
- * 今、このときが一番だいじ!
- * 朝起きて、今日一日やるぞ! と考えたとき。

60歳代

- * 一日の仕事を終えて、お風呂に入り、やっと床に主人がいびきをかいて寝ている顔を見て、その横で朝までゆっくり寝れるとき。
- * 一仕事終えて、お酒を飲むとき。(仕事しないとだめだよ!)

50歳代

- * 自由な時間があって、誰にもじゃまされずに古布を触って手縫いの小物をつくっているとき。
- * バーベキューセットから七輪にかえて、縁側で夫とのんびり焼肉をするのが今のお気に入り。
- * 休日の朝、王滝の大自然の中を愛犬と散歩するとき。

40歳代

- * 娘がうれしそうに、学校のことや友達のことを話してくれるとき。
- * 家族で楽しい食卓。「おいしい! また作ってね!」と言われるとき。

30歳代

- * 仲間とバレーボールをやっているとき。
- * 人から元気にあいさつをしてもらったとき。

20歳代

- * 今 * 夕焼けや朝焼けがきれいなとき。
- * 静かに本を読んでいるとき。
- * はじめてのことをするとき。

10歳代

- * 弟と遊んだり、じゃれあっているとき。
- * 友だちのプレゼントを選ぶとき。
- * 本を読んでいるとき。アニメを見ているとき。
- * 自由なとき。 * スポーツをしているとき。
- * 宿題をするとき。 * 寝ているとき。
- * 家族といっしょにご飯を食べているとき。

10歳未満

- * ワンちゃんと遊んでいるとき。
- * 友だちといっしょに遊んでいるとき。
- * いたずらをしているとき。
- * 家族といっしょにお出かけするとき。
- * テレビを見ているとき。
- * ゲームを買ってもらったとき。
- * トンボを捕まえるとき。

特集 地域のふくむことについて 「共に暮らすよ！」

あなたも地区はなごいごみへんごい

近年、村内では、支える側の人口が減少する一方で、相対的に支援を必要とする側の人口が増加しており、また、お年寄りの4人に1人がひとり暮らし世帯と、高齢者のみの世帯の方が増加している現状にあります。

11月1日に東区で行わ

れた情報交換会では、防災出前講座や介護教室なども行われ、20名近くの方が



社協としては、皆さまの声を反映させ、より一層のサービスの充実に努めて参りたいと考えておりますが、福祉サービスの人材確保も大きな課題になって来るものと思われまふ。今後、地域全体として、改めて福祉サービスのあり方や地域における支え合い活動について見つめ直すとともに、地域に暮らす私たち自らが10年後の地域や福祉のあり方についてともに考えて行くことが必要になってくる。

Q. 社協に期待あることや、福祉全般に
対あるご意見があればお聞かせ下さい。

昔はもっと地域での支え合いがあったが、少しずつなくなっている。30代から50代の人たちにも、こうした情報交換会などにも関心をもっていたら、助け合う気持ちを持ってほしい。
(60代女性)

社協のことを頼りにしている村民もいます。社協だからこそ出来るサービスの提供を期待しています。また、地域の支え合いにはボランティアが必要です。ボランティアの育成も大切かと思ひます。
(70代女性)

お年寄り「弱いもの」、「保護しなければいけないもの」とばかり片づけしないで、元気な方には、若い人たちが「頼りにしたり」、「尊敬したり」、「アテにしたり」した方がよいと思ひます。過保護は「NO!」だと思ひます。
(60代女性)

Q. サービスについてお聞かせ下さい。
(充実、又は改善して欲しい点、新たに
行なつて欲しいサービスはありますか?)

地区ごとにミニデイサービスがあると、大勢のなかに行くことが苦手な人でも参加しやすいと思ひます。村内に共同作業所のような所もあったら良いと思ひます。
(70代女性)

子どもと同居していても、日中は年寄りだけでひとり暮らしと同じ世帯でも、車の(移送)サービスを利用できないことがあり、「どうしてかな?」と思ひます。
(60代女性)

若い人の働く場としても、出来れば職員を増やしサービスが向上することを願ひます。
(70代男性)

Q. これから先不安だと思ひ
ことや心配な点は何ですか?

地域の現状

村の人口の減少(70代、60代女性)

空き家が多くなり、こどもの声が聞かえない。この先村はどうなつて行くのかと思ひます。
(60代女性)

周辺に高齢者が多く、隣組が成り立たなくなるものが近いうちに来るのではないか。
(70代男性)

地域全体が高齢化しており、孤独になる人も増えるし、行事をするにも大変。
(60代女性) いろいろな面で活動できる年齢層が狭まってしまう。
(40代女性)

生活や健康

高齢者にとっては、支えてくれる若者が少ないことが心配。
(70代女性)

ひとり住まいなので、病気になつた時がいちばん不安です。
(70代女性)

交通機関の不便さ(70代女性)

まだ先のこととは思ひますが、高齢になつた時、又は身体が不自由になつた時の生活はどうなるのかと思ひます。
(40代女性)

社協や保健福祉センターにおじゃまして半日なり一日を過ごして帰るときに、皆が笑顔で「また明日!」「この次ね!」と別れてもらえるといいなと思ひます。生活支援や生きがいづくりのサービスは、気軽に明るく話してくれるだけで、友だちができたようでうれしいのでは!
(60代女性)

地域の防災力をアップしよう!



Q. あなたも考えてみよう!

あなたは、小学校4年生の両親です。

お子さんが学校の担任の先生から、「通学途中で地震にあった時を想定して、どうすればよいか家族で話し合ってください」と言われました。あなたは、子どもにどう指示しますか?

Yes. 学校に行きなさい!

No. 自宅に戻りなさい!

◎ 理由や根拠、考え方なども含め話し合ってください。

「頭ごなし」をほぐす防災訓練

東区で行われた情報交換会では、『地域の防災力をアップしよう!』と、県の危機管理防災課の防災出前講座が行われました。防災出前講座は、自主防災組織づくりや防災知識について、ゲーム等の体験講習を通して、自ら考え学習する講座です。

今回の講座では、実際に災害時や防災活動で想定される質問に関し、参加された皆さんがグループで話し合い答えを考える「災害クロスロード」というゲームを体験しました。

「災害時に大切なのは、災害時には、こう対応する。」というマニュアルではなく、実際に災害時に自ら安全かどうかを考え、状況に応じて対応できるかです。災害時には、ご近所でのお茶のみ仲間の集まりなど、日頃からの地域でのコミュニケーションが役立ちます。」と最後に締めくくられました。村内でひとり暮らしの高齢者が増加するなか、災害時における地域での支え合いのあり方について改めて考える、貴重な機会となりました。

防災指導員さんの提案

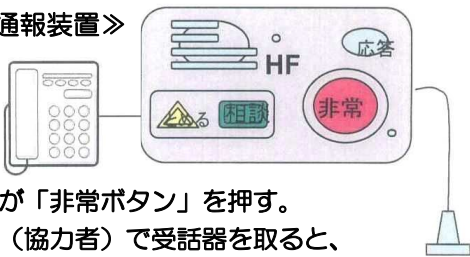
- ① 近所に危険なところはないか、地域でマップづくりをしてみましょう!
- ② 家族で「防災会議」を開き、災害時のそれぞれの役割分担を決めておきましょう!

◇援助がよい必要と考えられる対象者の方

1. 75歳以上のひとり暮らし、又は高齢者のみの世帯の方
2. 介護保険の要介護認定が、要介護3から5の方
3. 身体障害者手帳をお持ちで、障害程度が1、2級の方
4. 療育手帳をお持ちで、障害程度がA判定の方
5. 精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障害程度が1級の方

現在、保健福祉センターでは、災害時や地域での見守り活動で特に援助が必要と思われる皆さんに対し、役場住民課が主体となってさまざまな取り組みを実施しています。

《緊急通報装置》



- ① 通報者が「非常ボタン」を押す。
- ② 通報先（協力者）で受話器を取ると、通報メッセージ（録音）が流れる。
「こちらは〇〇です。緊急通報 緊急通報」（3回）
- ③ 通報者へ呼びかけを行なう。（通話が可能）⇒ 用件が終わったら「とめるボタン」を押してもらう。（「とめるボタン」を押さないと、順次、第2、第3の通報先へ通報し続けてしまいます。）
- ④ 通報者が応答しない場合は、必ず通報者のお宅へ伺い、安否の確認を行なって下さい。

☆困ったときは、下記へ連絡して相談しましょう!

医療に関すること	王滝村診療所 48-2731
健康に関すること	保健センター 48-3160
福祉、その他全般	住民課福祉係 48-3155
☆夜間、休日は・・・	王滝村役場 48-2001

◎ 緊急通報システム

☆急に具合が悪くなった時などに「非常ボタン」を押していただくだけで、あらかじめ登録しておいた協力者の方に、あくに異状をお知らせできるシステムです。（「協力者」は、ご近所の親しい方、ご家族や親族等から3名程度登録いただきます。）

☆装置にはマイクとスピーカーが付いているため、その場で協力者の方と会話ができます。

◎ 救急医療情報キット



☆万が一の救急時に備え、迅速な救命活動を行なうために、ご家族等の緊急時の連絡先、かかりつけ医、その他の情報をひとつにまとめ入れておく「専用ケース」です。今年度、75歳以上のひとり暮らしの方にお配りしています。

◎ 要援護者見守り台帳

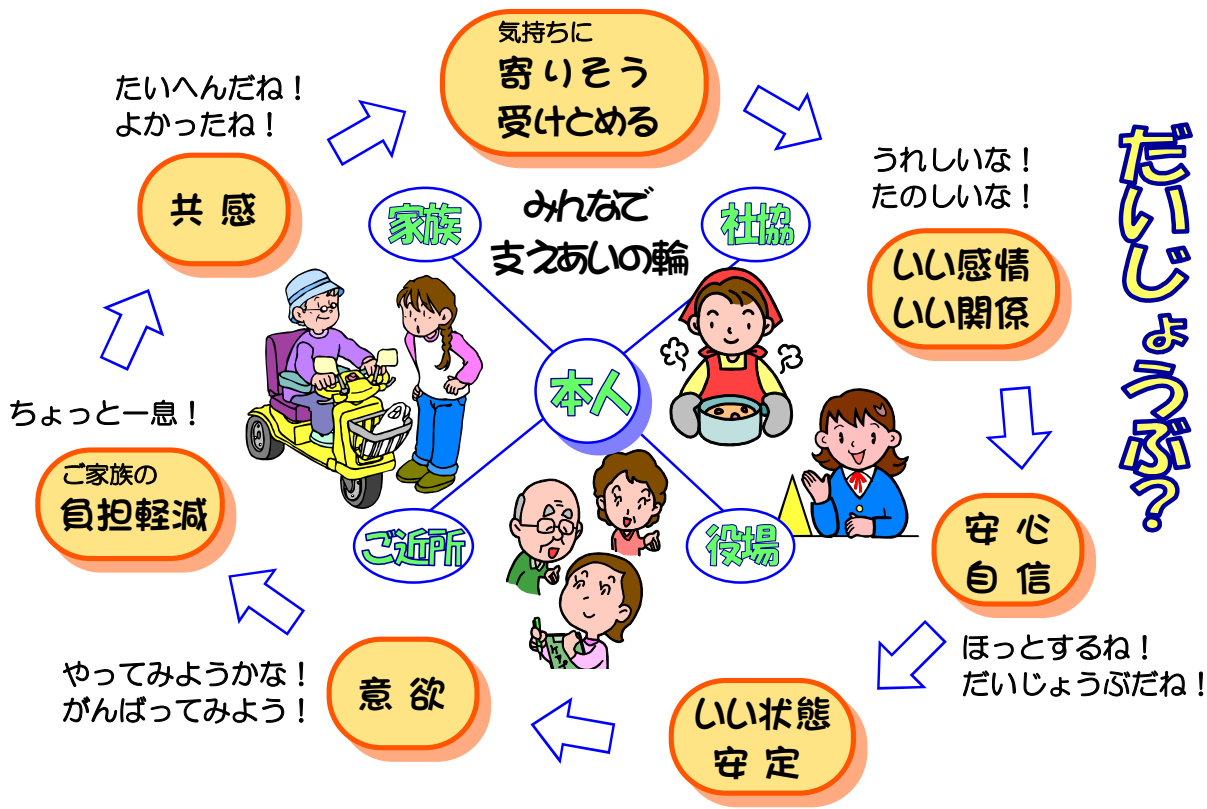
☆援助を必要とされる方へ、災害時の避難支援や日常生活での見守り活動のために登録を呼びかけています。

Q. 情報提供して欲しいことはありますか？

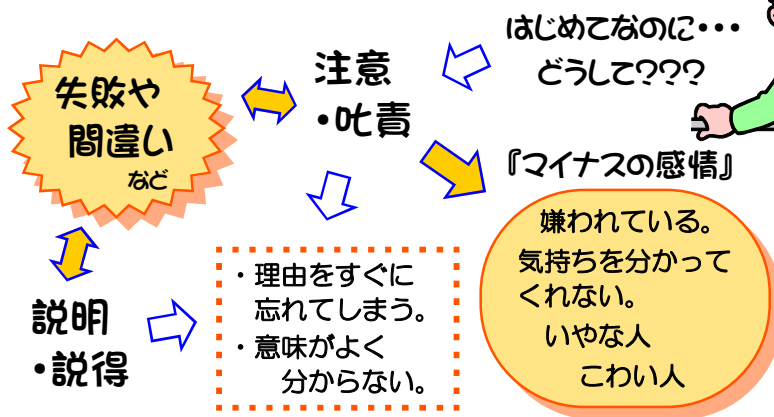
なってみなければ解らない「認知症」について・・・「どういうことに気がつけたら？」
「認知症の方はどういう風を感じるの？」
「やってはいけないこと」「言っちゃいけないこと」など、具体的にしつこいくらいに周知してもらい、考えなくてもすぐ行動できるようになれば良いと思います。(60代女性)

認知症の方は不安でいっぱい。記憶力や判断力の低下により、日常生活に支障が出たり、周囲とうまくいかなかったり。周りの方の説明や注意で、かえって混乱されることも多くあります。
状態は人によって異なりますが、まずは気持ちに寄りそって、いっしょに感じたり、いっしょに行動することが必要とされます。

認知症でも
だいじょうぶ？



○ 説明や説得は無意味!?



認知症の方は記憶や判断能力に障害をもつため、周囲の方が、分かっただけで、分かってもらおうと一所懸命説明や説得をしても効果を得ません。つついイライラが募り、叱ったり注意したりすると返って逆効果で、マイナスの感情や、感情のしこりだけが残ってしまいます。認知症の周辺症状は、出来なくなっていることからくる喪失感や、周囲との関わり合いで生じるさまざまな感情的なしこりから自分を守ろうとする、自己防衛本能の表れと考えられます。

- 落ち着かない・・・ 「どうしました？」と、そっと声をかけてみて！
- 何度も同じことを言う。 言ってることがおかしい?・・・ そのとき、そのときの気持ちを受けとめて！ まちがいを訂正しないで！
- 怒鳴って、興奮してる・・・ いっしょに不安を感じられたらいいね！
- ものを盗られた? 見つからない?・・・ いっしょに探してみて！
- 道に迷ってるの?・・・ まずはいっしょに歩いてみて！
- 失敗しちゃった・・・ 目立たないように そっとお手伝い。失敗したことを責めないで！

ともに支え合える地域に!



福祉・健康の集いでは、見えない所でも多くの方が関わっています。
(下)心のこもった生け花。



つなげる

子どもたちにも毎年大人気のしそジュース。デイサービスのお年寄りがいそその葉をもらってくれました。



つながる

心とこころ

子どもたちに喜んでもらおうと、ごたくらぶや老人クラブのじいちゃんたちが竹をつかったおもちゃづくりの準備中。

平成24年度会員会費総額 845,000円

個人会員

532名 629,000円

普及率 69% ※20歳以上の方に占める割合

二子持	23名	25,000円	(85%)
鞍馬	24名	34,000円	(69%)
中越	64名	68,000円	(71%)
東	81名	98,000円	(71%)
下条	70名	75,000円	(77%)
上条	150名	164,000円	(64%)
九藏	19名	20,000円	(95%)
野口	75名	117,000円	(63%)
滝越	16名	17,000円	(107%)
区外	10名	11,000円	(43%)

社会福祉協議会は、地域に暮らす皆さま、さまざまな団体や組織の皆さまを構成員としていきます。会員・会費の制度は、住民参加による地域に根ざしたきめ細やかな福祉サービスを提供するための大切な仕組みです。皆さまの、より一層のご理解及びご協力を、お願い申し上げます。

会費は、国の制度等でカバーできない地域独自の福祉サービスの提供や、地域福祉の推進に不可欠な事業財源として、お年寄りや子どもたち、障がいを持たれた方へのサービス、福祉教育やボランティア活動の促進などに幅広く活用させていただいています。

法人(特別)会員 ※順不同・敬称略

26団体 216,000円

(有)オウケン	3,000円	(有)エスペロ	6,000円	関西電力(株)	6,000円
J A木曾 王滝支所	15,000円	御嶽山日野百草本舗	3,000円	(有)環境サービス	30,000円
長野県製菓(株)	15,000円	谷本建設(株)	10,000円	(有)桜井設備	10,000円
(財)名古屋市民休暇村管理公社	15,000円	(有)奥田秀夫商店	3,000円	吉川建設(株)	3,000円
渡辺建設(株)	5,000円	(有)三浦建設	6,000円	(有)原文具店	10,000円
(有)滝旅館	10,000円	(宗)御嶽神社	10,000円	神稲建設(株)	3,000円
王滝林業(有)	6,000円	堀内商店	3,000円		
(有)大家商店御嶽給油所	10,000円	(株)吉澤組	3,000円		
(有)くるみ沢旅館	15,000円	(有)金丸物産 金井きのこ園			
木曾御嶽観光(株)	10,000円	(株)王滝家	3,000円		

みんながくっつく

福祉の輪

