

社協 おうたき

第

53

号

平成25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

笑顔がつなぐ 心とこころ



第24回福祉・健康の集い・・・2p

大募集!『うれしかったひと言』・・・3p

『聞く、話あ あなたの気もち・・・』・・・4p

特集『支え合いについてともに考えよう!』・・・5~7p





棟居淳スペシャルコンサート

松本市からギタリストの棟居淳 (むねすえじゅん) さんが友情出演。なじみの曲を口ずさみながら、やさしい音色に聴き入りました。



笑顔でつながろう!

(上) 小学生の元気な歌声。今年のステージは、こどもからお年寄りまでが一体となり、和気あいあいと笑顔が溢れました。

(下) ふれあいゲームではピエロのお姉さんが登場! 会場がひとつになり、笑いの渦に包まれました。



**ふれあい
ステージ**

**『気配い』で 9月8日
笑顔いっぱい、あったか地域!
福祉・健康の集い!**

24回目を迎えた福祉・健康の集い。今年は「気配い」をテーマに開催され、互いに違いを認め合い、思いやりにあふれるあたたかい地域づくりについてともに考えました。



(上) 異なる価値観を知って、あなたの「世界」を広めよう! と題されたコーナーでは、手づくりの異国スイーツも並べられました。



ふれあいアトラクション (上)
おじいちゃんたちが一所懸命つくった手づくりゲーム。名付けて「ここにこボード」に子どもたちは夢中!



(右) 郡内作業所やチャリティー販売のコーナー
(左) 屋外の出店
陰に日向に数多くの皆さんが参加、又協力され、ひととひとの心のつながりを改めて実感する一日となりました。



大募集 あいごとう！ うれしかった“ひと言”



日常生活のふとした瞬間に、周囲のちょっとした「ひと言」に癒されたり、励まされたことはありませんか。思いやりや愛情のいっぱい詰まったメッセージ、教えてください！

保健福祉センターに張り出されたメッセージ。98件の応募がありました。

- *訪ねてくる人も少ない日々、遠くから訪ねてきた人から「おお、久しぶりだな！」と言われたとき。(90代男性)
- *若い人たちから「体に気をつけてね！」と言われたとき。(90代女性)
- *一生懸命サルと戦って畑をつくり漬け物を人にくれたとき、「おいしかったよ！」と言われたとき。(80代女性)
- *大工修行をして10年経ったとき、厳しい親方から「自分が考えたようにやってみろ」と言われたとき。(80代男性)



- *夕ご飯を食べているとき、孫娘から「ばあちゃんの料理おいしいよ」と言われたとき。(70代女性)
- *妻が入院し言葉がほとんどしゃべれなくなったとき、「父ちゃん！」とだけ言われたとき。(70代男性)
- *子どもが久しぶりに帰って来たとき、「お父さん、もう無理しちゃダメだよ」と言われたとき。(60代男性)
- *寒い日の朝、部屋を暖めているとき、101歳の母から「身の回りのこと全部やってもらって、まるで子どもだんな。ありがとう、ありがとう。」と言われたとき。(60代女性)
- *愛する人から「君といると自然体でいられる」と言われたとき。(50代女性)
- *お腹をすかした子どもにおやつをつくったとき、「母ちゃんって、魔法使いみたい」と言われたとき。(50代女性)
- *疲れて帰って夕ご飯のおかずが少

- なかったとき、娘から「お母さん頑張ってるね、大丈夫だよ！」と言われたとき。(40代女性)
- *まゆ玉づくりを教えてくれる人から「うまいね！」と言われたとき。(10代男性)
- *登山に行ったとき、友だちから「いっしょに安全に登れてよかった！」と言われたとき。(10代女性)
- *ご飯のお手伝いをしたとき、お母さんから「ありがとう、おかげだよ！」と言われたとき。(10代女性)
- *おばあちゃんの家へ行ったとき、「大きくなったね！」と言われたとき。(10代男性)
- *プールするとき、みんなから「がんばって！」と言われたとき。(8歳男性)
- *本を探していたとき、みんなから「一緒に探そう！」と言われたとき。(7歳男性)

腰痛体操

一生のうちに腰痛を経験する人の割合は8割にも上ります。無理な姿勢、特に前かがみの姿勢は腰への負担が大きくなります。作業をする際の姿勢にも気を配り、だいたいな体をケアしましょう。

① 片方を5回 それを交互にやりましょう。

②

③ 手と足は逆で腰を反らずにやりましょう。(無理なら手・足を別々に)

④ 腹筋 (手を膝にタッチさせます。)

(注) 腕は首の後ろにもっていかないで、伸ばした状態でやりましょう。

⑤ 腕立て伏せ (注) 足(膝下)は床につけたままやりましょう。

⑥ スクワット (注) 膝はあまり深く曲げずにやりましょう。

資料／川窪整骨院(塩尻市)



『聞く、話す あなたの心、わたしの気持ち』

～理解しあえる関係を育むために～

記念講演



コミュニケーションインストラクター
瀬川 文子 (せがわ ふみこ) さん

○「コミュニケーションは「あいさつ」から！」

あいさつをすると緊張が緩みます。あいさつは、「あなたのことを分かっていること」を大切にしています。大切にしている「受動的な聞き方」と、「能動的な聞き方」があります。「能動的な聞き方」は、相手「言ったことを繰り返した」たり、「言いかえ」たり、「気持ち」を聞き取り、肯定も肯定もしないで、相手に「理解したよ」と伝えてあげます。会話は心のキャッチボールで、人は「気持ち」を理解してもらえると、ほっとしたり落着きます。そして、自分の悩みを整理し、自ら解決の糸口を見つけられるようになります。

本人の中にあることが多く、聞くことが相手の大きな助けになります。話の聞き方には、あいつち、沈黙、うながしなどの「受動的な聞き方」と、「能動的な聞き方」があります。「能動的な聞き方」は、相手「言ったことを繰り返した」たり、「言いかえ」たり、「気持ち」を聞き取り、肯定も肯定もしないで、相手に「理解したよ」と伝えてあげます。会話は心のキャッチボールで、人は「気持ち」を理解してもらえると、ほっとしたり落着きます。そして、自分の悩みを整理し、自ら解決の糸口を見つけられるようになります。

ある実験では、初対面の人とおしでも、目を見て、微笑んで声をかけると、相手に気を許すようになっています。

○「聞く」ことの大切さ
「悩み」の解決策は悩んでいる本人の中にあることが多く、聞くことが相手の大きな助けになります。話の聞き方には、あいつち、沈黙、うながしなどの「受動的な聞き方」と、「能動的な聞き方」があります。「能動的な聞き方」は、相手「言ったことを繰り返した」たり、「言いかえ」たり、「気持ち」を聞き取り、肯定も肯定もしないで、相手に「理解したよ」と伝えてあげます。会話は心のキャッチボールで、人は「気持ち」を理解してもらえると、ほっとしたり落着きます。そして、自分の悩みを整理し、自ら解決の糸口を見つけられるようになります。

○「魔法の耳」
子どもは、家庭や学校、地域で大人たちの会話や取りまね、コミュニケーションの基本を学びます。相手の「悩み」に耳を傾け、心の奥の声を聞ける、「魔法の耳」をもった大人たちが増えることは、豊かな地域をつくることにもつながるのではないのでしょうか。

Q. 学校へ通うこともから「部活動をやめたい。」と相談されたとき、あなたはどのように応えますか？

コミュニケーションが止まってしまう お決まりの「12の型」

誰かに悩みごとを相談された時、あなたはどのように応えますか？ 以下の12の対応は、どれもコミュニケーションが一方通行となり、本当の「思い」を理解してもらえないため、なかなか問題解決につながりません。自分自身の問題や身の回りの出来ごとにあてはめて考えてみましょう。

- | | | |
|---|--|---|
| 1. 命令・指示
「だめ！続けなさい！」 | 2. 脅迫・注意
「なんでも途中で投げ出したら、社会に出てから大変よ！」 | 3. 説教・訓戒
「やめるべきじゃないわ！」
「受験にも不利になるでしょう！」 |
| 4. 提案・忠告
「先生に相談したら？」
「先輩に話したらどう？」 | 5. 理屈・講義
「ものごとは前向きに考えれば、何とでもなる！」 | 6. 非難・批判
「また、やめるの！」
「あきっぱいのね！」 |
| 7. ほめる・同意
「頑張りやさんなのに・・・」
「じゃ、やめれば！」 | 8. ばかにある
「勉強もできないくせに！」
「運動しか能がないのに」 | 9. 同情・激励
「かわいそうに！」
「がんばれ！」 |
| 10. 分析・解釈
「先生に嫌われるようなことしたんでしょう！」 | 11. 尋問
「なんで？」
「どうして？」
「先生は知ってるの？」 | 12. ごまかし
「まあ、その話はあとで、それよりテストどうだった？」 |

特集 支え合いについて ともに考えよう!

そのような中で、ひとり暮らしの方をはじめ地域で援助が必要な方の日常生活の支援や、災害時における支え合い活動、また、在宅での介護のあり方やボランティア活動の育成など、今後の地域における支え合い活動のあり方



上条区で行われた情報交換会。身近な介護の問題についてともに考え、学び合いました。

現在、村内の人口は、10年前の四分の三に減少。又、65歳以上の六割以上の方は高齢者のみで生活しており、今後、益々、支援を必要とされる方に対して、相対的に支えて行く側の若い世代の人口が減少して行くことが考えられます。

批判的、または考察的な問題認識にとどまることなく、ひとりひとりが自らの問題として考え、ともに補い、力をあわせて行動して行くことが強く求められていると思われ

についてみなんで考えてみましょう。

在宅介護 あなたも考えてみよう! ~こんなとき、どうする?

Q1. あなたは「ひとりで暮らしの父親と離れて暮らしている娘」です。

父親は3ヶ月前に転倒して大腿骨を骨折し、入院していました。リハビリの甲斐もあり杖をつけて歩けるようになり、最近退院してきましたが、今度骨折でもしたら、次は寝たきりになるかもしれません。一日中テレビを見ていても退屈しないので、本人も外出する気はありません。離れて暮らしているので、このまま家の中でおとなしくしていてもらう方が、家族も助かるのですが・・・。

「転ばれても困るから、家でおとなしくしていた方がよい?」

(情報交換会(上条区)での経験談や感想の一部を紹介)

Aさん「家の中で歩かせている。自分のこと半分、本人のこと半分でやっている。」

Kさん「家で寝ていると思ったら、壁伝いに畑に行き野菜を採っていた。あわてて迎えに行き、近所の人に手伝ってもらいやつのことで家まで来たが、採った野菜はちゃんとくれたかと言われ・・・(笑)」

Sさん「姉がいつも家の中にいるので、いっしょに畑に来て座ってもらうなど工夫している。自分も周りに迷惑をかけないよう、少しでも歩こうと思っている。」

Tさん「周囲の理解がとて重要!」

Nさん「周りで「あ～や、こ～や」と言わず、そっと見守ってほしい。」

在宅介護は、誰もが直面する身近な問題です。サービスを利用しても、家で暮らす時間の方が長く、理屈は分かっているけど・・・心身両面で拘束され、人間関係も含め、なかなか思ったように行かないのが現実。家族や周囲の理解がとて

Q2. あなたは「高齢の姑さんと同居あるお嫁さん」です。

お義母さんは身の回りのことはある程度自分ででき、食事でも自力で食べることができるのですが、最近、食事を始めて15分くらいすると居眠りをしてしまいます。食欲はあるので口に運べば食べることができるのですが、夫は、そんなことをしたら自分で食べられなくなると言います。私は、栄養不足になる方が心配だと思うのですが・・・。

「自分で食べられる分だけにして、食事を切り上げる?」

Hさん「品数をいっぱい作って目先を変えるようにしたら、少量ずつだけ食べてくれた。無理強いはいないようにした。」

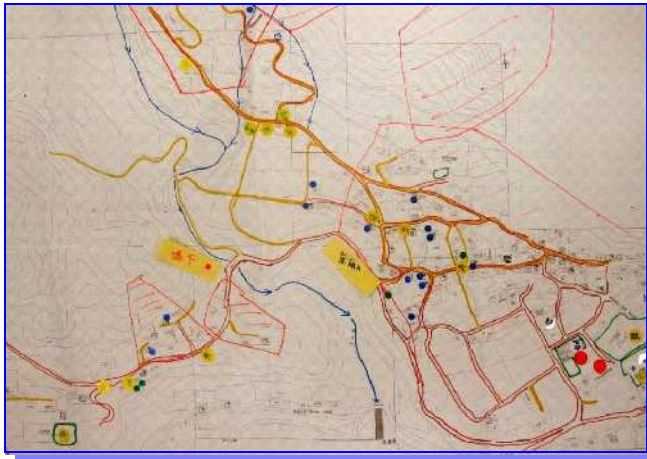
Mさん「主人がいたときは、食べてもらおうと一所懸命がんばって作ったが、一人だと張り合いがなくなってしまう・・・」

みんなで考えよう、災害時の支え合い！！

災害図上訓練

地域の防災情報を地図上に

集積 → 可視化 → 共有



地域構造

主要道路(茶色)、狭い路地(黄色)、河川(青色)など、地理構造をそれぞれ色分けします。

物的資源

○災害救援に関わる施設
行政施設、医療機関、福祉施設などに白色のラベルを貼ります。

○地域防災に役立つ施設、設備等
避難所、防火水槽や消火栓、商店やガソリンスタンドなどに黄色のラベルを貼ります。

人的資源

役場職員、医療・福祉関係者、民生委員他、地域防災に役立つ技能を持った方の世帯に緑色のラベルを貼ります。

要援護者

独居、要介護、障害者、乳幼児等、災害時に援護が必要な方の世帯に青色、人手が見込まれる施設に赤色のラベルを貼ります。

上条区で10月29日に行われた情報交換会では、県の防災指導員を講師に防災出前講座が開催されました。

地震等の災害をイメージして参加者が手づくりの防災マップをつくり、災害時への日頃の備えや実際の

避難等に役立っている地域の風景ですが、自分たちで直接情報を書き込んで行くことで、改めて私たちの暮らし地域の現状を再認識。日頃からの活動のあり方について見つめ直す機会にもなりました。

私たちの暮らす地域を再認識 防災講座



◎自宅の危険箇所をチェックしよう！

テレビやタンス、本棚、冷蔵庫・・・など、地震の際に倒れたり、落下、移動したりして危険なものを書き出して、危険防止の対策を行ないましょう！

地震対策チェックシート

	倒れる	処理日	落ちる	処理日	割れる	処理日	飛ぶ	処理日	移動ある	処理日	チェック実施日
											年
寝室											処理完了日
子ども部屋											年
台所											月
居間											日
屋外											

地域でできること、探してみよう!



ボランティア養成&スキルアップ講座 6月26日/7月31日



グループに分かれて、地域の現状や身近な問題を思いつくままに書き出してみました。



グループごとに支え合い活動のテーマを決めて発表。テーマに沿って、地域の中で自分ができることを考えて実践してみることにしました。

Mさん「若いひとたちにも、ど
んどん協力してもらえるよう
教えて行きたい。」

Dさん「伝えたいことが伝え
られてよかった!」

支え合い活動はだいたい
「だ」と、「何をやら
ば?」、「自分にできる
ことはあるだろうか?」
と、実際になるとなかな
か行動に移すのは難しい
ものです。
今年度のボランティア
講座は「地域でできるこ
とを探そう!」をテーマ
に二回に渡り実施さ
れ、13名の方が
参加。地域の現
状やわたしたち
の暮らしについ
て見つめ直すこ
ともよい機会に
なりました。

◇ 参加者から出された
支え合い活動のテーマ

- ① 子どもの学習の支援
- ② 人と人とのつながり
- ③ 異世代間の交流
- ④ 地域行事のボランティアを盛り上げよう!

Mさん「人とのつながりは、意識して行くことが必要。誰かがやると思ったら何もできない。」

Hさん「自分がやる気になって動かなければ人とのつながりはできない。ひとひとりの小さな力が大きな力になる。」



9月8日の福祉・健康の集いでは、講座の様子や参加者の感想をまとめて展示しました。



災害時炊き出し訓練

10月29日に上条区で行われた情報交換会では、災害時の炊き出し訓練を実施。ハイゼックスという特殊な素材の袋にお米を詰め、大きな鍋で40分ほど茹でて炊き上げられます。少々固めのご飯もありました

が、「非常時にはせいたくは言えないで。」といった声も聞かれ、貴重な体験になりました。

赤十字奉仕団活動



赤十字奉仕団は、全世界の多数の奉仕者に
より構成される赤十字
組織の日本各地における最
前線の活動機関として、昭
和23年に設立されました。

地域赤十字奉仕団は、地
域社会を住みよくして行く
ことを目的に市区町村単位
で設置され、赤十字活動の
推進、災害救護活動、救急法
等の普及、高齢者や障がい

をもたれた方に対するボラ
ンティア活動など、さまざま
な活動を行っています。
王滝村では、今まで、村の
婦人会の方々が献身的に活
動を行なって下さいまし
た。現在では活動は行われ
ていませんが、地域の支え
合い活動を実現する手段の
一つとして、大きな役割を
もっています。

まずは一人から...。少
しでも関心を持たれた方や団
体の皆さまは、村役場の事
務局までお声かけ下さい。

(事務局) 役場住民課福祉係
TEL 48-33155

高齢者作品ギャラリー

天童町下り



今宵楽しや...木曾おどり

福祉・健康の集いや郡の高齢者作品展に出品された手芸作品。どれも創意工夫され、人柄がにじみ出る作品ばかりです。



高野山の石堂丸物語を題材にした作品



佐渡おけて(左)とかわいらしい六地藏(五郎ハ茶屋)



社会福祉協議会会長表彰

今年度は、社会福祉事業の発展と向上に寄与された3名の方が、9月8日に表彰されました。

◇社会福祉功労表彰 (社協役員等功労)

堀内 征二 様
滝 正昭 様 (故人)

◇社会福祉協助表彰 (高額寄附者)

松下由喜江 様

平成25年度会員会費総額 837,000円

個人会員

518名 624,000円

普及率 68% ※20歳以上の方に占める割合

二子持	23名	24,000円	(77%)
鞍馬	22名	33,000円	(63%)
中越	59名	65,000円	(69%)
東	81名	97,000円	(70%)
下条	64名	67,000円	(74%)
上条	151名	176,000円	(65%)
九藏	19名	21,000円	(95%)
野口	76名	116,000円	(62%)
滝越	16名	17,000円	(107%)
区外	7名	8,000円	(32%)

社会福祉協議会は、地域に暮らす皆さまやさまざまな団体、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、住民参加により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に大切な仕組みです。皆さまのご理解、並びにご協力に感謝申し上げます。

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

23団体 213,000円

(有)オウケン	3,000円	木曾御嶽観光(株)	10,000円	(有)環境サービス	30,000円
J A木曾 王滝支所	15,000円	(有)エスペロ	6,000円	(有)桜井設備	10,000円
長野県製薬(株)	15,000円	谷本建設(株)	10,000円	吉川建設(株)	6,000円
(財)名古屋市民休暇村管理公社	15,000円	(有)奥田秀夫商店	6,000円	(有)原文具店	10,000円
		(有)三浦建設	6,000円		
渡辺建設(株)	5,000円	(宗)御嶽神社	10,000円		
(有)滝旅館	10,000円	(株)吉澤組	3,000円		
王滝林業(有)	6,000円	(株)王滝家	3,000円		
(有)大家商店御嶽給油所	10,000円	(有)たかの湯	6,000円		
(有)くるみ沢旅館	15,000円	(株)御嶽リゾート	3,000円		

ともじきねえ まえ合ぼう!

