

福祉パレット

ご近所福祉のまち 向日市をめざして

中学生が学ぶ認知症

6月に勝山中学校で開いた「認知症サポーター養成講座」。テキストやビデオを使った学びと実践体験を通して、1年生190人が認知症への理解を深めました。受講後は、「身内が認知症になったら何ができるかという視点で両親と話し合った」と語る生徒の姿も。学校側は「地域や高齢者の見守りだけでなく、自身の将来を考えるきっかけになれば」と話し、来年の開催も目指しています。



誰もができる、見守り活動

高齢者を地域で支える5つのヒント

一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増え続ける昨今。高齢者の孤立を防ぐためには、地域住人の協力が欠かせません。「ご近所福祉」を推進する向日市社協でも、地域の問題解決に住民の潜在的な能力を発揮し、創意工夫を凝らした見守り活動が展開されています。

超高齢社会に立ち向かう！ご近所福祉の実践活動

内閣府が公表している「高齢社会白書」によると、2012年の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は、24.1%となっています。そして、その割合は今後も年々上昇し続け、約20年後には33%台になり、3人に一人が高齢者となります。

多くの高齢者が自宅で暮らしたいと願う一方で、孤立への不安を感じています。そこで重要になるのが、住民同士のつながりを強化し、普段の生活の支え合いに発展させていくこと。裏をかえせば、「見守り」は誰でも参加できるものなのです。では、具体的にどんな活動ができるのでしょうか？今回は、ボランティア団体や民生委員など多角的に支援に携わる人々取材。支援を受ける高齢者の声も含めて、その取り組みや想いをご紹介します。一歩踏み出すヒントにしてください。



ボランティア 地域サポーター

安田幸子さん、奥村明子さん

週に1回1時間、高齢者宅を訪問し、話し相手や一緒に近所を散歩するなどしています。私たちの「家でこんなケンカしてん」という、他愛もない世間話を聞くのが楽しみと言ってくれる方が多い。私たちもその笑顔から元気をもらえるので、継続できるのだと思います。大事にしているのは、「連携」です。定例会議や他エリアとの連絡会で得た情報を共有し、また私たちが現場で感じた違和感や変化などはヘルパーさんや社協につないでいます。



ヤクルト配達/利用者の声

満70歳以上の一人暮らしで介護サービスなどを利用していない方を対象にした、乳酸菌飲料「ヤクルト」を定期配達する「まごころ見守り定期便」。高齢者の健康維持・改善と地域生活の見守りを行っています。今年5月から利用している水本允子さん(88)は、「週に1回の配達を楽しみ。涼しくなりましたね、というちょっとした会話がができるのがうれしいですね。ヤクルトさんが来てくれると安心するし、利用してよかったです」と話します。



老人クラブ

向日市老人クラブ連合会副会長

上田百子さん

向日市には27単位の老人クラブがあり、それぞれでゲートボールや旅行などを楽しんでいます。一方でクラブ員の高齢化が進み、現在はクラブ員同士で見守り活動を行っています。一人暮らしや屋間独居宅にお菓子を持ってお邪魔するスタイル。昔からの顔なじみですから、友達の家に遊びに行く感じです。鶏冠井町の「寿クラブ」では、月に1度広報誌を作って配布しています。外出しにくい人でも、広報誌でクラブの状況がわかるので喜ばれています。



民生委員

向日市民生児童委員連絡協議会会長

佐生 啓さん

民生児童委員では7年前から独自の防災マップを作成し、主に70歳以上の世帯に配布しています。マップには、それぞれの自宅から避難先へのルートや避難先の収容人数、階段の有無などを記載。実際に現場を確認し、毎年情報を更新しています。対象となる高齢者だけでなく、日頃から「向こう三



軒両隣」ともコミュニケーションを図り、民生委員が実態を把握しているからできること。これからもご近所福祉を実践していきたいと思っています。

地区社協 西向日地区社協

位野花節子さん(会長)、井上きみ子さん(副会長)

木原信子さん(庶務)、山崎末美さん(会計)

毎月、第三水曜日の昼にコミセンで「食事会」を開催。75歳以上の希望者に、手づくりの食事(200円)を提供しています。献立は事前の会議で意見を出し合って決定。旬を取り入れた栄養バランス抜群の内容が人気で、当日は和気あいの雰囲気の中、会話も楽しみながらいただきます。味を気に入ってレシピを持ち帰る方も多く、すし、「これ美味しいな」の一言がヤル気につながりますね。同じ献立で配食サービス用のお弁当も作っています。



地域でイキイキ！ ココロとカラダの 健康塾

空いた時間を使って、無理なく身体を動かしたい。そんな時は「地域健康塾」がおすすめ。心地よい汗で、心身をリフレッシュしましょう！

地域に15か所、 あなたの街にも健康塾

高齢者の方々を対象にした「地域健康塾」をご存知ですか？

健康チェックやストレッチ体操、レクリエーションを実施して、病気の予防や健康づくりを行っている健康増進活動です。公民館やコミセンといった地域の公共施設15か所で行われており、家から歩いて気軽に通えることから、参加希望者が増え続けています。

みなで和気あいあい、 継続しやすい環境が魅力

取材で鶏冠井公民館を訪れると、この日は8人の男女が参加。ゆっくりとした音楽と呼吸に合わせて、椅子やストレッチゴムを使って全身を動かしていきます。

健康塾に通い始めて8年目の田中久子さん(75)は、自身の身体の「変化」を実感しているとか。「ずいぶん筋力がついたと思う。以前はなんでもないとこで躓いたりしていたけれど、今はそれがなくなったのよ」。また、4か月ほど前から参加している田邊健さん(80)は、「みんな良い人ばかりで、新人だけでも楽しく取り組める。これからも続けたい」と笑顔。適度な運動の習慣化は、明るく元気な生活を送るために欠かせないもの。みなさんも一緒に、気持ちの良い汗をかきませんか？



「福祉とボランティア」 出前教室 申込受付中



向日市内の学校やPTA、自治会、事業所などが主催する福祉に関する学習会やイベントなどに講師を派遣します。講師は障がい当事者や社協ボランティアセンター登録者、市内の福祉関係者の方々です。

- **対象**：向日市内の小・中学校、高等学校、PTA、子ども会、自治会、事業所など
- **プログラム例**：障がい当事者との交流と講和、点字・手話・要約筆記、車椅子などの体験、セラピードッグ、そのほか福祉やボランティアに関すること
- **申込先**：開催予定日から1か月前までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接またはファクスで、向日市社会福祉協議会ボランティアセンター（TEL932-1961、FAX933-4425）へ。ファクスでお申込みをされる方は電話で着信の確認をしてください。申込用紙は向日市社会福祉協議会で配布しています。また、ホームページ（http://www.muko-shakyo.or.jp）からダウンロードもできます。

ご近所福祉キックオフ助成 町内会の支え合い活動の はじめの一步を応援します！

社会福祉協議会では、身近なご近所の絆を大切に、見守りや支え合いの輪を広げ、だれもが住み慣れた町で安心して過ごせるように「ご近所福祉のまち、向日市」を目指しています。



今年度からご近所福祉の推進の趣旨に賛同いただき、町内会（有志を含む）のみなさんにご近所福祉の推進団体の登録をお願いしています。

登録団体には、活動を開始するにあたり、必要となる経費を助成します。

例えば

- ラジオ体操を開始するためのCDラジカセ等を購入
- 見守り活動のユニフォームを作成
- 身体が不自由な方が集会所に参加できるようにパイプ椅子等を購入
※上限は1団体年間3万円までです。

ボランティア体験プログラム 2014 参加受付中

向日市内の福祉施設で、1～3日間以内のボランティア体験を受け付けています。

- **対象**：向日市在住・在勤・在学（高校生以上）の方
- **体験先**：向日市内の保育所・障がい者施設・高齢者施設
※体験前に事前の施設訪問が必要で
- **参加費**：無料（ただし、昼食費、交通費、ボランティア保険代などは各自負担）

[申込先] ボランティアセンター
TEL.932-1961 FAX.933-4425

地域サポーター養成講座の ご案内

- **日時および内容**
- 12月4日(木) 地域サポーターの活動について（演習）コミュニケーションを学ぶ
- 12月11日(木) 高齢者のお散歩の付き添い支援（演習）高齢者疑似体験
- 12月18日(木) 高齢者の孤立を防ぐ

アプローチ ～地域の支え合いの活動とは～

※時間はいずれも午後1時30分～4時

- **定員**：35名（先着順）
- **場所**：向日市福祉会館 機能訓練室（2階）及び大会議室（3階）

地域サポートセンターむこう オープン！

● **地域サポートセンターって何？**
地域サポーターは要支援の高齢者宅に週1回の見守りやお話し相手、ゴミ出しなど支援を行うボランティアで、平成18年から有志の方を中心に取組まれてきました。

このたび、社会福祉協議会では、地域サポーター活動の裾野を広げることを目的に地域サポートセンターむこうを開設することになりました。

社会福祉協議会は、地域サポーターの登録を受け、次のような支援を行います。

- ① **活動費の支給**
ボランティア活動なので無償ですが、これまでは通信や移動などに伴う経費は個人の持ち出しとなっていました。こうした負担を軽減して、だれもが参加しやすい環境をつくり

例 お話し相手
1人につき100円/回
ゴミ出し 1人につき100円/月

② **地域サポーターの活動をバックアップするための連絡調整など**

善意のご寄付 ありがとうございました

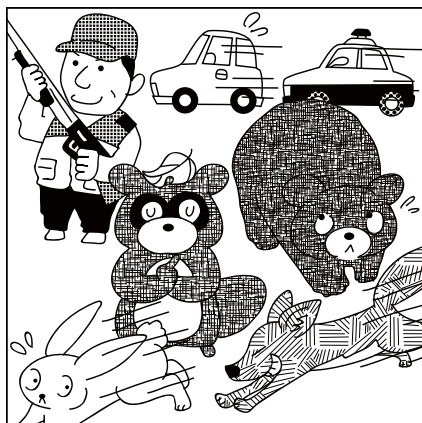
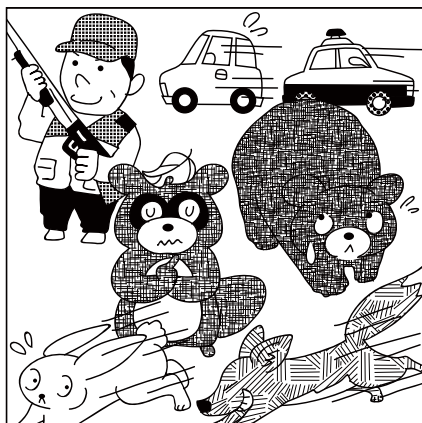
（平成26年5月16日～平成26年8月31日）

善行を奨める会 恒田 三千雄	10,000円
匿名	40円

7つのまちがい探し

ためきが...

作詞：村田さち子 作曲：福田和禾子 1989年9月NHK「おかあさんといっしょ」に発表。
作詞の村田さち子さんは、翻訳家、幼児合唱団「ひまわりキッズ」主宰としても活躍。



● **応募方法**
はがき又はFAXに、①回答②氏名③住所④年齢⑤今回号で特に関心があった記事（複数回答可）⑥「福祉パレット」を読まれた感想を書いてお送りください。正解者の中から抽選で5名に図書カードをプレゼントします。

● **締め切り**
平成26年11月28日（金）まで必着

● **送り先**
〒617-0002
向日市寺戸町西野辺1-7
向日市福祉会館内 総務係
FAX.933-4425