

人と人、組織をつなぎ、あなたの暮らしを支えます

愛さぽーと

I support

2025
03 | 寒河江市
社会福祉協議会
広報 vol.124

特集

心地よく日々を過ごす

その時々に合わせて暮らし

心地よく 日々を過ごす

その時々に合わせて暮らし



「ずっと続けている日記は、前日にあったことを思い出しながら書くんだ。B5のノート両面を必ず文字で埋めるんだよ。これがね、いいんだよ。忘れていることが自分でわかるんだ」と手のひらくらいの大きさのリングメモ帳を胸のポケットから取り出す。あった出来事を書き留めるメモ帳だ。「ほら、昨日なんか急いで支度をしたら、服の着方を間違えたと書いてある。おもしろいでしょう」と笑うのは多田恵一さん。

ラジオと多田さん

ラジオ体操は、子どもから大人まで身体が記憶している文化だと思う。新しく覚える必要がないため、簡単に始めることができる。しかも本気でやるとかなりの運動量だ。私たちは、ラジオ体操を寒河江市内でやっているいかと、インターネットで検索し、該当する記事を見つけた。

「寒河江駅前の神輿広場では朝のラジオ体操が盛んです」のタイトルで、「毎朝6時30分になりますと、市内各地より老若男女問わずに集まってきました。中央タクシーの多田さんが持つてきてくれるラジオの音楽に合わせて輪になってラジオ体操を楽しんでいます。通りすがりの人も輪に入ったり、輪の外で体操をしています。体づくり、健康管理には最適ですよね」（古澤酒造株式会社ブログより）とあった。ここに登場する「ラジオを持ってきたくれる多田さん」にお会いしてみたいと思い、人を辿り多田さんからお話を聞く機会をいただいた。

ラジオ体操をはじめた想いや、どんな活動なのかを教えてください。

そのきっかけは、海外でみた朝の広場の光景。太陽を背に、体操をする人、散歩で行き交う人、座って休む人。それぞれが誰の目にも気にするでもなく自由に過ごしている。寒河江でもこんな場所があったらな、と始めたのが、駅前のラジオ体操。もう始めて20年以上になる。それは、気温がマイナスの日でも、正月でも休みなく行っている。

もともと、ラジオと自分の身体一つで、好きな人が好きな時にどうぞ、と始めたラジオ体操。近くの人、車で来る人、5、10人が集まってくる。そこには昔から参加している人もいれば、犬の散歩の途中や、通りすがりの人もいる。体操が終われば、それで終わり。とてもシンプルな付き合ひ。ルールもなければ、団体でもないのがこの活動だ。

どうしてそんなに長く続けられるのか。

活動が長くなると、会や団体では活動を引き継いでくれる人がなく解散したり、参加する人が減ったから維持できなかったり、そんな声が寄せられることを多田さんに話した。

「私は誰かのためにやっているんだよね。だから、誰も来な

くても残念な気持ちにはならないなあ。自分がやりたいからやっているのだから」と教えてくれた。

よい一日と10,000歩

多田さんの一日はかなり規則正しい。朝は5時に起きて、タクシー会社へ出社する。今の仕事は、前日の現金売上を数えること。「これがね、脳にいいんだよ」と笑う。そのあと、神輿会館を三周。「いつも散歩してるあの人がいらないなあ」とか、「今日

も犬の散歩をしている人がいるなあ」など、日々の風景を目で楽しむ。6時30分からは持参したラジオの放送に合わせて、ラジオ体操を駅前の広場で行う。荒天時は屋根の下で、365日行う。出張などどうしてもいけないときは、他の方をお願いしたんだそう。「でも、本当にほとんど休んだことはないよね。私は1回もいったことないんだけど（笑）」と奥様の照子さん。

体操が終われば、自宅に戻り朝食の時間。万歩計はこの時点で4,000歩を示す。朝食が終わると、役員を務める特別養護老人ホーム2カ所を訪問し、職員や入居している方と顔を合わせて挨拶をかわす。笑顔で訪問する多田さんが来るのを楽しみにされている入居者も多い。

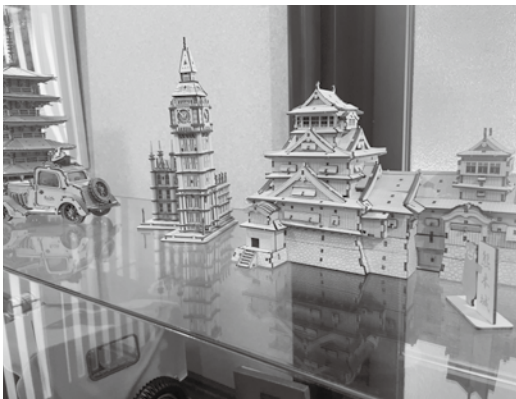
再び自宅に戻ると、リビングで小説を読む。好きな作家をきいたところ、ジャンルは特に決まっていらないそうで、今は池井戸潤の作品を読んでいると教えてくれた。1時間ほど経つと、今度はプラモデルを組み立てる。奥様によると、最初はそれほど難易度が高くないものだったが、長く続けているうちに徐々に大作になっていったそう。リビン

グのキャビネットに船や飛行船など小さきまざま飾られている。午後は30分以内の昼寝をし、脳を休めたのち、スポーツジムに向かう。筋肉トレーニングとウォーキング時速6kmを15分間行う。これを行うと万歩計は2,000歩。サウナで整えてから自宅へ戻る。

帰ってからは日記を書く。ポケットのメモ帳を開いて、前日に何があったかを思い出す。ああ、昨日はこんなことあったな、と自分が忘れていたことを認識する。「歳を重ねていく状態の変化が分かるのがいんだよ」と多田さん。昨日のことを思い出しながら時間をかけてゆっくりと書く。描いた日記ノートはもう何冊にもなる。

その後は、相撲を見ながら照子さんと夕食。食事が終わると、二人で近所へ散歩に出る。歩きながら、いろいろな話をする。歩数が10,000万歩になると、自宅に戻る。テレビのニュースなどをみてゆっくり過ごし、9時には就寝。

私たちは、多田さんの暮らしに終始驚き、こんなにも規則正し



娘さんが買ってくるプラモデル。親子にしかわからない選び方のルールがあるんだそう

く決まった生活をいつからしているのかを尋ねた。「そうだねえ」と少し視線をあげて思いを募らせた。10年間介護していた恵一さんのお母さんが、昨年100歳で亡くなったことを教えてくれた。大きな病気はなかったものの、足の自由が利かず車イスを常時使用していたため、日中は照子さんが、お義母さんを見守っていた。

「お父さん（恵一さん）が母親思いだったから、夜間の付き添いはお任せしたのよ。おばあちゃんは幸せだったと思う」と照子さん。それもあって9時に寝るリズムになったかなと振り返る。

「元気でいるために、必要なのは動くこと。杖を使ってでも、



茶室の前に掲げられた看板



とにかく足を使うのがいいと思うんだよね」と恵一さん。特別養護老人ホームを経営してきた経験から、車イスがないと生活できない方を多く見てきた。それもあってか、一日10,000歩を達成することが今の日課。「老いるのは大変なことだなあ」と思っていたけど、この年になって、好きなことができる今が一番楽しいね。動きが鈍くなったり、痛いところが増えるのが辛いことだな。でも、おもしろいことは自分で探せばいいんだよ。年をとったら、周りを手伝ってあげなきゃと思うんだろけど、社会の一員として認めていただければいいと思うんだな。そのために高齢者の仕事や活動の選択肢があるといいね。そうじゃないと、自分でおもしろいことを探さなくてはいけなから大変なんだよ。後はね、成果を期待しないことが大切だと思うよ」



進しながらも、将来を見据え「いつの日か、お茶をして過ごしたいなあ」と自宅の隣に茶室のある離れを設けた。

「娘は3人いるんだけど、みんな楽道家でお父さんに似たの。私が心配したり、落ち込むと『また、はじめた』と言われるのよね」。そんなときにも無心になれる貴重な時間がお茶なのだという。三年前まで縁があつて高校の同窓会副会長を16年間務めた。大役を果たせたのは、人前でお茶を点てたり、お客様の前を通ったり、というお茶の経験が活きたと教えてくれた。今は近所の小学校で茶道クラブの先生としても活躍している照子さん。一年の締めには、離れの茶室にて、先生や子ども達を招いて学びのお披露目会を行った。リボンで可愛らしく装飾されたメッセーじカードは、何よりも嬉しく胸がいっぱいになった。子どもたちが「これは、夏の茶碗のかたちだ!」と、教えたことが知識になっていたこと

土曜日の朝のお楽しみ

照子さんも一緒に会話に入ってくれて、とても仲がいいお二人よくコミュニケーションとっていられるんですね、と伝えると、「二人しかないものね」と照子さんが笑みを浮かべる。恵一さんが「この人もいろいろやっているんだよ。聞いてみたらおもしろいよ」と教えてくれた。照子さんは、娘さんからの「やってみたら」をきっかけに、お抹茶の日を毎週開催している。朝7時から8時まで、茶室を開放。外には「お抹茶をどうぞ」とお手製の看板がかかっている。小学校で活動していることもあって、近所の子に「来れたらお茶を飲みにおいで」と声をかけているんだそう。石段を上り「おはようございまーす」と扉をガラガラとあける。「はーい、どうぞー」と照子さんの優しい声が出迎えてくれる。

子ども達は、まず照子さんが点てた抹茶を口に入れる。作法も教えていただきながら、次に自分で点てた抹茶を飲む。友達や照子さんとおしゃべりするのが楽しい模様。長い子で10、20分遊んでいく。茶道の歴史を説明したり、日常の悩みをきいたりを目の当たりにし、嬉しさがこみあげた。そういうやりとりを通して、子ども達から元氣をもらっている。

そのとき、そのときに合わせるということ

父から譲り受け、呉服の仕事をしてきたお二人。「本当に、二人でよく働いたよね。なんでも真面目にやるとおもしろいもんだ。事業も私たちの代で終わりだと思ってたけど、何が起るかわからないよね」。呉服卸業をどう終っていいかわかると夫婦で考えていたところ、娘一家が後を継ぐため戻ってきてくれた。

現在はタクシーや介護など幅広い事業を展開している。全く知識もなかったが、縁があつて介護事業を行うことになった。「今まで商売してきたので、違う仕事をやってみたいと思っていた」と恵一さん。それから息子さん介護事業を拡大してく



駅前ラジオ体操

毎朝6時30分から、寒河江駅前広場で実施。自由参加でゆるやかな健康づくりの場となっている

と、子どもたちにとっても家族や学校以外の貴重な居場所となっている。

「私のことをおばあちゃんだと思っているから、親しくないけれど本音をはなしてくれるのよね。『私の本命はね...』なんて、小学生の恋愛話を聞けて楽しいのよ」

受験で思い悩んでいた子が、大学の合格報告に来たときには、お互いに大泣きして喜んだ。

季節ごとに床の間のしつらえや道具に変化をつけており、週末近くなると、「お菓子はあったかしら?」と考えるのも照子さんの楽しみになっているんだそう。

れたことを教えてくれた。

「なんでもやりたいと思っても、やれる期間は決まっているもの。今思うと、あの頃のエネルギーってどこいった?って思うよね」と照子さん。

「とにかく仕事が好きということです」とお二人。

「69歳で仕事を辞めて、自分の時間を過ごします」と宣言していた照子さん。恵一さんと娘さんは、仕事に熱心な照子さんが別のことで楽しむことが想像できない、と話していたんだそう。それが絵手紙をしたり、お茶をしたりと忙しく自分の暮らしを楽しんでいる姿をみて「この人が一番変わったかもあるな」と恵一さんと娘さん。

お二人と話していると、驚きとともに、とても前向きな気持ちになる。日々のことや年齢を重ねることを、ありのままを受け入れ楽しむ考え方。誰でも、年を取ることでできなくなることや、起こってもいけないことへの不安があるはず。それが、物事の捉え方や気持ちの持ちようで、視点が変わることに気づいた。

「余計なことは考えずに、その時々己にあわせて、年齢なり

い。恵一さんが必ず来てくれるから。

照子さんの祖母は高校の茶道部の顧問をしていた。在校していた頃はそれが嫌で、短大生になつてお茶を始めることにした。恵一さんと無我夢中で事業に邁

多田さんの暮らし 高齢者の健康法の実践者 「一読・十笑・百吸・千字・万歩」

- 一読** 一日に一回はまとまった文章を読む。読むことで思考プロセスを活性化させ認知機能が高めることができる。
- 十笑** 一日に十回くらいは声を出して笑う。笑うことで免疫力の向上、脳内のエンドルフィンが増加し幸福感が得られる。
- 百吸** 一日に百回（一度に十回くらい）深呼吸をする。精神的な安定と、血圧低下、脈拍数の減少による、心臓血管系の負担軽減に。
- 千字** 一日に千字を目安に文字を書く。認知機能が高まることは明らかであり、認知症予防の特効薬。
- 万歩** 一日に一万歩をめざして歩く。無理なら五千歩でもよく、一日中家にじっとしていないで、外に出て歩くこと。認知機能を高め、認知症の予防に。

に合わせた過ごし方をするのがいいね。今は10,000歩を日課にしているけど、辛くなったら9,000歩に減らせればいいだけのこと」

明るく日差しが差し込むリビングの窓から、美しい庭を見る。毎日見ている景色も、少しずつ季節が移ろうのを感じるときがある。同じように役割や過ごし方も、少しずつ変わっていくものなのだろう。そのことに悲観するのではなく、その時々でできること、楽しむ暮らしをしていきたいものです。

多田夫妻から学ぶ 心地よく暮らすための



- ・意見が違っても認め合う
- ・悲観的で否定的な発言はしない
- ・自分の力でどうにもできないことは無視しよう
- ・つながりはシンプルに
- ・その時の己にあわせて、年齢なりに合わせた過ごし方

小物入れづくり講座の サポートボランティア

LINE 公式アカウント「できますポケット」の運用が始まりました！ボランティア情報の発信や相談受付を行っています。
小物入れづくり講座のサポーターを募集し、材料の配布や参加者のペースに合わせたサポートを行いました。



今回参加した佐藤よし子さん

「手作業が大好きで参加しました。ボランティアとは名ばかりで、先生が教えた通りに参加者に伝えながら、和気あいあいとした雰囲気の中一緒に作れたのが本当に楽しかったです」

寒河江市ボランティアセンターの
愛称ができました！

地域の皆さんの様々な「できます」や「やってみたい」をポケット（ボランティアセンター）に集めて、必要な人に引き出してもらう仕組みをイメージしています。

活動したい方と依頼したい方のマッチングや活動のサポートを行っています。ボランティアについて少しでも気になることがありましたら、お気軽にご連絡ください♪
電話 83-3220

LINE公式アカウント

友だち追加をしてお待ちください
LINE「友だち追加」からIDを検索するか、
二次元バーコードをスキャンしてください。

▶ ID : @260tacyp



さがえde
できますポケット

公益財団法人山新放送愛の事業団

2024 年度福祉援助・助成

ロールシート100本助成 要約筆記養成講座を開催予定

—要約筆記サークル「たんぽぽ」—

中途失聴者・難聴者のために、声を手書きで通訳し、わかりやすくするための要約活動を行っている。手話を習得していない方も多く、文字が意思疎通手段の方にとっては大変貴重な活動である。助成によりロールシートが十分に確保されたことで、「イベントの支援の依頼にも対応できる」「養成講座を開催し、障がいの理解につなげたい」と意欲に満ちあふれている。

手話に関する書籍8冊助成 市民向けに貸し出し予定

—寒河江手話サークル「かがやき」—

会員に聾者と手話を学習する方々が在籍。手話や聴覚障害者への理解を深めるため、月2回勉強会を行い、手話技術向上を図っている。様々な手話イベントに参加し、聴覚障害者と積極的に交流も行う。助成された書籍は市民向けに貸し出しを予定。会員増と手話を地域に根付かせたい思いがある。「会の勉強会にも使用しますが、市民の皆さんにも手話について触れる機会にしてほしい」と積極的な活用を考えている。

公益財団法人山形県総合社会福祉基金 「紅花ふれあい基金」

助成による音響機器の購入 —ぎぼうし落語の会—

落語の楽しさ・笑いをたくさんの人に届けたい！そんな思いを持ち、結成から13年経つ。月2回の稽古会で話芸を磨き、市内に加え、西村山地域において出前寄席を行う。町内会や老人クラブ、地域サロン、福祉施設等、活動場所は多岐に渡る。音響機器の老朽化に悩まされていたが、助成による新しい機器の購入で音の途切れもなく、話を届けることができるようになった。「表現の制約なく、寄席を思いきり披露できる」と毎年開催される「落語会」の準備に向けた前向きな姿がみられた。



ぎぼうしプレ落語会

—秋の大舞台を前にしてのミニ落語会—

2025年5月24日(土)

9:30開場 10:00開演

場所：文化センター第一和室

問合せ：会長 高橋和廣さん

0237-86-9335

申込不要
です



家から出て気楽に過ごせる
ここに居だけで自然と笑顔になる

みんなの
よりどころ COCO&



表紙の写真

募集しています

来年度のCOCO&の運営に協力いただける方を募集します。話すことが好きな方ならどなたでも大歓迎！興味のある方は市民福祉課(83-3220)までお問合せください。

「固いことは考えず、まずやってみよう」

ボランティア養成講座「さがえでちよいボラ！」

好きな時間に、好きな事柄で、気軽にできるちょっとしたボランティア、「ちよいボラ」。

「ボランティア」という言葉にとらわれない名もなき支え合い活動の意義を、高校生から高齢者までの参加者と共有しました。講師の山形県青年の家職員 石井貴之さんは、「『ボランティアだから自主的に、無償で』と固いことは考えず、まずやってみよう！そこには必ず新しい出会いや居場所、発見がある」と教えていただきました。誰かの役に立ちながら自分自身の生きがいになる、そんな活動を寒河江市に広げていきたいと職員自身も意欲を高めた実りある時間となりました。



地域包括支援センターと生活支援
コーディネーターから伝える

つつじいろ



先の暮らしが不安になって窓口にきた友子さん。手足がこわばることや、夜になるとなんとなく不安になる日々を過ごしていました。一度訪問をしたところ、大きな問題はない様子。しかし、車の免許も返納したのもあり、好きなこともできていません。もともとは多趣味で、料理も得意。友子さんがつけるキムチは絶品です。主婦と調理補助の仕事を両立し、50代で調理師免許を取得。とても頑張り屋さんの友子さん。カラオケもかなりの腕前で部屋に飾られた大会の写真は、桂銀淑に見間違えるほど。それが病気をきっかけに辞め、10年以上経ちます。話を聞くと、一番やりたいことはカラオケを歌うこと。カラオケを実現できる場所や機会を生活支援コーディネーターと一緒に考え、老人福祉センターを提案しました。実はカラオケをしたい方は他にも多くおり、はじめましてのメンバーが数名集まりました。

今は月1回定期的に集まるカラオケの仲間がで、ご近所さんから「『最近イキイキしているね!どしたの〜』と言われて、嬉しくなった

のよ」と報告をいただきました。

元気を取り戻した友子さんでしたが、最近、軽度の脳梗塞で入院したことをきっかけに、体力が落ちていると聞きました。包括職員は友子さんに、短期集中予防サービスを提案し、週1回通ってもらうことに。「思ったより簡単だったわぁー」と本人。3か月後には卒業し、更に元気になった友子さんにお会いできるのを楽しみにしています。

※今でもカラオケ会は続けています。

「サービスだけではなく、やりたいことの提案で元気になってもらう」そういう人を増やして生きがいのある地域をつくりたいと考えています。

寒河江市地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、ご本人の生活や思いを大切に“したい暮らし”が実現できる方法を一緒に考えます。ご本人・ご家族をはじめ、どんなでも気軽にご相談ください。

電話 0237-85-0896 ハートフルセンター3階
平日 8:30-17:15

※土曜日は予約による対応▶



市民、高校生、福祉関係者と東北芸術工科大学の学生で地域の活動を学びました。ゲストの猪狩さんの実践を紐解きながら、テーマに沿って学生と市民で構成されたグループでのトークは緊張もほぐれて大盛況。地域の活動は、「誰のためにするのか」「また、一見なんともなくみえる活動も「おもしろがる視点」でみるなど、個人を一括りにしないなど、忘れていたことに気づく機会となりました。

今年度、社会福祉協議会では、閉じこもりがちになっていく高齢者のための寒河江市内の活動やスポーツなどを掲載した情報誌を発行します。元気な方や若い世代がこの情報誌をもとに高齢者が外に出るきっかけとして使ってもらえればと考えています。今回の研修は、世代を超えた価値観の共有がこの冊子の活用につながることが狙いとして開催しました。

参加者の感想

「とても面白かった、私も様々な場面で面白がる視点を大切にしていきたい」
「地域福祉推進員の任務は荷が重かったのですが、無理せず自分ができることをやってきたい。これからも人とつながることを大切にしていきたいと思います」



世代を超えて「おもしろがろう」
地域愛とパワートークで大盛況
これからの地域づくり研修会

福島県いわき市職員 猪狩 僚さん

生活支援コーディネーターの活動

ちょっと元気がなくなった高齢者がしたいことを叶える提案をして元気になってもらう活動をしています。

ソーレ寒河江×リースづくり師匠

免許返納してから出かける意欲が減り、一人暮らしのため食事をつくるのも億劫に感じている方がいました。実はクラフト制作が得意で「昔は小学生に教えていたんだっけけど」と楽しそうに話をします。その時だけは活き活きと話をするので、誰かに教える機会があるともっと前向きになるかもと、包括職員は思いました。

生活支援コーディネーターは、そこで生活支援コーディネーターに「この方の特技を活かせる場所がないか」と相談に来ました。その方の状況を伺い、活躍できそうな場所として、ソーレ寒河江を包括職員に提案。ソーレ寒河江でも、入居者を楽しませたい、手作業したい人もたくさんおり、何かできないか、ということをお願いしたためです。

包括職員は本人に提案し、入居者とリースづくりを行うことに。自宅のヒバを使って事前に作成した大きなリース台をタクシーに乗せてきた本人。4～5人のグループでリース台に飾りやりボンをつけて、皆さん楽しんでいと報告をいただきました。

※地域包括支援センター職員



作品展示で生きがいづくり — 寒河江島郵便局のケースで作品展示 —

作品制作が得意な高齢者の方はたくさんいらっしゃいます。

コロナをきっかけに作品展示の機会がなくなり、作る意欲も減ったと聞きます。「誰かにみてもらえると張り合いも出るんだけど」生活支援コーディネーターは、寒河江島郵便局の前で、ガラスケースの中に小学生の作品が飾ってあるのが目に入りました。「ここだといろんな人に作品がみてもらえるかも」。高齢者の方の作品を飾っていただきたい、と郵便局長に相談。快くお引き受けいただき、バッグや小物など賑やかに飾っていただきました。



「元気がなくなったから、介護サービスを提案する」だけではなく、その人のできることを活かして、地域で長く暮らせる支援を地域包括支援センターと連携して行っています。

居場所づくりに関心のある方を探しています

「気軽にお茶のみしたり、集まれる場所が欲しいなぁ」と考えている80代の女性2名から相談がありました。「集まりの場所を一緒にやってみたい」「少しでも手伝いたい」など、一緒に考えてくれる方を募集中です。詳しくは生活支援コーディネーターまで。



市民福祉課 83-3220

元気な方や若い世代に読んで欲しい、高齢者が元気になる冊子ができました! 『ざがえのおと』3/29発行

いつまでも元気でいてほしい高齢者のために、家族や元気な方が手に取ってほしい冊子をつくりました。ちょっと元気がなくなっていると、出かけるのもおっくうになり、ゆくゆくは寝たきりになることも…。そうならないためにも、元気なみなさんがこの冊子を使って、いい場所をお勧めしたり、誘って一緒に行ってみましょう。

発行に際して、楽しいお披露目イベントを開催します。



発行記念イベント 3/29(土) 13:00~15:00 寒河江市中央公民館

お知らせ

地域福祉推進員の変更は、地区社協に報告ください

地域福祉推進員の任期は令和5年4月1日～令和8年3月31日までの3年間となっております。都合により任期中で、地域福祉推進員の変更がある場合は、令和6年度の町会長より、推進員変更届の提出を3月14日まで各地区社協をお願いします。なお、様式につきましては市社協の窓口へ、もしくはホームページよりダウンロードいただけます。

教育支援資金の貸し付けを行っています

他の貸付制度が利用できない低所得世帯を対象に、高等学校・大学・短期大学・専修学校等に修学するために必要な費用の貸し付けを行っています。詳しくはお問い合わせください。

令和7年度ボランティア活動保険の加入受付が始まります

ボランティアする際はボランティア活動保険に忘れずに加入しましょう。水害・地震などの災害ボランティアに参加する場合も、出発前に加入しましょう。

ありがとうございます！ 寄付のお礼とご報告

寄付金

※敬称略

- ・玉虫エコクラブ 事務局 高橋正吾
- ・寒河江市盆栽クラブ 会長 菅藤義幸
- ・匿名 1名

物 品

- ・(一社) 生命保険協会 山形県協会
- ・(株) ヨークベニマル
- ・共立社寒河江生協
- ・(株) ダイナム 山形寒河江店
- ・国際ソロプチミスト寒河江
- ・J Aさがえ西村山 女性部
- ・長生の家・白鳩会
- ・寒河江市シルバー人材センター女性会員
- ・公平恵子 ・那須喜美子 ・松田正美

※令和6年2月から令和7年1月末日までにいただいた方を掲載しております。

第74回 山形県民福祉大会

※敬称略

大会会長表彰…一般社会福祉事業関係功労者
相澤 洋子 高橋 陽子

社会福祉事業協賛・奉仕者

- (個人) 栗野よしの 小林とよ子
小林 俊一 高林恵美子
- (団体) 寒河江市高校生
ボランティアサークル「チェリーズ」

福祉バス利用の予約を受け付けています

社会福祉関係機関及び福祉団体が実施する事業や研修会等に福祉バス(中型26人乗り)を運行します。

車イス・各種機材貸出を行っています

車イスを一時的に必要なとする方に、短期貸出(1ヶ月以内)をしています。
また、子供会行事や町内会行事等の地域活動に各種機材を無料で貸出をします。
貸出機材: ポップコーン機・綿菓子機
輪投げセット等

募 集

食の自立支援事業 「ふれあい給食」配達ボランティア募集

一人暮らし高齢者、高齢者世帯、または障がい者で食事の支度が困難な方に昼食をお届けする「ふれあい給食」はボランティアの活動に支えられています。今回は配達ボランティア(運転手・助手席)を募集します。一緒に活動してみませんか。興味のある方はお問い合わせください。

すべての問い合わせ先は

【市民福祉課】

☎0237-83-3220

フードドライブ事業において、株式会社ヤマザワ様と活動協定を締結いたしました。市内ヤマザワ店舗内に設置してある専用BOXに集まった物品は寒河江市社会福祉協議会へ寄贈され、困っている方への支援に役立たせていただきます。

図書カード1,000円分を 5名様にプレゼント

広報誌「愛さぽーと124号」の感想をお待ちしています。

1. 名前
2. 住所
3. 連絡先(電話またはE-mail)
4. 印象に残った記事
①ページNo. ②記事タイトル ③感想
5. 今後特集してほしい内容

寒河江市社会福祉協議会では、事業内容・活動状況などを市民の皆さまへ知っていただくため、広報誌作成に力を入れて取り組んでいます。二次元コードを読み込んでいただき、フォームにご回答いただくか、またはハガキでも受け付けています。皆さまからのご意見・ご感想をお待ちしています。

締切 2025年3月25日(火)



一人暮らし高齢者の集い

■ 花びらにひとしづく 高松地区社協―「さくら鑑賞会」

「みんなと一緒にバスに乗って出かけるのは、いいなあ」昨年同様、さくら鑑賞を開催した高松地区社協。今年は少し足を延ばして、置賜さくら回廊での鑑賞会となりました。当日は、あいにくの雨降りで、車窓からの桜鑑賞がほとんどでしたが、車内では隣同士での会話が弾み、終始、和やかな雰囲気での花見旅となりました。参加者はカラオケが始まるとみんなで合唱し、大盛り上がり。急遽役員さんが準備してくれたクイズ大会では皆さん頭を働かせ一生懸命に答えていました。高松地区社協では「日頃、人とかかわりが少ない中、仲間が集まることで脳が活性化し、少しは認知症予防の手助けになったのではないか」と話してくれました。



■ 柴橋地区社協―「懐かしの映画と芋煮会の集い」

「いただきます！」交流会の開催場所「この木交流センター」では、にぎやかな笑い声が聞こえ、食欲をそそるいい香りが漂います。食生活改善推進員の協力により、おにぎりや芋煮を楽しみました。みんなで一緒に食す「芋煮」はとてもおいしく、おかわりをする参加者できれいに食べられました。「健康を維持するための正しい食生活」のアドバイスがあり、「参考にしてみるかなあ」と学びになった様子。ボランティア『赤帽志』による映画も上映され、瞬きする暇もないくらいスクリーンにくぎ付けでした。参加者からは「みんなで食べる食事は旨かった」と喜びの声。柴橋地区社協からは「心豊かに安心して暮らせる生きがいづくりと健康増進を進めることができた」という話がありました。

■ ギターとみんなのアンサンブル 西根地区社協―「ふれあいの集い」

ギターの音色が響き渡る日田公民館。ボランティアグループ『アリオン』のギター演奏に自然と体が揺れる参加者。「ふるさと」や「青い山脈」など懐かしい名曲をみんなで合唱し、音に包まれた楽しいひと時を過ごしました。アンコールがこだまし、名曲「禁じられた遊び」のリクエストがありました。楽譜を見ずとも演奏する2人を見つめ、ノスタルジックなメロディーに聞き入っていました。「昔に戻ったみたい」「生のギター演奏はすごい」と賑やかに感想が飛び交います。



親睦交流をかねてのランチ会では、本格的な中華料理に舌鼓をうつ皆さん。自然と会話も弾み、楽しい時間となりました。「地区内では参加する行事がない」と伺った西根地区社協は「今後も一人暮らし高齢者が孤立することのないよう見守りつつ、地区社協事業に反映できる計画をたてたい」と心強い言葉をいただきました。



ポッチャ

赤と青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競うゲームです。

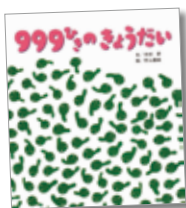
どちらが勝つのか真剣勝負！
柴橋地区社会福祉協議会主催
「ポッチャ教室」

小学生と大人がポッチャで勝負！年齢や体力差に関係なく楽しめるレクリエーションゲームとして、柴橋地区社協では子どもたちとの交流のメニューとしてポッチャを取り入れています。体育館全体に4コート、16チームで行われ、子供たちは勝負に大盛り上がり。応援する側も「こっちはこっち！」「頑張れ！」「黄色い声がこだまします。おじいちゃん、孫の対戦ができるよう、地区社協が楽しめるチーム組みを行い「子どもと一緒にプレーできるのが楽しい」と参加者からも好評でした。

本とのトコロ

今回は「いっちゃん会」から、
「推し本」を紹介

テーマは「春を感じる本」



999ひきのきょうだい

文：木村 研 絵：村上 康成

春です。お池の水もあたたかくなってきました。たくさんのおたまじゃくしが生まれました。あら、1匹だけ大きいおたまじゃくしのたまごがいつまでも生まれてきません。さあ、どうなるのかな。おたのしみ。

いっちゃん会
(読み聞かせボランティア)

活動歴35年以上！市内で一番長く読み聞かせを行うボランティア団体。子どもから高齢者を対象に、紙芝居・絵本読み聞かせ・人形劇などのほか、「一緒につくってあそぼう！」と題し「工作」も行う。参加者に「面白い」「楽しい」という感覚を味わってもらうのが、活動の原動力。

代表 大沼美恵子
問合せ さがえdeできますポケット
(寒河江市ボランティアセンター)

出前による
活動も
行っています

山田 健二

総合子どもセンター
「ゆめはーと」センター長

米沢市出身。小学校の教員として38年間勤務した後、こども園勤務を経て、総合子どもセンター長に。得意な教科は算数と理科。のはずが、教頭の時には家庭科と書写も教えた。「ちょっとおもしろいことをするとすぐ笑う。と思えばすぐ泣いたりね」とコロコロと変化がある子どもが大好き。好きなテレビ番組は「笑点」。「何十年と変わらず、いいじゃないですか」と、休日のほっとした時間を実感できると話す。

「前例踏襲は楽かもしれないが、相手が喜ぶ顔が浮かべばもっとこうしたい！と、すぐやってみるんだよね。子どもの頃からそうだったかもしれない」と山田センター長。センターの入口を賑やかにしたいと、季節に合わせたモビールを飾るなど、きめ細やかな工夫を行う。夏期には安全を考え、熱中症の危険度が一目でわかる温度計を設置した。自ら、ハロウィンかぼちゃ、サンタクロースなどイベントに合わせた衣装で、皆を和ませる。広報戦略として、チラシの作り方を研究し職員にレクチャー。アイデアが豊富ゆえに「皆さんに迷惑をかけているかもしれない」と笑う。「人に助けてもらって、アイデアが形になっているんです。元の職場で一緒だった方などがいて、感謝しています」。環境に恵まれたと話



すが、日頃からその関係づくりを大切にしてきたからこそものだと思う。

「このいいところは、アットホームなところ。利用者と職員も顔なじみの関係性で安心できる場所」。小学校の教え子が子どもを連れて遊びにきたときに、再会できたことは嬉しかった。ある時「何かお手伝いができることはないですか」と小学生から言われ、一緒に飾りを作った。「ここは遊びだけではなく、子育ての場でもあるんだよね」。いつかは世界遺産をめぐる旅行がしたいと思いを馳せる。アイデアに囲まれ、ゆっくりできる日がこないかもしれないが…。

ゆめはーと寒河江

(寒河江市社会福祉協議会指定管理事業)

親子の交流の場としてはもちろん、子どもとその家族を総合的に支援する拠点施設。皆さんが「楽しく」「安全に」過ごせるよう運営しています。



施設場所／ハートフルセンター1階
開館時間／9:00～18:00
(土・日・祝日は～17:00まで)
休館日／毎月第3日曜日、
年末年始(12月29日～1月3日)

イチオシは「夏祭り」

子どもに限定しないオープンなイベントで200人ほど参加がある。ゲームなどのブースで一番人気は「あてくじ」。

