

『重点目標』

- 1. 見守りネットワーク対応の充実
- 2. 防災意識の高揚
- 3. 地域福祉に関心を高める活動

《編集・発行》
高松地区社会福祉協議会

令和6年度 福祉だより

第14号

たかまつ

会長 大沼喜一

副会長 大泉一広・菊地佐津子

会計 伊藤克博

今、思うこと



高松地区社会福祉協議会 会長 大沼喜一

日頃から高松地区社協活動に対して、地区民の皆様から、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

また、各町会長、民生委員・児童委員、地域福祉推進委員の皆様の見守りネットワークの充実をはじめ、三者会議、地区福祉の事業に参加いただき感謝申し上げます。

ある文献の中で、温泉療法専門医の早坂信哉博士が書いた文章に目を止めました。それはちょっとした工夫でお風呂はもっと楽しくなるということです。低血圧の人には朝風呂がおすすめ！です。夜の入浴は、一日の疲れを取る、体をきれいにする、良い睡眠につなげるといった大切な意味合いがありますが、朝風呂にも良さがあります。例えば、低血圧で朝が苦手な人にとっては、朝風呂が解決策になります。血圧は寝ている間は低く、朝、目覚めてから徐々に高くなって、活動モードの日中は高めに保たれ、夜になるにつれてまた低くなっていくという自然なリズムを持ちます。ところが低血圧の人は、朝、目が覚めても血圧は低いまま。体を活動状態へと切り替えるのが苦手です。その切り替えのスイッチに、朝風呂が効果的です。42℃程度の普段より熱めのお湯に短時間（5分以内）入ると、シャキッとします。湯船に入る時間がなければ、シャワーでもいいでしょう。またシャワーを使ってセルフマッサージ♪お風呂に入ると、水圧によって全身が軽く締め付けられることで、マッサージ効果がありますが、ピンポイントに効果を得ようと思ったら、シャワーを使いましょう。肩や首が凝っているときには自分の手で揉もうと思ったら大変ですが、シャワーで当てるだけなので楽にマッサージ効果を得られます。足が疲れたときには、ふくらはぎにシャワーをあてると効果的です。また目が疲れた時には、目の周りにシャワーを。東京ガス・都市生活研究所が行った研究では、シャワーを使うことで眼精疲労の回復が早まった、と報告されています。42℃のシャワーを左右の目の周りに1分ずつ交互に3回あてたところ、疲れによる一時的な視力低下が早く回復し、すっきり感が増し、目のショボショボ感が低下したそうです。目の周りの血流が良くなったのでしょうか。このような文章を見て私にも出来ると思いました。特に年のせいか、目の疲れがヒドイ時には、シャワーを使いたいと思っている所です。地区民の皆様も試してみたらどうでしょう。健康に留意してこれからも地区社会福祉協議会へのご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



令和6年7月26日 南陽市赤湯区より
社会福祉協議会視察研修

山形県総合コロニー希望が丘を視察研修して

臥竜橋町会地域福祉推進員 後藤 正廣



令和6年11月20日 総合コロニー希望が丘視察

今年度は、川西町の社会福祉施設「山形県総合コロニー希望ヶ丘」を訪れてきました。社会福祉施設は日常生活に補助が必要な方々の支援のために障害に応じてたくさんの種類の施設があります。複数ある施設の中から今回は知的障害をもつ人々の生活を介助する施設を訪れました。施設は広大な自然豊かで静かな環境の丘陵にありました。施設内部見学の前に職員から施設概要の説明を受けて、入居者が日々生活している部屋に案内されると入居者がちょっと驚きの表情で迎えてくれました。

説明によると一日の生活の流れは6時30分起床から22時消灯まで決められたスケジュールに基づいて生活しているということでした。

また 地域とのかかわりについては自治会の方々の施設内環境整備の活動など困難な中でも職員の努力で交流が行われたとのお話もお聞きしました。団体生活を営むにおいて個々人の障害度合いもあり、介助する職員の方の苦労を直に感じてきました。

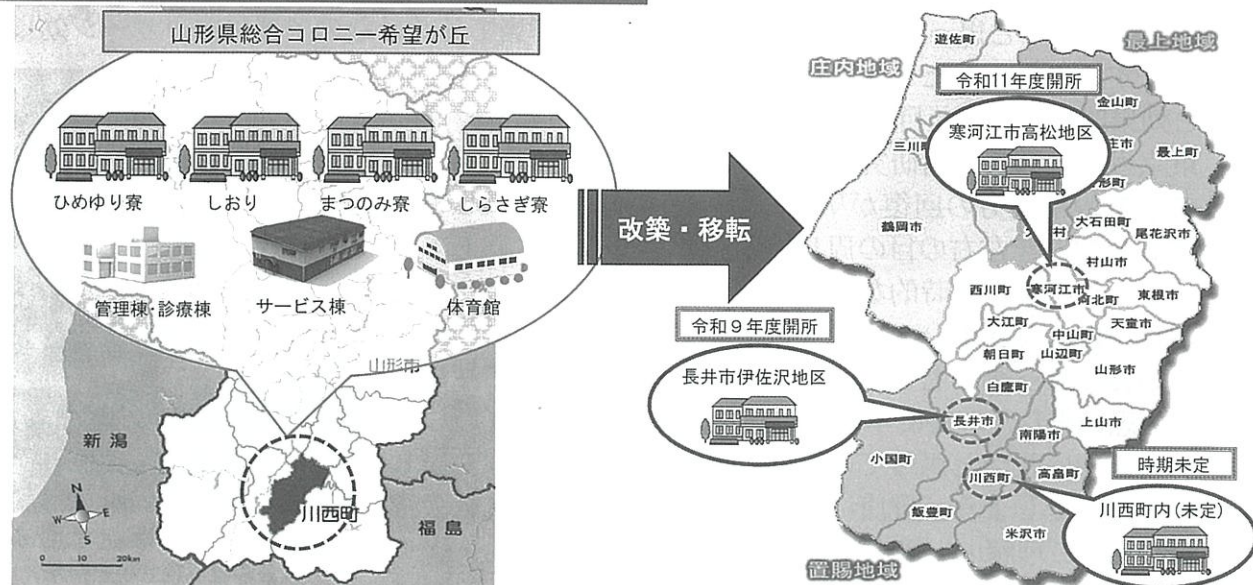
私は 今までは健常であったがゆえに障害ということに無頓着であったかもしれません。私を含め誰でも先の人生は未知です。将来 健康を失い障害者になって助けが必要になるかもしれません。特に高齢となった私はその現実が迫っていることは隠しようもないと思うこの頃です。

この施設は設立から半世紀が過ぎ、老朽化のため一部施設を寒河江市高松地区の旧寒河江高等学校農業校舎グランドへ移転する計画(令和11年度開所)で準備しているとの説明がありました。自然豊かな現施設から環境が変わることにたいして少なからず、心理的あるいは物理的な影響があると思います。大事なことは当該地区民の理解の上に移転後も入居者が安心して生活できるような施設ができることを望みます。



高島ワイナリーにて

希望が丘は現在、移転改築に向けた準備を進めています。



人生すごろく 谷沢区長 川越 政之助



令和7年2月14日 研修会

2月14日に開催した研修会では、地域包括支援センターの阿部千鶴氏から「寒河江市包括と地域支援の方が連携して活動した事例・連携について」お話をいただいた。包括が担っている主な役割は、「要介護のリスクがある方への介護予防の支援」「虐待防止や金銭管理のサポート」「高齢者に関する困りごとの相談受付」「ケアマネージャーへの指導や相談」の4つとのこと。専門的な知識を持つ包括の職員と、町会長、民生委員・児童委員、地域福祉推進員が情報を共有しながらサポートすることの重要性について理解を深めた。

そして、高齢者一人ひとりをよりよく知るためのツールとして紹介されたのが「人生すごろく」。数人のグループですごろくをやりながらカードを引く。カードに書かれた質問に答えながらコマを進めるだけだが、「あの頃に戻れるならいつがいいですか」「お父さん、お母さんはどんな人でしたか」「口から食べられなくなったらどうしますか」など、生い立ちや若い時のことから人生の最後まで考えを巡らす。普段は改めて聞かないようなことも、すごろくというゲームを楽しみながらお互いをよりよく知ることができる。福祉や介護の現場だけでなく、相互理解が必要ないろんな場面で活用できそうだ。



人生すごろく

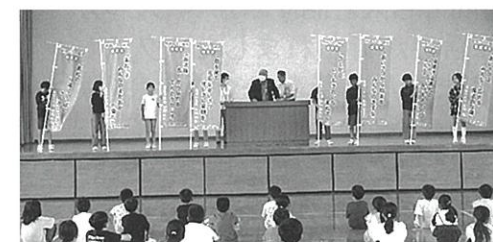
地域づくり標語 地域に込めた思い いたえる

上八楯町会 民生委員・児童委員 武田 美恵子
～ 高松小児童の標語表彰 ～

高松小学校の4年生から6年生の児童から募集した「地域づくり標語」の入賞作品表彰式が令和6年10月7日、同校で行われました。この事業は、高松地区社会福祉協議会が地域づくりの一環として3年毎に実施しており、今回で2回目。

最優秀賞の6年庄司睦さんは「あいさつでみんなが元気になれるよう願いを込めました」と笑顔で話してくれました。のぼり旗にした入賞作品は、各公民館等において巡回して展示し、子どもから高齢者まで安心して共に暮らせるよう、地域福祉の推進に取り組んでいます。

最優秀賞	あいさつは みんなに広がる 魔法の言葉	6年	庄司 睦
優秀賞	あいさつから始まる みんなのきずな	6年	鴨田龍之介
//	環境汚染高松の ごみをひろいにボランティア みんなで一緒に参加しよう	6年	菊池 真帆
//	ゴミが0 (ゼロ) いつもきれいな 高松で	5年	廣林莉玖斗
//	目を見て 元気なあいさつ 地いきに笑顔を	5年	木村 明香
//	高松の 行事にいっぱい さんかしよう	4年	相原 爽良
//	谷沢梅 古くから伝わる でんとうかじゅ	4年	大沼 めい
//	高松っ子 みんなのえがおが 一番だ	4年	木村 咲愛



地域づくり標語表彰

地域福祉推進員になって 米沢区 地域福祉推進員 布施 功子

「こんにちは！元気ですか？」
毎月一回訪問した時に玄関を開けて声掛けしている言葉です。四名の一人暮らしの女性のお宅を二人で訪問しています。元気そうな時もあれば気持ちが下向きになっている時もあります。そんな時はなるべく元気が出る様に冗談を言ったり笑顔が出る様な事を言ったりしてみます。米沢地区では高齢者を中心としたいきいき体操や輪投げ等を行っていますが、なかなかその行事には参加できていない様です。今思えば私がここに嫁いだ頃はこの人達がこの地区を守り、盛り上げてきたんですよ。一人で生活するのはとても寂しいものです。今度は私達の訪問で少しでもその寂しさがまぎれる様に見守って行き、少しでもこの地区を盛り上げて行ける様頑張ってみようと思います。



米沢区 いきいき100歳体操の様子

ひとり暮らし桜観賞会 副会長 大泉 一広

今年が、2回目となる桜観賞会を置賜さくら回廊として4月9日(火)にスタッフを含め参加者20名で実施しました。

この日は残念ながら春の雨天となり、肌寒い天候となりました。桜は場所によっては咲き始めから5分咲きのところまでまばらではありましたが、樹齢800年のエドヒガン桜の古典桜や1,000年以上のしだれ長寿桜やソメイヨシノ等日本を代表する桜の名所、置賜回廊(白鷹・長井・南陽)を観賞して、さくらのすばらしさを堪能しました。

昼食は長井市でそば定食をいただき、道中の車内では白鷹道の駅茶屋で最上川に泳いでいるこのぼりの数当てや草岡の大明神桜巨木の太さは全国で何番目かのクイズで脳活を図り、帰りの車中では懐かしい「青い山脈」や「ふるさと」を合唱し、心をいやす桜の思い出を胸に、楽しいひと時を過ごし、明日への元気をいただきました。

あいにく去年はこぼれ桜、今回は満開前となり、3回目の来年は満開時に元気で再会できるよう約束しました。



令和6年4月9日 花見会 南陽市烏帽子山公園

見守り隊の役割 下八鍬町会 地域福祉推進員 高子 信子

私が地域福祉推進員を引き受けて二年目になります。役割としてひとり暮らしのお年寄りや高齢者だけの家族、障害者のいるご家族を対象に、困り事は無いかな、不自由な事は無いかなをそっと見守り、少しでも豊かな気持ちで暮らして行けるよう見守ることと認識しています。あまり入り込んで気持ちを傷つけることのないよう配慮して活動してきました。ゴミ捨てに行ったついでに寄ってみたり、畑にいる時、声をかけて近況を聞いたり、夜、散歩に出て灯りを確認したり、しばらく姿が見えない時は近所の方から話を聞いたり、変化があった時は三者会議の時に話題を提供して助言を頂きます。ひとり暮らしや自力で外出するのが大変な人にちょっとした声かけや、お茶飲み話をすると大変喜んでくださいます。些細な時間でも人と話す事が嬉しいのだと思います。



下八鍬 ひとり暮らし見守り状況

昨年、認知症の予防や理解を深める研修会と茶話会が行われました。久々に区内の仲間達と会った時の笑顔は、いつもより明るく元気に見えました。若妻会や婦人会の時から友人に久々に会って話に花が咲いたようです。私達は見守り隊という役割を持っていますが、目的は一人一人が孤立せず毎日が楽しく生き甲斐を持って笑顔で暮らせるようお手伝いをする事なんだと痛感しました。多少の不便があっても笑顔で暮らせるならば満点ではないかと。話をするのが楽しみ、会えるのが楽しみと思っただけのくらいの見守り隊でありたいと思います。

ひとり暮らしの集い 清助新田区 地域福祉推進員 安孫子 良一



令和6年11月10日 輪投げ大会

11月10日(金)集落センターにおいて「ひとり暮らしの集い」を開催しました。昨年同様3名の招待者を迎えての和やかな楽しいひと時をお過ごしいただきました。落語(天狗さばき)桂米朝さんのDVD鑑賞に始まり恒例の輪投げゲーム。また、「ふるさと」を歌いながら3拍子のリズム手遊びに単純とはいえ順番を間違えるなど初めは少し戸惑い苦笑いを見せながらも皆さん真剣に取り組んでいました。お食事では、招待者同士や区役員等とお隣さんのご近所話で盛り上がるなど和気あいあいとした「ふれ愛」の笑顔あふれる一コマでしたが最も大切なことであると痛感しました。結びに、「集い」のひと時を契機に何気ない会話の楽しさや触れ合いの大切さをお互いに実感してもらえたなら幸いに存じます。



令和6年11月10日 DVD鑑賞

障害者を持つ家族として 高松区 地域福祉推進員 菊地 佐津子

昔は、障害児者が居ると、どうしても隠してしまうことが多かったように思います。私にも重度の脳性小児マヒの孫がいます。小学4年生になりますが、一人では歩けません。でも、外に散歩に行くのが大好きで、バギーに乗っての散策が一番楽しそうです。五歳の頃、歩行器で一人で行動できるようになってびっくりしました。今は車イスで行動していますが、リハビリや訓練で、ここまで出来るようになった事は本当に嬉しく思います。それに介護福祉も今はとても充実していて、家族も安心して生活できるようになってきたと思います。国鉄時代は障害者など車イスの人達は乗車させてもらえませんでした。今は、JRになり駅に電話連絡するとスロープを準備してくれ、車イスでも乗車できるようになりました。社会福祉は、障害児者から介護、認知者など多方面に亘っています。皆さんから障害者のあるべき生活をご理解いただき、よりよい社会生活、安心して住める地域であるようにしていきたいです。



福祉の世界は奥が深い 鹿島町会 地域福祉推進員 武田 利行

高齢者が普通に暮らす幸せをどう支えるか。人は老いると、一人でできることがだんだん少なくなり、他人にしてもらうことが増えてきます。すると、家族にしわ寄せがきます。そこで、地域でお互いに支え合いながら課題を解決する時代になっていると感じました。

高齢者の見回り活動をして思ったのは「老いを生きる」ということ。どんな状況になっても日常の中に喜びを見つけようとしている人。しんどいことがあっても、きっと何か楽しいことがあるだろうと思う。老いや加齢による変化に対する適応力の高い人もいます。

「人が老いていくということ」あるいは「病と共に生きること」を学ぶ機会でもあります。

人はつながり合って生きています。そのつながりが温かいほど人は幸せと感ずるのかもしれない。



令和6年度
高松地区社会福祉協議会収支決算書
 令和6年4月1日～令和7年3月31日

収入合計 507,934 円
 支出合計 492,311 円
 差引残高 15,623 円
 (次年度へ繰越)

(収入内訳)

(単位：円)

項目	予算額	決算額	比較	摘要
繰越金	120,863	120,863	0	令和5年度より
交付金	190,000	192,000	2,000	市社会福祉協議会より
負担金	97,110	96,980	△ 130	130円×746戸
雑収入	53,001	98,091	45,090	花見会交付金、視察研修参加費、貯金利息等
合計	460,974	507,934	46,960	

(支出内訳)

(単位：円)

項目	予算額	決算額	比較	摘要
会議費	30,000	30,360	360	監査会、三者会議、総会等
補助金	69,000	69,000	0	各種団体補助
事業費	340,000	378,564	38,564	花見会、ひとり暮らしのつどい、地域づくり標語のぼり旗、福祉だより、研修会等
事務費	10,000	14,387	4,387	事務用品
予備費	11,974	0	△ 11,974	公民館使用料
合計	460,974	492,311	31,337	

各町会見守りネットワーク
町会長、民生委員・児童委員、主任児童委員、地域福祉推進員名簿

町会名	町会長名	民生委員・児童委員	地域福祉推進員		
谷 沢	川越 政之助	木村 信一	相原 優子	伊藤 徳子	川越 まさ江
清助新田	大泉 一広	伊藤 克博	安孫子 良一	佐藤 律子	渋谷 陽子
高 松	工藤 浩二	竹田 茂	阿部 和子	菊地 佐津子	小野 ひさ子
米 沢	加藤 善雄	高橋 政美	布施 功子	加藤 栄子	
上八鍬	大沼 栄司	武田 美恵子	大沼 光弘	安孫子 良江	
臥龍橋	奥山 勝弘		後藤 正廣		
下八鍬	小野 正美	大沼 喜一	工藤 正年	高子 信子	
鹿 島	安孫子 正一		武田 利行	小野 秀夫	
主任児童委員 (高松小学校区)		工藤 幸子			

編集後記

令和6年度の高松地区社協は小学校の高学年にお願いして、3年ごとの地域づくり標語をはじめ、見守りネットワーク事業や一人暮らしの集い、福祉施設視察、地域づくり研修等、予定した事業を実施することができました。

たかまつ福祉だよりは地区民生活に密着した内容を掲載して、多くの人に拝読していただき、地区社協を身近に感じてもらい「地域住民の支え合い」をモットーに活動してまいりますので、今後ともご理解・ご協力をお願い申し上げます。

