



芝山町社協だより まごころの輪

2026.9月発行
Vol.135

ふれあいチャージ!

ミニ・デイサービス 小運動会



▲ダンスのプレゼントにほっこり

6月17日水曜日。ひとり暮らし高齢者が月一回集まって過ごすミニ・デイサービスにて、第三保育所の子どもたちとの小運動会を開催しました。

中でも印象的だったのは肩たたきリレー。椅子まで向かうときもペアで仲良く手をつないで行きました。普段からおうちの方にもしているようで、とても上手にトントン、と肩をたたいてくれました。そこには参加者のみなさんが笑顔でよろこぶ姿がたくさん。

子どもたちの元気を浴びて、一緒になって盛り上がり、会場全体があたたかい気持ちに包まれました。

今号の やさしさひろげよう
特集 福祉体験学習



ホームページ

編集発行 社会福祉法人 芝山町社会福祉協議会 芝山町飯櫃 126 番地 1 TEL0479-78-0850

ホームページ: <http://www.shibayama-syakyo.jp> E-mail: info@shibayama-shakyo.jp

この広報紙は、共同募金の配分金によって発行されています



Xアカウント



やさしさ ひろげよう

芝山町社協が毎年行っている福祉体験学習。芝山小学校の5年生を対象として、7月9日に福祉センターにて開催しました。今年、地域包括支援センターとタッグを組み、九十九里病院の芝井孝祐先生による認知症キッズサポーター養成講座もプログラムに加え、パワーアップした内容となりました。まずは福祉について、さらに認知症についてのお話で理解を深め、次は実際にブラインドウォーク体験・バリアフリー探索・車いす体験と、体を動かしながら学びました。

芝山小学校
福祉体験学習

**「みんながいること」を学ぶ**

福祉と社という漢字は、どちらも「しあわせ」という意味があります。つまり福祉とは「しあわせ」です。

世の中にはいろいろな人がいます。赤ちゃん、子ども、大人、お年寄りなど。みんなそれぞれ個性があつて、心身の状態もできることできないことも、その程度も違います。

そのひとが受ける制限

バリアとは何でしょう？例えば車いすに対しての段差、聴覚障害者にとつての音の情報遮断など、そのひとの生活行動を限定する障害物・社会参加の制限などがバリアです。そしてそのバリアを取り

除くのがバリアフリーです。

バリアフリーと言えば、スロープ・手すりなどが思い浮かびますが、これら物のバリアフリーは、だれでも簡単に作れるものではありません。でも、みんなができる身近なバリアフリーもあります。それが、「たすけあい」です。

みんながつくるバリアフリー

相手に思いを寄せることが第一歩。しかし気づく、思うだけではわからないことだらけです。大切なのは「何か手伝いましようか」というコミュニケーション。相手を思いやり、声をかけることで、こころのバリアフリーが広がります。

ちよこつと認知症サポーター講座

認知症は、脳の神経細胞が壊れることで、生活に影響を及ぼす病気です。体験したこと自体をすっぽり忘れてしまいます。

認知症の方と接する時のポイントはいくつかあります。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」「このことを心に置いてください」。

しあわせになるには「気持ち」が大事。本人の思いを尊重しつ



講師 芝井祐祐先生

つ、お手伝いをして

ながら、できることを一緒にやっていきましょう。もし困っているような人がいたら「できることはないですか？」と声をかけたり、周りの人に「こんな人が困っています」と伝えたりすることが思いやりに繋がります。

おもいやるを実践！

体を動かす学習では、まず目隠しをして歩くブラインドウォーク体験をしました。みんな一斉に部屋の中を歩くと、あちこちで「怖い！」という声。助けるつもりで手を引いても声掛けがなければさらに恐怖です。このことを踏まえて、二人一組でガイドヘルプ体験をしました。手すりや点字ブロックも頼りつつ、階段、エレベーターも通過。指を差すだけでも「あっち、そっち」でもわかりません。目が見えない人が、どのように案内すれば安心できるかの心配りを体験しました。



▲車いすのまま乗れる「日テレ号」も紹介

次は、二手に分かれてバリアフリー探索と車いす体験。バリアフリー探索では、福祉センターの中のバリアフリーに注目。点字ブロック、段差の少なさ、エレベーターや自動販売機にある点字、身障者トイレや優先駐車場などを発見しました。

車いす体験は、その使い方から、狭い道ですれ違う時に注意すること、段差の乗り越え方、降り方を学びました。車いすに乗っている方を不安にさせず、心地よく移動できるように、声掛けしながらいいねにサポートします。ここでも学んだのは思いやりとコミュニケーションの大切さです。



▲段差はちょっとコツがいる

みんなでしあわせ

ノーマライゼーションという言葉があります。これは、誰もがあたりまえに生活する社会を実現させるといふ考えです。世の中にはいろいろな人がいて、個性も違います。できることできないことは人それぞれ。みんながいてあたりまえ、みんながいてあたりまえ。だからこそ、みんなで助け合つて、どんな人も元気で笑顔で安心して楽しく暮らせる、芝山町にしていきたいと思います。

福祉のお話、認知症のお話、そして体験と、福祉体験学習ではたくさんのことを学んでいただきました。児童はお話を聞きながらたくさんメモを取っていたり、率先して動き発表し、体験を通して福祉を実感してくれました。

大きなことができないでもいい。困っている人がいたらそつと声をかけられる優しさを持つて、みんなでいい町をつくっていきけたら素敵ですね。



町の歴史 気軽に聞いて



地域の中や家庭で見かけた・起こった“ちょっとした話”を社協にお寄せください。



▲ CDと冊子セットでお貸しします

毎月町の広報しばやまを読み上げて録音し「声の広報」を発行している朗読の会「あかり」のみなさん。過去に町報で連載されていた「ふるさとしばやま 知ってるつもり」を音読しCDにしたものと連載をまとめた冊子をやすらぎの里図書室に寄贈していただきました。

「ふるさとしばやま 知ってるつもり」は、学芸員の奥住さんが120回にわたって執筆されたものです。「芝山の歴史について調べてまとめていただいた貴重な資料だから、保管されているだけではもったいないよね。後世に残したい」と会長の木大広子さん。文字だと大変だから、声でも聞ければ親しみやすいだろうという思いがあったそうです。

丹精込めて制作したのだから多くの人に手に取ってもらいたい。「知ってるつもり」は福祉センターと中央公民館の図書室に、「声の広報」は福祉センター、芝山郵便局、千代田郵便局、JA山武郡市芝山支所にて貸出しています。お手に取ってみてください。

また、朗読の会「あかり」では新規メンバーを募集しています。少しでも興味のある方はぜひ社協にご連絡ください。お待ちしております。

いんぷおめーしょん

10月1日から共同募金が始まります



「支える人を支える募金」として、「つながりをたやさない社会づくり」を目指して令和8年度共同募金運動が始まります。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

シルバーカーバンクやってます

「福祉用具バンク」は、不要になったシルバーカーをお譲りいただき、必要とされている方に活用していただく事業です。

○シルバーカーを譲りたい方

故障のないもの、清潔で比較的きれいなシルバーカーをぜひお譲りください。必要な方との橋渡しをいたします。

○シルバーカーが必要な方

条件に当てはまる方に、無償で差し上げます。

- ・65歳以上
- ・介護保険事業の要支援要介護認定を受けていない
- ・支えがあれば歩行できる など

一日赤十字参加者募集

大切な“いのち”を守るために、心肺蘇生法や三角巾を使った応急手当を学びませんか？

また、身近な材料で作れる避難グッズや非常食の炊き出し体験を通して、災害時に役立つ知識と力を身につけましょう。

日 時：9月18日（金）

午前10時～午後3時（受付9時30分から）

場 所：福祉センター「やすらぎの里」

内 容：日本赤十字社指導員による救急法講習 ほか

参加費：無料（どなたでも参加できます）

申込締切：9月8日（火）

敬老お祝い商品券をお送りします

令和8年度の敬老お祝い事業では商品券をお送りします。

お祝い品は9月中旬に敬老者の皆様のお手元に届くよう、ピンク色の封筒で郵送させていただきます。

商品券の使用期限は令和9年2月28日まで

申し込み
お問い合わせ先

芝山町社会福祉協議会
☎0479-78-0850



第12回芝山町社会福祉協議会 福祉作品コンクール 入賞作品紹介

中学生の部

最優秀賞

「身近なところにある福祉」

芝山中学校一年 武田 陽向

みなさんは「福祉」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか。介護施設や福祉用具、お年寄りのお世話をする仕事などを思い浮かべる人が多いかもしれません。けれども、僕は最近、「福祉」はもっと身近なところにもあるということに気づきました。

それは、僕の祖父の活動を通して感じたことです。祖父はもう七十代ですが、とても元気で毎日のように外で体を動かしています。最近では、町から頼まれて、高齢者の家や空き地の草刈りをしています。

祖父が草刈りしている家の多くは、高齢者だけで住んでいる家や、だれも住んでいない空き地です。体が不自由だったり、年を取って力が出なくなってしまうたりして、自分では草を刈ることができない人たちがたくさんいるそうです。草がのび放題になると、近所の人の迷惑に

なったり、虫がわいたりして、危険なこともあるそうです。

祖父は、草刈りをすることで町がきれいになり、困っている人の役に立てることにやりがいを感じているようでした。祖父は特別な仕事をしているわけではありません。ただ、草を刈るという日常の作業をしているだけですが、それがだれかの助けになっていると考えれば、すごいことだと思いました。

僕はこれまで、「福祉」というのは専門の人がする特別なものだと思っていました。でも、祖父のように、自分にできることを生かして人のために行動することも立派な福祉だと分かりました。僕も、町でゴミを拾ったり、高齢の方に道をゆずったり、身近なところから助け合いをしていきたいと思いました。

これからの社会は、高齢者が増えていくと言われています。だからこそ、一人ひとりが自分にできることが大切なのだと思います。僕も祖父のように人のために動ける大人になりたいと思います。僕も、誰かの力になれる人になりたいと思いました。

※学校・学年は受賞時のものです
(原文)

福祉センターで実施している「いきいきライフ調理実習教室」は、減塩・低カロリーメニューで、生活習慣病の予防と改善をねらいとしています。その秘伝のレシピを講師の栄養士がご紹介！



材料

(4人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
パプリカ(赤)	1/4個
ナス	2個
トマト	2個
ニンニク	1かけ
ショウガ	1かけ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1と1/2
コンソメの素	1個
コショウ	少々
塩	小さじ1/2
中濃ソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
ガラムマサラ	小さじ1/3
枝豆	50g

いきいきライフ 秘伝レシピ

その51

ナスのドライカレー

【作り方】

- ① ニンニク、ショウガ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ピーマン、パプリカは5ミリ角、ナスは1cmの角切りにする。
- ③ トマトは湯むきして1cm角にする。
- ④ 深型のフライパンにサラダ油、ニンニク、ショウガを入れ火をつけ、香りをうつし、ひき肉を入れ炒める。色が変わったら玉ねぎを入れ、しばらく炒める。
- ⑤ ピーマン、パプリカ、ナスを炒め、カレー粉を加える。
- ⑥ トマト、コンソメの素を加え約15分煮込む。
- ⑦ 塩、コショウ、ケチャップ、中濃ソース、ガラムマサラを加え、味を整える。
- ⑧ 茹でた枝豆を加える。

ナスは油をよく吸う野菜なので、最初にしっかり炒めることでコクが増し、とろりとした食感に仕上がります。トマトを加えてじっくり煮込むことで、野菜のうま味と甘みが引き立ち、最後に香辛料のガラムマサラを加えると、香り豊かな本格的なドライカレーに仕上がります。

ワンポイント



図書室だより

やすらぎ☆ブック

best 3

7月に逝去した作家・東野圭吾を偲び、
図書担当が選ぶおススメ図書

1位

「容疑者Xの献身」東野圭吾（著）／（文藝春秋）



天才物理学者・湯川学シリーズ第3作。シングルマザーの花岡泰子が殺人事件を起こす。発見された死体は元夫で、警察は泰子を犯人と睨むが、彼女には完璧なアリバイがあった。捜査協力を消極的だった湯川だったが、泰子のアパートの隣にかつての親友で天才的数学者の石神哲哉が住んでいることが判明、そこから友情と論理がぶつかり合う静かで熾烈な頭脳戦が繰り広げられることに…。

2位

「秘密」東野圭吾（著）／（文藝春秋）



「キャリア14年で売れなかった作家」というレッテルを打ち破った出世作。主人公・杉田平介の妻・直子と小学5年生の娘・藻奈美がバス事故に巻き込まれ、妻は亡くなるが、娘の藻奈美は一命を取り留める。しかし、意識を取り戻した娘の体には、亡くなった妻・直子の意識が宿っていた。妻と娘、どちらを愛しているのか―究極の問いに、2人はどんな答えを見つめるのか。

2位

「白夜行」東野圭吾（著）／（集英社）



1973年、大阪の廃ビルで1人の男が殺害された。容疑者は浮かび上がってくるのだが、結局事件は迷宮入り。被害者の息子・桐原亮司と容疑者の娘・西本雪穂―2人は接点を持つことなく別々の人生を歩むが、周囲には数々の恐るべき犯罪が見え隠れしていた。そして月日は流れ、19年後に見えた景色とは…。愛したことが「罪」なのか。愛されたことが「罪」なのか、人間の光と闇を描いた名作長編。

図書室からのお知らせ

図書室は午前9時から午後5時まで開室しています。
貸出は一人5冊まで、期間は1カ月（新着図書は2週間）です。
本を借りるには、利用カードが必要です。



弁護士法律相談予定

福祉センターにおいて弁護士による無料相談を行っています。相談は1名（組）30分です。予定は
9月29日（火）・10月27日（火）・11月24日（火）です。
利用希望の方は事前予約が必要です。

ふくし駆け込みテレホン ☎0479-78-0526

ふくしに関するなんでも電話相談、随時受け付けています。平日9：00～17：00

ふくし行事予定

9月

1日 まごころの輪135号発行
敬老お祝い商品券贈呈開始

1、17日 給食サービス
10日 はなさくサロン
29日 ミニ・デイサービス

10月

1日 赤い羽根共同募金運動開始
6、22日 給食サービス

8日 はなさくサロン
30日 ミニ・デイサービス

中旬 身体障害者ミニ・デイサービス

11月

10、26日 給食サービス

8日 はにわ祭 福祉バザー

12日 はなさくサロン

27日 ミニ・デイサービス

身体障害者ミニ・デイサービス

上旬 ミニ・デイサービス

毎月 中旬 音声で聞ける声の広報発行

毎月 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い

福祉センター休館日のお知らせ

毎週月曜日と祝日（日曜日に当る場合は開館します）

9月 7・14・21・22・23・28日

10月 5・12・13・19・26日

11月 2・3・9・16・23・24・30日

▼芝山手打ちそばの会様 10,000円
▼つながる∞企画様 5,000円
▼芝山町スポーツ協会 ゴルフ部様 48,755円
▼匿名様10,000円
▼匿名様200,000円
▼匿名様33,865円
▼朗読の会「あかり」様 ふるさとしばやま 知ってるつもり！CD及び冊子

善意
「ごぞいます」
ありがとうございます

▼小川裕子様 千葉県退職公務員連盟
▼戸村明夫様 山武支部様
▼匿名様 タオル多数
▼総武中央ライオンズクラブ様 お米30kg
▼山田さよ子様 手芸用品多数
▼伊藤明美様
▼梶和江様 廃油多数
▼匿名様 花苗多数
▼匿名様
◇ ◇
お寄せいただいたご浄財は、地域の福祉のために有効に活用させていただきます。

編集後記

▼パソコン、スマホ、孫達もつかいこなし。ジェミニというグーグルのAIも身近な優れもの。未来はどうなってしまうのでしょうか。
▼これだけ世の中の科学が進歩しているのに、まだまだ自然の力をコントロールすることはできないのだと改めて感じます。
▼残暑が厳しい日が続きます。熱中症に気を付けてください。作業中は、十分な水分を取ってください。
▼仕事を辞めて、まったくとした毎日過ごしているが、ボケの進みは急加速している今日このごろ。
▼毎週末の休日、休み返上で草刈りに追われているが、今年はなんてユリの花が多かったんだろう。
▼夜のウォーキングは10年以上続く私の日課。息子が小学生だった頃のママ友と素敵な繋がりが。心も体もリフレッシュできる貴重な時間。
▼いつがあるかわからない世界。他人事ではありません。普段から備えようと改めて感じました。一日も早い復興をお祈りしています。
惑星