

(1)

'13年12月発行
Vol.84

芝山町社協だより



そっと見守る

六区社協高齢者のつどい

孫がクラブを振り回す。ひやひやしなながらも、
となりで見守るおじいちゃんおばあちゃん。
小っちゃくても恐竜級の孫はこれからが楽しみだ。

今号の
特集

- ・しあわせの開拓
入門老人クラブ
- ・いつでも誰かが
芝山小学校地域交流会

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126-1 TEL 0479-78-0850

E-mail: sibayamasyakyou@eos.ocn.ne.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



しあわせの開拓

入門 老人クラブ

10月18日芝山町福祉センター「やすらぎの里」の屋内ゲートボール場「すばく芝山」で老人クラブの運動会が開催された。参加者は290名。ゲートボールの道具を使って玉を転がすゲートボールリレーや、二人一組でハンモックにボールを入れて運ぶ「つるかめ競走」、恒例の玉入れなど8競技を行った。

このように心身ともにリフレッシュできる行事をいくつもやっている老人クラブ、実はこんな団体なのだ。

うまればなんと 八日市場

老人クラブが日本で一番初めに発足したとされるのは、



▲二人で運ぶつるかめ競走

千葉県八日市場町（現匝瑳市）である。昭和21年、戦後の荒廃した社会において「老後の幸せは自らの手で拓こう」と老人たちは立ち上がった。同じ志をもった先覚者たちが、老後に不安を感じている老友や、老後の問題に関心を寄せる人々に呼びかけ、全国各地で次々に老人クラブが結成されていった。

名付けは英国式!?

「老人クラブ」という名称は、クラブづくりを広げていた人たちの間で、テキストと

して読まれていた英国老人福祉委員会発行「老人クラブ―新設と経営の手引き」に由来する。現在では「いきいきクラブ」や「みどりクラブ」「喜楽会」など、さまざまな名称や愛称がつけられている。

しあわせを 社会に活かす

老人クラブの目標は、なまづくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動をすること。そしてその知識や経験を生かして、地域の諸団体と共働して、地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会を作り、保健福祉の向上に努めること。

老後のしあわせを開拓しながら社会貢献しようというのが老人クラブだ。



おおむね60歳以上の方を対象に、小地域ごとに組織された老人クラブ（単位クラブ）は、会員本位の自主的かつ民主的な運営をしています

この単位老人クラブを核に、町、県、全国の段階に老人クラブ連合会（老連）が組織されています



回って来た順番

会長といっても、何も偉いことをしたわけじゃなくて、ただ、流れの中でたまたまなっただよ。自分も老人クラブをやる前は、老人クラブが何をやっているのかわからなかったんだ。

60歳になると、自宅に自分の地域の先輩方がクラブ入りませんか？と話をしに来る。まあ、もうそういう歳になっただのかと思いつつ、とりあえず会員になってみたんだ。

入ってはみたものの、しばらくは活動には参加しなかったね。ところが、物事には順番ってもんがあつて、俺のところにもその順番がまわって

きた。そうして支部長になってしまった。それから、活動に参加するようになったんだ。

「楽しい」から

「考える」まで

主な活動としてゲートボール、グラウンドゴルフ、運動会、ペタンクがあつて毎週とは言わないけど、けっこう活発にやっているね。老人福祉の増進と会則には書いてあると思うけど、単純に体を動かすことは楽しいよ。

そうやって、体を動かすのもいいけど知識も身につけようという講習を受けたりもしてるんだ。昨年度は介護についての実践講義を城西国際大学で聞いたよ。介護をする側

みんなで作る たのしくやる

町老連会長
インタビュー

なることはもうあまりないけど、される側になったときにも、やってくれる人の気持ちや苦労がわかるようにという狙いがあるんだ。もうそろそろ介護を受ける側なのに介護の仕方を勉強するなんて、と思うかもしれないけど、こういうことなんだよ。

こんなふうには老人クラブでは様々な方面から町の老人のためになることを自分たちで考えて行っているんだ。本当にみんな元気何よりだ。

それぞれの

楽しみ方で

他の町の老人クラブとの交流も活発におこなっているよ。ペタンクなんかは東金の老人クラブの人に教わったんだ。あと、地区の大会もあつて山武郡市のなかで競うんだ。他の競技も大会があるからやりがいがあるよね。

もちろんスポーツだけじゃ

なくて、各支部でお茶会を開いたりもする。みんなそれぞれの楽しみ方だよね。楽しくやるのが大切だ。それが一番健康じゃない？で、一人でやるのはさみしいから、何人がやる。それが老人クラブだと仲間がいっぱいいるし、見つかりやすいんだよ。自分が会長になったときも、あんまりわからなかったから、他の委員さんに教えてもらいながらみんなで作っていろいろと提案したんだ。

そんなふうには仲間を支えられてやってきたんだ。みんなには本当に感謝しているよ。ひとりじゃなにもできないからみんなで協力してやる。どうせなら楽しくやる。それが老人クラブだよ。そうやってこれからもみんなが楽しめる老人クラブをつくらせていきたいね。

決して偉いからず、みんなで協力して楽しくやる。と笑顔で話す芝山町老人クラブ連合会会長の石井登さん（加茂）。やわらかい物腰でお話いただきました。

芝山町での老後をこの老人クラブで楽しむのはいかがでしょう。



いつでも誰かが

芝山小学校地域交流会に参加して

地域の大先輩と小学生が交流する「わくわく交流会」。11月12日芝山小学校の3年生が地域のおじいちゃんおばあちゃんを招待して、昔の遊びや自分たちで考えた遊びを一緒に楽しみました。その後のお話し会では、教室でお茶を飲みながら昔のお話などでなごみのひととき。児童からの感謝の意を込めた音楽発表で締めくくりました。

交流会の後、参加したおじいちゃんたちにお話を伺いました。

芝山町のたからいぶね

第一声は「子ども、少なくなつたよなあ」だった。

「その昔、私たちが子どもだった頃、教室には所狭しと机が並んでいて、ぎゅうぎゅうな状態で授業を受けていたんだ。それが今では教室の後ろ側にはしっかりと空スペースがあるもんですね。学ぶ環境としては余裕があつていいと思うけど、それがちょっとさみしいよね」

核家族が増えて、おじいちゃんおばあちゃん身近にいない子どもいるのでしょ。

「そういう意味で今回の交流会はとても有意義だったと思うよ。しかも、今回は教える・教えられるっていう「コミュニケーション」が新鮮だったよね」

昔遊びはおとなが、子ども



もの遊びは子どもたちが教える、教える・教わることもできた。それは児童にとってもおとなにとっても新鮮な体験。

遊びを自分で考えることは大切な。遊ぶものが無かったら、買うのではなく作るのが、おじいちゃんのスタイルなの



▲やっぱりおばあちゃんほうまい

いんふぉめーしょん

いんべいごあつたに

芝山町社会福祉大会開催

町民と社会福祉関係者の決意を新たにす第9回芝山町社会福祉大会を開催します。どなたもご自由に参加ください。

日時 2月5日(水)
午後1時00分開会

会場 やすらぎの里

内容 大会宣言の採択、福祉功労者表彰などの式典や、小中学生による「福祉に関する作文標語ポスターコンクール」入賞作品の掲示・紹介など

記念講演 俳優 永島敏行氏による記念講演を予定しています。

苦情解決に努めます

本会の福祉サービスへの苦情は社協事務局内苦情受付担当者、または本会とサービス利用者の間に入り苦情解決の調整を行う第三者委員にご相談ください。

- ・社協苦情受付担当者 宮澤 ☎78-0850
- ・第三者委員 宮野 湛(菱田宿)78-0192
西海茂子(高田西)77-2067

だ。
「ボクらは道端に落書きしてたもんね、ケンケンパとか、あれ今はできないよね？危ないし、塾とかで忙しいってのもあるか」
過保護だとは言わないけど、もっと外に出て遊べとおやし達は言いたげだった。
「交流の機会が少ないとか場所がないとかいうけども、子どもたちが夏休みのラジオ体操をしているとき、オレが犬の散歩で通りかかるとキチンとあいさつしてくれるぜ。まあその前に一回叱ったんだ。

けどな。挨拶がないぞ！って」
「子どもたちが減るのはしかたないんだけど、少ないからこそ、地域を挙げて子どもを見守っていききたいよね」と、目じりを下げるおじいちゃんだった。

あたたかなまなざしが

人口が8千人を切る小さなこの町だからこそ、地域の子どもを見守るお年寄りの目は優しく豊かだ。
少ないからこそ顔が見える。交流を深め、地域を挙げて子どもを見守っていく。安心して暮らせる、居心地の良い町。
いつでも誰かがきいてくれる。

はにわ祭り版 善意ありがとうございます

- はにわ祭会場の社会福祉協議会ブースで福祉バザーを開催し、2,803,480円を売り上げました。ご協力いただいたみなさまは次の方々です。
- ▼五木田昇様(新井田) バザー用品
 - ▼平岡明様(大台西) ウォン多数
 - ▼手まりの会様 手まり多数
 - ▼五木田治己様(芝山) ゆず多数
 - また、次の団体から共同募金会芝山町支会に募金をお寄せいただきました。
 - ▼川津場地区あたらしいむらづくり推進協議会様
 - ▼千葉県森林組合北総支所芝山事業所様 1,716円



◀ 風を感じてゆっくり動く

ふくし 街角 コレクション

みなさんの身近にあった“チョットいい話”をお寄せいただきましてありがとうございました。これからも地域の中や家庭で見かけた・起こった“チョットいい話”をお聞かせください。

ひと味違う 汗をかく

芝山町福祉センターでは毎週金曜日に気功・太極拳教室を開催しています。いつもは室内での鍛錬ですが、秋晴れのこんな日は、芝生広場での修行も格別。高い空、あたたかい空気に、いつもとはひと味違う汗をかきました。

歌って飲んで 聞いて笑って

西地区社協は「コスモスのつどい」を11月16日に開催しました。今年は70数名の参加者でした。グラウンドゴルフや薄い布をマール色に染めるマール染め、折り紙、カラオケ、中には自作の標語を発表する方などバラエティに富んだ内容となりました。



▲「きれいになあれ」マール染め色付けの瞬間

なじみの顔 おちつく「アッ」

「小池6番中年会」会員9人は、毎月1回親睦会を開いています。1月・8月・12月は外食を楽しみ、昔の苦労話、健康、料理、カラオケなど話題は豊富。「みんなと話をすると心がなごむ」と全員が言います。大切にしているのは「人の悪口を言わない」ことです。





▲ありのままでいいんだよ

親は我が子に「丈夫であってほしい、素直であってほしい、賢くあってほしい」など様々な願いを抱きます。そうした願いは成長と共に膨らみ、将来への期待に発展します。

しかし子どもは、なかなか親の期待どおりにはなりません。仕事や家事に追われ、忙しくて「さう、さう、子どもがよくない」ところが目につく、叱ってばかりというところになります。ガミガミ怒るなど、間違った叱り方をしていませんか。



子育てはどや
「大丈夫」の精神で

主任児童委員 吉岡 みよ子

感情的にならず、子どもの心を傷つける言葉を言わない。そして、一呼吸おいて子どもの言い分を聞くことが大事です。人は、否定的な目で見られると、どんどん頑なになり、意地の固まりとなります。反対に自分のありのままを受け入れられ認められると、人の言うことに耳を傾けられる柔軟性が生まれてきます。

「頑張ってるね」「ありがとう」「いつも見てるよ」と子どもの良いところを認めてほめることで、自信につながり自分のことが好きになります。ほめ言葉は、心の栄養となり、健全な自我形成には不可欠です。子どもは、自分の体験する様々な経験を通し、物事の善悪を学びます。そして自分のりのモラルや価値観を持ち、道徳観念が育っていきます。

親は、子どもに過剰な期待をせず「大丈夫、大丈夫」の精神で、いつも楽しく、笑顔の絶えない、安心できる環境を作れるといいですね。

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管理栄養士がご紹介!



その2
白菜とハムの中華クリームスープ

1人分 エネルギー:78kcal 蛋白質:3.3g 脂質:4.2g 塩分:1.2g

【作り方】

- ①白菜はざく切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。生姜は千切り、ハムは半分に切ってから、太めの短冊に切る。
- ②鍋に油と生姜を入れ、火にかけ軽く炒め、白菜も加え良く炒める。水、鶏ガラスープの素、しめじも加え、白菜が柔らかくなるまでことごと煮る。
- ③白菜が柔らかくなったらハム、牛乳を加えざっと煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつける。味を見て、塩こしょうで調味する。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。



【材料】 4人分

- 白菜 150g
- しめじ 1/2パック
- 生姜 1/2かけ
- 油 大1/2
- 水 2カップ
- 鶏ガラスープの素 大1
- ハム 2枚
- 牛乳 200cc
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 大1
- (同量の水で溶いておく)
- パセリ(みじん) 適宜

ポイント

●分離してしまうので牛乳を加え片栗粉でとろみをつけたらあまりぐつぐつ煮ないようにしましょう

- 生クリームやバターを使わず手軽にできるヘルシークリームスープです
- 生姜と片栗粉の効果で体を温める効果は抜群!
- 白菜のおいしいこの季節に是非一度お試しを



参加申込み・お問い合わせは福祉センターまで TEL.78-0294

図書室だより

やすらぎ☆ブック best 3

本のムシが選ぶおススメ図書

1位「としかんライオン」(岩崎書店)



もしも、図書館にライオンがやってきたら? 図書館を舞台に始まる心温まる物語です。

2位「日本国憲法を口語訳してみた」

塚田薫(幻冬舎)



「この国の主権は、国民のものだよ。(本文より)」憲法をわかりやすく口語訳! 憲法が身近に感じられる一冊です!

3位「経済特区自由村」黒野伸一(徳間書房)



現代社会を生きる都会の人々が、義務や喧騒から離れた時、幸福になれるのか…考えさせられる一冊です。

図書室からのお知らせ

蔵書点検のため、平成26年2月17日(月)~3月3日(月)まで、図書室をお休みさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。
※期間中は、本の返却のみ受付いたします。



ふくし行事予定

- 12月 1日 まごころの輪84号発行
- 3、19日 給食サービス
- 4日 身体障害者ミニ・デイサービス
- 4日 ミニ・デイサービス
- 1月 7、23日 給食サービス
- 8日 ミニ・デイサービス
- 中旬 町内地区社協合同研修会
- 下旬 身体障害者ミニ・デイサービス
- 2月 3日 おとこの料理教室
- 3日 ミニ・デイサービス
- 4、21日 給食サービス
- 5日 芝山町社会福祉大会
- 16日 身体障害者ミニ・デイサービス
- 16日 ミニ・デイサービス
- 毎月上旬 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い
- 毎月中旬 目の不自由な方へ声の広報紙発行

福祉センター休館日のお知らせ

- 12月 2・9・16・23・24日
- 1月 6・13・14・20・27日
- 2月 3・10・11・17・24日

年末年始
12月28日~1月4日は
休館日です。

不要なタオル、いただけませんか?

福祉作業所では、お寄せいただいたタオルをふきんに加工し販売しています。ふきんは大好評、現在タオルが足りません。使用されていないタオルがありましたらご寄付ください。

連絡先 福祉作業所 ☎78-0850

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30分です。予定日は 12月24日(火)、1月28日(火)、2月25日(火)です。利用希望の方は事前予約が必要です。また電話相談も随時受け付けています。

ふくし駆け込みテレホン…☎78-0526

- 善 意 ありがとうございます
- 手まりの会様 13,800円
- 芝山町産業祭様 32,600円
- 奈良眞吉野町教育委員会事務局 池田 淳様 本 12冊
- 元橋節義様(山中東) タオル多数
- 岩澤秀夫様(小池1) タオル多数
- 鈴木桃子様(高谷) タオル多数

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

▼オリエンタル・エクスプレスに乗りシンガポールからバンコクまで二泊三日、熱帯雨林の中を走る。超豪華列車なのに車両の音が響き不眠になった。
旅子

▼「おもてなし」日本人の脳裏に焼きついた言葉。2020年の東京オリンピックが待ちどおしい。今年の流行語を期待して。
マリモ

▼夏の猛暑、十月に入ってから次々発生する大型の台風、いまこそ本場の「まごころの輪」で助け合っていきたい。石松
▼日に日に気温が下がり、寒さを体感する分、人の心の温かさが沁みる季節になった。家族の温もりに感謝。
北斗七星

▼初冬に入り、芝山の町中でも暮れの忙しさにします。「竹の子」も春を迎えるまで栄養を貯めてます。みんなも一緒に頑張ろう。竹の子
▼和食が世界無形文化遺産に登録される見通しだそう。ご飯、汁物、おかずの組み合わせ。栄養バランスの良い食生活に心掛けよう。
暦