



いつでも大切 もしもの備え — 目赤十字



参加者にやり方の見本を見せる
日本赤十字社千葉県支部芝山町分区分区、相川分区分長

災害発生時の非常食として、お米と水を一緒に袋に詰め、約30分沸騰させるだけでご飯が炊き上がるハイゼックス包装食があります。1人分ずつ個別に炊き上がるので被災者に配りやすく、密閉しているので夏でも1日腐りません。

7月27日に開催したボランティア講座を兼ねた『一日赤十字』では、この非常食炊き出し訓練や三角巾の使い方など、もしもの時に使える知識と技術を学びました。

今号の特集

・普通になるということ
ノーマライゼーション

・人生経験が光る場所
芝山町シルバー人材センター



芝山町社協では毎年、福祉体験学習と銘打って小学生を対象に車いす体験や、目隠しをして歩く役とそれを誘導する役をするフラインドウォーク体験、福祉についての話などをしていきます。

福祉とは何か、障害とは、と進めていくのですが、最後に「ノーマライゼーション」という言葉にたどり着きます。

そこで、今回はノーマライゼーションという考え方にスポットライトをあててみます。

だれもが あたりまえに

ノーマライゼーションとは、ノーマルという言葉が変化したもので、直訳すると「普通になること」という意味です。具体的にいうと「誰でもあたりまえに生活できる社会を目指す考え方」です。ここでいう誰でもとは、障害を持った人とは限らず、例えば足を骨折して松葉杖をついている少年や風邪をひいて寝込んでいるお父さん、妊婦さんや歳を

重ね耳の調子が良くなってなかなか話を聞き取れないおばあちゃんなども、それだと考えます。

そしてノーマライゼーションは、みんなで作っていくものなので、全ての人々が考えるべきことです。

では、誰でもあたりまえに生活していくにはどうすればいいでしょうか。

3種の障害

まず「障害」という言葉について考えてみましょう。「障

害」は大きく分けて3種類あります。

第1の障害は機能障害です。

これは心身の働きが異常をきたす障害のことです。視力や聴力が弱い・ないといった、機能が制限されていることです。

第2の障害は能力障害で

す。これは機能が制限されているために能力が低下している状態です。例えば聴力がないので聞く能力が低下しているといったことです。

最後が第3の障害「社会的障害」と言われるもので、社会が作る障害のことです。

ノーマライゼーションを実現するにあたって、妨げとなるもの、それが社会的障害です。この社会的障害の「障害」という言葉は「バリア」と言い換えることができます。

社会が作るバリア

社会が作るバリアは3つあります。

1つ目は物理的バリアです。これは、障害物のことです。例えば、車いすの利用者にとつての段差や階段などです。

2つ目は文化・情報のバリア。これは、聴力や視力の低下により新聞が読めない、信号がわからない、テレビの内

容がわからないなど、情報が得られないことや、外出が難しく文化活動の機会が得にくいなど、社会参加が制限されるバリアです。

3つ目はこころのバリアです。これは差別・偏見、一方的な同情や決めつけ、くしてあげるという時代遅れの福祉観のことです。

能力障害や機能障害をなくすことは医者や専門家でもな



▲ 福祉体験学習はノーマライゼーションを知る機会

なる うこと ーション



(3)



▲ 自分にできることはなにか、相手の気持ちを考えて

普通に とい ノーマライゼ

いできないかもしれません。しかし第3の障害、社会的バリアに対してなり、私たちにでもできることがあります。

にない手は

わたし

この社会的バリアを取り払う、私たちにできるバリアフリーの形を考えてみます。

1つ目の物理的バリア。これは段差をスロープにすれば良いのですが、それはすぐにできるものではありません。しかし、私たちなら足の調子

が悪いひとは、肩をかすことができません。あるいは、車いすの方を補助して段差を一緒に乗り越えることができます。

2つ目の文化・情報のバリアについては、新聞が読めないなら読みあげることができるとし、信号がわからないなら教えることができます。

3つ目のこころのバリア。これが一番簡単にできるバリアフリーです。高齢者や、障害のある方を見て「かわいそう」「気の毒だ」と考えるのではなく、誰でもあたりまえに生活できるように「自分ができることは何か」を考えることなのです。

**こころのドアを
開けて**

こころのバリアフリー、私たちにできることは、まず、困っているような人と「コミュニケーションをとること」です。知り合いなら「どうしたの?」でいいと思いますが、知らない方なら「私に何かできることはありますか」と声をかけるといいでしょう。肩ひじをはらなくていいのです。例えば、学校で隣の人が教科書を忘れたら、何気なく教科書を見せてあげますよね。それくらい気兼ねなく、自然な助け合いができれば最高ですね。

**みんないるのが
あたりまえ**

子どもだけの世の中はありません、高齢者だけの世界もまた考えられません。子どももいればお年寄りもいる、障害のある人もない人も共存しているのがこの社会です。

このすべての人がお互いに助け合うことで、あたりまえに暮らしていける社会を作ることがノーマライゼーションなのです。

人生経験が

光る場所

来たれ銀の卵

夏は草刈りが 大忙し

草取り、草刈り、軽作業、農作業から清掃。芝山町シルバー人材センターには、様々な能力を持った会員がいます。

会員になってみようかなと考えている方。おおむね60歳以上の町内に住んでいる方は、やる気さえあればだれでも会員になれます。



仲間との一服も活力の源

シルバー人材センターの夏といえば、草刈りです。生えてくる草木たちと照りつける太陽と闘いながら、草刈払機を肩にかけ、バリバリと草を刈っていきます。

お盆前は草刈りラッシュで人手が足りません。9月以降も草刈りは忙しくなる見込みです。草刈払機が使える方は、ぜひシルバー人材センター会員になってみませんか。一緒に汗を流しましょう。

機械での草刈りについては人手不足なのですが、草取りに



▲みなぎるシルバーパワー

については反対に、仕事が少ない状況です。草刈りについては人手を、草取りについては仕事をそれぞれ募集しております。このように会員と仕事の橋渡しをしているのがシルバー人材センターです。民間企業、官公庁、一般家庭などでも仕事を依頼することがあります。このほか「こんな仕事を頼みたい」「こんな仕事をやりたいんだけども」など仕事の依頼や要望が、ありましたらお気軽にお電話く

ださい。

健康をもらってる

「仕事場に入ると、気持ちが引き締まるんですよ。人と付き合つと、気持ちも若くなるしね。それで健康をもらっています。引きこもってないで、積極的に中に入って行つてき。楽しいよ。何でも楽しくやらなきゃね、ほんとに気持ちひとつだよ」とは、シルバー人材センターで働く会員の声。

郵便物お預かりのお知らせ
日本郵便 八日市場郵便局
担当地域 芝山町

受取人様 様
差出人様 芝山町社会福祉協議会

ゆうパック番号 (追跡番号) 12桁の番号

配達日時 月 日 時 分頃
保管期限 月 日まで
配達担当者

お預かりしている郵便物
ゆうパック

受取人様のご記入欄
再配達をご希望の方は、ご希望の日と時間帯をご記入ください。

時間帯を希望しない
 午前(9時頃~12時頃)
 午後(12時頃~17時頃)
 夕方以降(17時頃~21時頃)

月 日
ご連絡先 -

▲このピンクの色のご不在連絡票「郵便物お預かりのお知らせ」が届いたら、郵便局に連絡して再配達してもらいましょう
連絡先 八日市場郵便局
☎0479-79-0031

9月15日(月)、芝山文化センターで、70歳以上の方を対象に敬老会を開催します。当日

敬老会に いらっしやいませ

は式典のほか、木村友衛の歌謡ショーなどのアトラクションを行います。

シルバーセンター



会員になるに あたって

ご理解していただきたいことが2点あります。まず、生活のメインになるような収入にはならないということです。ですが、会員個人の希望と能力に応じた働き方ができます。

2点目は、シルバー人材センターと会員の関係について。シルバー人材センターは紹介者であり、会員はセンターに登録した会員です。シルバー人材センターが会員を雇うという関係ではありません。センター

敬老会は8時開場、8時45分開会、11時15分開会です。お帰りの際、出席された敬老者には軽食(パンとお茶)をお配りします。なお、お弁当は廃止となりました。
記念品は郵送でお届けします
敬老者記念品を、9月16日から順次敬老者のみなさまのお手元に郵送させていただきます。

県民福祉セミナー「災害にも強い地域をつくろう」 参加者の募集

日時 平成26年11月24日(月)10時~15時30分
場所 千葉県経営者会館6階大ホール(千葉市中央区千葉港4-3)
内容 講演Ⅰ「災害時要援護者支援の視点」
講演Ⅱ「男女共同参画の視点から考える地域防災」
シンポジウム「災害にも強い地域をつくろう」

参加費 無料
申込方法 11月16日までに千葉県男女共同参画センターへFAXで
申込んでください FAX043-252-8037
問合せ先 千葉県社会福祉協議会 地域福祉推進班

☎043-245-1102
千葉県男女共同参画センター ☎043-252-8036

大人用おむつ・尿取りパッド 差し上げます

ご寄附いただいた大人用おむつ(おむつタイプワイドサイズ)と尿取りパッド(女性用)を必要な方に差し上げます。ご希望の方は、お電話の上、社協までおこしください。

社会福祉協議会 ☎78-0850



▲働くよろこび、たまらない

は、会員の希望と発注者の条件が一致したとき、仕事を提供します。

あなたが輝く場所がある

シルバーのいぶし銀のイメージそのままに、人生で

培ってきた技術と経験が活躍する時、会員は底光りに輝いています。
シルバー人材センターは人生を謳歌するステージ。未来の銀の卵をお待ちしております。

シルバー人材センターへの
お問い合わせ、申し込みは

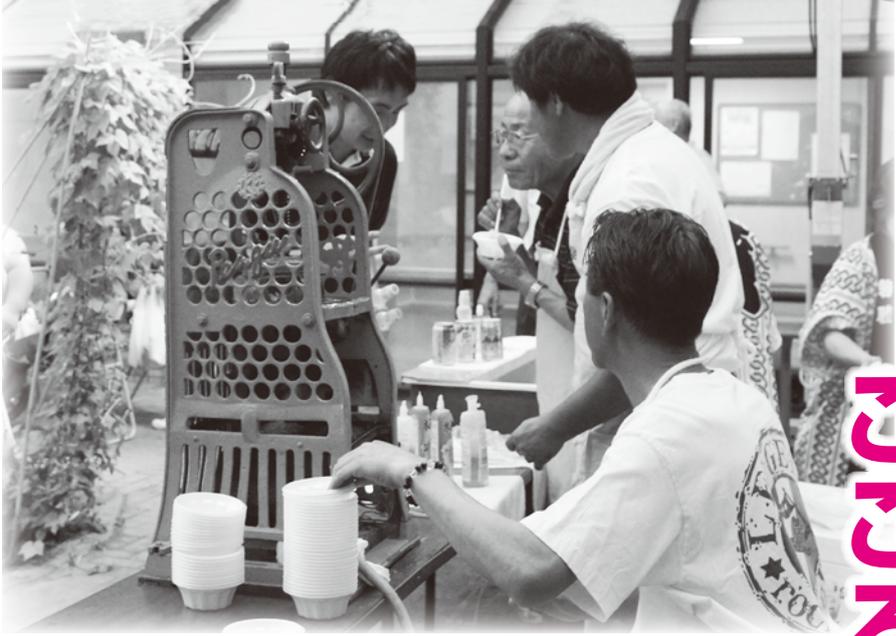
芝山町社会福祉協議会

☎78-0850

シルバー人材センター

コーディネーター

☎090-7903-6004



まちぐるりのこもった

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。

お祭り

8月7日の夕方、山中東地区にある介護老人保健施設二川苑の中庭において、納涼会が行われました。今回で15回を数えるこの会は、入所されている方々や、地元の方々の楽しみとしてすっかり定着しています。

この納涼会を初回からお手伝いしているのが六区社会福祉協議会です。唐揚げ、かき氷の屋台などを担当して祭りを盛りあげ、暑さを吹き飛ばしました。

スタツフは準備期間から一丸となり、こころのこもったお祭りとなりました。

とうもろこし、うんまい!

菱田地区社協のふれあいサロンが7月13日に開催されました。

子育て世代の親の交流が目的のこのサロン、今回は七夕の天の川を作りました。板一面に黒い紙を貼り、そこに白で川を書いて、星形の色紙など飾り付けて夜空の完成。子どもたちが簡単な衣装を着て、写真を撮り、それをプリントアウトしたものを夜空に貼り付けました。

お昼は恒例のカレーと、委員さん自家製のとうもろこしでした。保護者の方々も一緒に織姫彦星の飾り付けをして楽しみました。



ちいさな

ボランティアさん

8月7日の社協の事業「ミニ・デイサーピス」はJA千代田女性が昼食づくりを担当。メンバーの中には小さなボランティア、菱田小学校3年生の山室倅子さん(中郷)の姿が。「おじいちゃんおばあちゃんにお弁当作るけど手伝ってみる?」とお母さんに誘われて参加したそうです。

「お米を研ぐのが楽しくて。みんなでたくさんつくるのは面白い。ボランティアは初めてだけど、誰かの役に立てるのはうれしい」と少し照れながら、でも手は休めずに教えてくれました。





二学期が始まった。子どもたちは、夏休み気分をリセットして学校のリズムを取り戻しているだろうか。

待っている時こそワクワクする長い休みも、始まってみればあっという間で、後半になれば宿題が気になるばかりというのは、今も昔も変わらないような気がする。

運動会があり、作品展があり、テストがある中で大抵の子は自分の出番を見つけ、次のステップを踏み出していくが、ともするとつまずいてしまうのも夏休み明けが多いようだ。家の人たちは学校が



子育ての連携プレー

主任児童委員 萩原 敏子

楽しい遊びの中にもルールがある

芝山町は小中学校とも、行き届いた個別指導、地域の協力により伸びやかで素直な児童生徒が育っていると言え。マスクミで話題になっている重大な問題は、この町では遠い世界の事と映るが、個々の子どもや家庭には悩みや心配はきつとあるだろう。

大事なことは、みんながよい子で問題が無いことではなく、小さな困りごとを解決する力をつけること、他人の気持ちを理解して人としてのマナーや社会のルールを身に付けていくことだ。家族の中で親子の時間がより多かった夏休みこそ、そのチャンスだったのではないだろうか。

7月の菱田地区の「ふれあいサロン」ではいつになく赤ちゃんの参加が多く、うれしい限りであった。この子たちが健やかに育ってくれる地区であり続けるためにも家庭での躰と地域での見守り、学校教育の連携プレーを推進していきたいと思う。

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!



いきいきライフ 秘伝レシピ

その5

ヘルシーチキン南蛮

熱量1人分 337kcal
タンパク質21.6g
塩分1.8g

【作り方】

- ① 肉は、脂肪と皮を取り除き、下味（酒・しょうが汁・塩）をつける
- ② 肉の汁気をよくとり、片栗粉を薄くつけ、フライパンに油を入れ熱し鶏肉をこんがり焼く
- ③ フライパンの余分な油をペーパーでふきとる
- ④ ★の調味料を入れ、肉に絡めながら汁にとろみがつくまで煮る
- ⑤ 中まで火が通った肉を食べやすい大きさに切る
- ⑥ 皿に野菜・鶏肉を盛りつけタルタルソースをかける

【タルタルソース】

- ① ゆで卵を作りみじん切りにする
- ② 玉ねぎ・パセリもみじん切りにする
- ③ ゆで卵・たまねぎ・マヨネーズ・ヨーグルト・レモン汁を混ぜ合わせ、塩コショウで味を整える

ワンポイント

- 酒、生姜汁、塩（少々）でもみ込み下味をつける
と鶏肉の臭みがなくなり、柔らかくなります
- 揚げずに焼くことでカロリーダウンになります
- 肉を焼いたフライパンの油はよくふき取ってから★の調味料を入れると味がよくしみます
- タルタルソースはマヨネーズだけでなくヨーグルトを入れるとさっぱりしたタルタルソースになり、カロリーも約40%程度抑えられます



【材料】 4人分

- | | |
|------------|-----------|
| 鶏胸肉 | 2枚 (400g) |
| 酒(日本酒や紹興酒) | 大さじ1・1/2 |
| しょうが汁 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉(又は小麦粉) | 大さじ2 |
| 油 | 大さじ2 |
| ★砂糖・酢 | 各大さじ3 |
| ★醤油・みりん・水 | 各大さじ2 |

付け合せ(季節の野菜)

レタス・トマト・きゅうりなど適宜

【タルタルソース】

- | | |
|--------|--------|
| ゆで卵 | 1個 |
| 玉ねぎ | 1/6個 |
| パセリ | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ1.5 |
| ヨーグルト | 大さじ1 |
| レモン汁 | 小さじ1弱 |
| 塩・こしょう | 少々 |

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 「クジラの彼」有川浩(角川書店)



平成の恋愛小説家、有川浩が贈るとっても男前な女性たちの最強恋愛短編集。かわいくて、強くて、ちょっぴり凶悪?それでも憎めない、いろんな形の愛がたっぷり詰まった作品です。

2位 「晴れた日は図書館へいこう」

緑川聖司(小峰書店)



図書館へ行くのが大好きな主人公しおりが、図書館で起こる様々な事件を解決していく。きっと図書館をもっと知りたくなる、もっと好きになる作品です。

3位 「星になりたかったハンミョウ」

菊池和美(てらいんく)



「ハンミョウ」という虫を知っていますか? 「ハンミョウ」は美しい見た目の成虫に対して、幼虫の時はとても癡猛で他の虫を容赦なく食べてしまいます。「ハンミョウ」の一生を通じて命が命を食べる永遠のテーマを考える絵本です。

7月から図書カードによる図書貸出を開始しました。

まだ、お手元にカードがない方は、福祉センター窓口へお申し出ください。

リクエストも受け付け中!



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

9月30日(火)、10月28日(火)、11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

ふくし行事予定

- 9月 1日 まごころの輪87号発行
- 2, 18日 給食サービス
- 15日 芝山町敬老会開催
- 16~30日 敬老者記念品送付
- 10月 1日から 赤い羽根共同募金運動開始
- 1日 ミニ・デイサービス
- 7, 23日 給食サービス
- 12日 共同募金街頭募金
- 28日 身体障害者ミニ・デイサービス
- 11月 5日 ミニ・デイサービス
- 6, 20日 給食サービス
- 9日 はにわまつり福祉バザー・広報啓発活動
- 13日 千葉県社会福祉大会
- 中旬 おとこの料理教室
- 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

毎週月曜日と祝日(日曜日に当たる場合は開館します)

9月 1・8・15・16・22・23・29日

10月 6・13・14・20・27日

11月 3・4・10・17・24・25日

- 伊藤治子様 (小池9) タオル多数
- 松本瑠美様 (宝馬) タオル多数
- 丸朝チャリティーゴルフコンペ様 70,415円
- 山武郡市手をつなぐ親の会連絡協議会様 30,000円
- 芝山町商工会青年部様 9,738円
- 山崎眞一様 (芝山) 1,000円
- 萩原敏子様 (菱田宿) タオル多数
- 匿名様 タオル他多数
- 秋葉直子様 (飯櫃) 布地多数
- 松本瑠美様 (宝馬) 布地多数
- 匿名様 給食サービス食材多数
- 匿名様 園芸用花苗多数
- サテライト成田 代表取締役茂木一男様 タオル多数

善意 ありがとうございます

お寄せいただいたご浄財は、趣意に添い地域の福祉のために有効に活用させていただきます。

▼今年の家庭菜園のミニトマトは吊るして逆さまに植えてみました。支柱はいらないし、眺めてよし、食べてよしでした。来年も同じで。 井戸端

▼熱帯夜、泊りの孫等が布団の海を、夢うつつで遊泳中。気が付けば畳の浜辺に熟睡中。そこで一句「熱帯夜孫の姿が見当たらず」。お粗末。ヘラ吉

▼車のナビの地図を頼りに出掛けると、地域の神社仏閣やお地藏様の多いことに驚く。人々の祈りや、想いは今も昔もきっと同じなんだなあ…。 水仙

編集後記

▼山崎豊子の「二つの祖国」、少々寝不足になりつつ、全三巻をむさぼり読んだ。戦火は海の向うのこととは思えず、八月の重みを感じた。みずす鉛

▼この夏猛暑で身体疲労をおこしていませんか。これから、味覚食欲の秋で食べ物がおいしい季節。たくさん食して疲労回復に努めましょう。ユズ

▼ガソリンが高くなって困りました。一定以上になったら税金で補填するんじゃないかな? 誰か忘れてない? 早く思い出してください。ポパイ