

(1)



芝山町社協だより



'16年3月発行
Vol.93

かわいい鬼と ひと休み

ミニデイサービスで無病息災

2月3日は節分。ミニ・デイサービスでは、お年寄りと保育所児が豆まきをしました。

合戦終えたらもうなかま。

福豆を食べて今年1年の健康を祈りました。

今号の 特集

- つながりこそなえ
3・11から5年
- 正しい理解とさりげない見守り
認知症サポーターとは

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 TEL 0479-78-0850

ホームページ : <http://www.shibayama-shakyo.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



つながりは 3・11から5年

いわゆる3・11から5年が経ちます。当時に思いを馳せ、その日の行動や困ったこと。地区社協としての取り組みなど福祉の最前線にいる地区社協会長らが、膝を交えて語り合いました。

3・11その日の瞬間

芝山 その日は中学校の卒業式で、関係者はお昼に式が終わって、家で一息ついているくらいだったと思う。

西 私は、出先の会議中でビルの何階かにいたから、体が投げ出されてしまいそうなくらい揺れて、怖かったよ。

菱田 それは相当怖かったでしょうね。私は運転中だったから揺れはそんなに酷くなかったけど、道が混んじやって混んじやって。そんなに遠くないのに帰るのが遅くなつて、困っちゃった。

千代田 まず自分を守らなきゃ。あとは水には困ったよね。芝

本文中では、芝山小池地区社協Ⅱ芝山、千代田地区社協Ⅱ千代田、菱田地区社協Ⅱ菱田、岩山地区社協Ⅱ岩山、西地区社協Ⅱ西とします

山町はだいたい井戸水で、停電になってポンプが動かないと、蛇口をひねっても水が出てこないからまいるよね。

混乱する時の中で

西 自分は大丈夫となれば、次は家族の安否だよ。すぐには連絡が取れなくてね、結構心配したよ。電気がないから家の電話は使えない。だから、携帯の電池残量を心配しながら、中々繋がら

ない携帯のボタンを何度も押したんだよ。

菱田 水が出なくて困ったけど、お風呂に水が残っていた時は少し安心したよ。これでトイレは流せるかなって。とりあえず3日分くらいは流せそうだったし。

あとはガソリンも困ったよね。残量が少なく、近くに入れに行ってもないから、ちょっと遠くのガソリンスタンドに、探しに行かなきゃならなくてさ。

千代田 食糧はしばらく冷蔵庫にあるものとか、畑にあるもので大丈夫だと思ったね。田畑がないところは困ったかもしれないね。町内のスーパーは品薄になっていたから。



▲水と食糧、それから安心感



(3)



▲「今日もいい塩梅だね」そんな関係を築きたい

菱田 だから、備蓄というか、緊急時に使うもの、食糧、水とかそれぞれ大切だなあって改めて思い知ったよね。普段からの備えは大事だって。

岩山 災害発生から救援が来るまでの72時間は自分で自分の身を守るように準備をしておかなきゃならないんですよね。

千代田 車があつてガソリンがあるお宅は移動できたので、テレビラジオ以外からも情報を得たり、水と食糧の確保に

走りまわれたけど、お年寄りだけの世帯は困ったよね。電気が無いと水も出ないし、家の電話もかけられないからね。携帯を持っていないことも多いし。

災害現場で欲しいもの

西 消防、民生委員等が見回りをしていたと思います。一番欲しいのは安心感ですよ。

岩山 じゃあ、地区社協としては何ができるのか。地区社

協として安心感を与えられる方法は何だろう。

千代田 千代田地区は緊急連絡先や通っている病院を書いて、見えるところに貼っておくための用紙を配っています。緊急時に、ここに連絡すればいいという一つの安心感になると思いますよ。あと一人暮らし高齢者へ、花のプレゼントもやっています。つながっていると感じてもらいた

いんです。

芝山 芝山小池地区社協では赤ちゃんが生まれると、祝いにおめでとう訪問をしますよ。この地区によつこそ。赤ちゃんもお母さんも地域の一人、だよという歓迎の思いを込めてね。

水や食糧を準備するのも大事。そして

菱田 菱田は、普段から気に

なる世帯を意識しています。地震のあとにはそのお宅を一軒一軒まわったんですよ。日頃の活動が役に立ちました。

芝山 そんなふうに、自分達もやらなきゃな。

西 地域地域っていうけど、それって我々の足元のことだよ。自分の住んでいるところを良くするんだ。うん、責任感じるね。

さりげない付き合い 生まれる安心

もしもの時3日以上過ごすための準備。そして緊急時は、自分の安全確保と家族の安否確認。それからやっと、となり近所の心配ができますよね。

災害があつてから、いきなり近所に目をくぼるなんて難しい。そこにつなげるためには、やっぱり普段のつながりがものを言います。

家の前を通った時、最近洗濯物を干した様子がない。ゴミを出した形跡がないなど、少し気にかけておく程度でどうでしょう。そんなさりげない付き合いは、ご近所さんしかできません。隣人だけが、与えられる安心感ですよ。

小さなまちだからこそ、大切にできるつながりがあります。

つながりは親しみ。つながりは安心感。つながりは、そなえ。



正しい理解と さりげない見守り

認知症サポーター

「認知症サポーター」って耳にしたことありますか。

以前、本紙でも認知症について取り上げ「これからは家族や近所で見守ることが大切」とお伝えしました。

今回は、その見守りの手助けとなる認知症サポーターについて、芝山町地域包括支援センターの村瀬氏と秋葉氏にお話を伺いました。

オレンジリングは サポーターの証

認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講した方のことです。その受講の証がオレンジ色の腕輪。ゴム製のプレスレットで、名札にぶら下げていたり、鞆に着けられている方もいらっしゃいます。

希望があれば開催します

芝山町地域包括支援センターでは、希望があつて、ある程度の申し込み人数があれば、日程を調整の上、随時開催します。

講座では、

- ① 認知症とはどのようなものか
- ② 認知症の症状について
- ③ 認知症の診断や治療について
- ④ 認知症予防について
- ⑤ 認知症の方に接する時の心構えと介護者の気持ちの理解について
- ⑥ 認知症サポーターにできることは？

という流れでお話します。

使うテキストの内容は少しずつ変わってきています

例えば呼び名。かつては、「痴呆」から「認知症」へという内容がテキストの1番最初に盛り込まれていましたが、除かれました。「認知症」という言葉が一般的になり、よく知られるようになったか

らだと思えます。



▲オレンジ色の輪を広げたい

MC-I（軽度認知障害）という認知症とはいかないまでも、中間的な段階のものがあ

るのですが、それについての記述も今回追加されました。最近では早い段階での脳の活性化が重要だと考えられるようになってきましたね。

講座でお配りするこの教材は、内容もさることながら挿絵も一見の価値あります。

芝山町としては平成23年11

みんなの力があつまって
赤い羽根共同募金
 昨年10月1日から始まった平成27年度共同募金運動は、下記の通りのご協力をいただきました。
 お寄せいただいたご浄財のうち、一般募金は千葉県共同募金会へ送金し、歳末助け合い募金については、町内の生活に困っている方々などに「歳末お見舞金」としてお届けしました。
 共同募金にお寄せいただいたみなさまの力は、地域のために活かされます。

募金総額

2,188,965 円

一般募金 1,778,144 円
 歳末たすけあい募金 410,821 円

ボランティア講座受講者募集

認知症サポーターって聞いたことがありますか？

認知症は誰にでも起こる可能性があります。自分への「そなえ」身の周りの人々や困っている誰かの「ささえ」に理解を深めてみませんか。

日時 3月20日（日）午後1:30～
場所 福祉センター「やすらぎの里」
講座内容

地域包括支援センター
 「認知症について」

佐倉市志津南地区社協劇団 南座
 「認知症理解を助ける劇」

対象 芝山町在住及び芝山町に勤務する者
参加費 無 料
募集定員 50名（定員に達し次第締め切り）
募集締切 3月11日（金）まで
申し込み 芝山町社会福祉協議会
☎0479-78-0850
 太極拳教室と同じルートでマイクロバスによる送迎を行います。
 詳しくはお問い合わせください。

給食サービス

調理協力員募集

芝山町社会福祉協議会では地区社会福祉協議会と共働で給食サービスを行っています。

高齢者の健康保持のための食生活支援と、配食による見守り活動を行うこの給食サービスですが、現在調理してくださる協力員が不足しています。ご協力いただける方は

芝山町社会福祉協議会

☎78-0850

までご連絡ください。

いんふおめーしょん



▲「地域で支える認知症。サポーターを増やしていきたいですね」と地域包括支援センター

小さな支えになれる

月より養成講座を開催して、現在200人強の方が受講しました。まだまだこれからどんどん増やしていくつもりです。

この講座を受けて認知症サポーターになったからといって、何かをしなければならぬというわけではありません。

認知症を正しく理解すること、認知症の人や、その人を取り巻く家族の良き理解者になってほしいと考えます。

サポーターが「自分ができること」をしていただけではないのです。

例えば、近所の家族から「うちのおばあちゃん、最近同じことを何回も言うのよ」と話を聞いた時に「もしかしてそれは認知症の症状かも。一度専門家に相談してみたら？」と背中を押すことが出来ます。

認知症についての正しい理解とさりげない見守りが、身の周りの誰かの「小さな支え」になり、自分への「そなえ」にもなります。

あなたもサポーターに

3月20日（日）に社会福祉協議会主催、平成27年度ボランティア講座「認知症サポーター養成講座」をやすらぎの里で開催します。

上記の内容に加え、認知症理解を助ける演劇も上演します。マイクロバスでの送迎も行います。3月11日まで参加者募集中ですので、ぜひ申し込みをお願いします。詳しくは左の「いんふおめーしょん」をご覧ください。



▲おごそかでなごやかな伝統

2月の最初の午の日を初午（はつづま）と言います。その年の豊作祈願が原型で、商売繁盛や、火の用心などその地域ごとに色々な祈願があります。

つながりを
つなぐ

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す。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。

一本松は宝馬の一部と合同で初午を行っており、農作業の開始に伴い、豊作やケガの無いようにと願いを込めて集まっています。

使う道具に大正と書いてあることから、この行事が大切にされてきたことがわかります。

稲荷神社にお供えをし、その後、みんなでいただきます。お供えは赤飯、お酒、豆腐、煮干し、塩とシンプルなもの。これから始まる農作業の安全を願い、そして互いをねぎらいながら、杯を交わします。昔から続く一本松と宝馬の関係はとても深く、これからも続くでしょう。

ぼくの 突撃

朗読の会「あかり」

代表 鈴木 操

会員数 7名

主な活動

視覚障害を持つ方のための町広報誌朗読・録音

ボランティア 体験記

その4

広報担当の私が突撃体験するこの企画。第4回目は、町内ボランティアグループ朗読の会「あかり」におじゃましました。

目の不自由な方に入ってくる情報は、どうしても少なくなってしまう。視覚障害者に町広報誌を声で届けることで、せめて自分が住んでいる町の今が把握できるようにと朗読の会「あかり」は発足しました。主な活動は町広報誌を朗読し、テープにおこして町内の視覚障害者へお届けすることです。

今回はこの「声の広報」制作にチャレンジしました。下読みをして、おなかから声を出して、発声を気を付けながら録音スタート。

読み間違えてしまっても、少し戻ってやり直せば良いので、リラックスして朗読すればいいのですが、1回間違えてやりなおしても、必ずまた同じ箇所ですつかえてしまうのはなぜでしょう。

実際録音して自分の声を聞くと、もともと自覚はしていたものの、こんなに滑舌が悪いのかとびっくりしました。なめらかに読めたと思って、聴き直すとなんともイマイチ。

1冊の広報誌を3〜4人で

録音機材操作も新鮮



朗読して仕上げるのですが、一人ひとりの音量が違うので、統一した音量になるように録音レベルを調整し、句読点の間の取り方にも気を付けます。記事の合間に音楽を流して、場面の移り変わりをわかりやすくする演出も大切。このようにたくさん工夫が凝らしながら録っています。メンバーの録音や編集の一連の流れはさすがです。

書いてあることを正確に音声にして伝えるというのは、とても難しいものだと思いましたが、メンバーは「気持ちさえあればすぐに慣れるわよ」と励ましてくれました。気持ちや運が、声のおくりもの。高いと思っていたハードルは意外と低いのかも。



▲遊びは生きる力を育む

感覚磨きが始まります。刺激を受けて反応するという最初の遊びは、脳の神経回路を増やすことに繋がっています。「はいはい」「あんよ」と成長するにつれて、能力の下支えになるのは、心地よい遊びの感覚です。おもしろくて楽しいことに夢中になっている子どもの表情には輝きがあります。

先日、菱田地区の「ふれあいサロン」で風作りを試みました。自分で作るとききの没頭した顔、北風の中で風が上がった時の全身の感覚、どの子もまさに遊びを満喫していました。

つくり上げる過程では、道具を貸し合ったり順番を待ったりして、「貸して」「一緒にやろう」などという会話があら、これが友達作りのきっかけになりました。

「遊ぶ」は「学ぶ」よりも軽く見られがちですが、実はそうではありません。遊ぶ力はやがて生きる力に繋がります。

テレビで「ワイルドライフ」を見ると心が和みます。この間の主人公は、砂漠のオオカミでした。どんな猛獣だろうと赤ちゃんは愛らしいし、子育てに奮闘する親は応援したくなります。ことに、乳離れをする頃の子ども達が遊ぶ様子は微笑ましいものです。解説を聞くと、じゃれあっているようで、実は狩の練習なのだといえます。きびしい自然環境を生き抜くための必死の遊びなのでしょう。

人間の子どもも、お乳を飲み、メリーの動きを目で追うところから、五感を通しての



子育てはなんざい 遊ぶ力は生きる力

主任児童委員 萩原 敏子

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!



深川めし



【材料】(4人分/分量g)

米	2合
水(あさりの煮汁+水で2合分)	
昆布	10cmくらい
あさり	1P
しょうが	小1片
酒	適量
しょうゆ	大さじ1~
万能ねぎ	適量

【作り方】(1人分) エネルギー: 231kcal 蛋白質: 6.9g 塩分: 1.0g

- ①米は洗ってざるに上げておく
- ②あさは砂だししてよく洗う
- ③鍋にあさりを入れかぶるくらいの水と酒生姜の絞り汁、しょうゆを入れてサツと煮て身をはがす
- ④お釜に米、昆布、こしたあさりの煮汁、水、を入れて炊く
- ⑤炊き上がったあさりを入れてむらす
- ⑥器に盛り小口切りのねぎをちらす

ワンポイント

旬を迎えるあさはミネラルを豊富に含み、貧血、動脈硬化や高血圧症を予防するといわれています。自分で取った場合は十分砂抜きし洗ってザルに揚げ、余分な海水を吐き出させてから冷凍しましょう。調理する時は必ず凍った状態のまま加熱調理しましょう。





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

「人魚の眠る家」東野圭吾（幻冬舎）



娘の小学校受験が終わったら離婚する。そう約束した仮面夫婦の二人のもとに、突如悲報が届く。面接試験の予行演習の直前、娘がプールで溺れた…。
愛する人を持つすべての人へ贈る。感涙の東野ミステリです。

2位

「キラキラ」やなせたかし（フレーベル館）



むかし、たかい山にキラキラという怪物がすんでいました。人々はキラキラが怖くて山に行くことはありませんでした。人と人が理解しあい、助け合うために必要なことを考える名作です。

3位

「おかあさんの紙びな」

長崎源之助・作／山中冬児・絵（岩崎書店）



終戦直後、何も食べるものがなかったころ、お米にかえられてしまった「私」のおひなさま。
平和への願いを静かに訴える創作絵本です。

図書室休館のお知らせ

蔵書点検のため、2月29日(月)～3月7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

3月

1日 まごころの輪 93 号発行
1、17日 給食サービス
5日 地区社協合同研修
10日 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い
20日 ボランティア講座開催
毎月中旬 目の不自由な方へ声の広報発行

福祉センター休館日のお知らせ

毎週月曜日と祝日（日曜日に当る場合は開館します）

3月 7・14・21・22・28日

4月 4・11・18・25・29日

5月 2・3・4・5・9・16・23・30日

ボランティア保険
準備できていますか

被災地でのボランティア活動をお考えの方は、災害用ボランティア保険への加入が必要です。

社会福祉協議会までご相談ください。

芝山町社会福祉協議会

☎78-0850

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。お家に使用されていないタオルがありましたらご寄附ください。

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組30分です。予定日は

3月29日(火)・4月26日(火)・5月31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… ☎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

善意
ありがとうございます
ございます

八角菊枝様（高田東）

3,000円

日蓮宗千葉県東部宗務所様（多古町）

50,000円

匿名様

30,000円

匿名様

5,988円

大野和雄様（富里市）

台所用品多数

戸村洋子様（下吹入）

加藤はつえ様（飯櫃）

タオル多数

鈴木正明様（山中西）

介護用品多数

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

▼立春を過ぎると昨日と違う空の明るさを感じます。植物は温度に、動物は光に反応し活動するといいますが、理由もなくうきうきするのは否めません。

▼卒業シーズンです。進学・就職・家業を継ぐなどの選択の道がある。人生は一度。自分の描く将来像へ向けて切磋琢磨してください。

▼ガソリンが安くなりまして。私的には大変喜んでいますが、経済が落ち込んだそうです。みなさんどちらがよいですか？

▼今年もまた春がきた。天を仰げば、やわらかく日が差し、目を凝らせば新芽が覗いている。そんな当たり前の事に染みる季節。

▼「365日の紙飛行機」毎朝この歌を聞いて一日が始まります。朝の空を見上げて今日という一日が笑顔で、元気でいられるようにと。

▼マイナンバー制度の運用から3ヶ月経ち、総人口の6%約780万人が「個人番号カード」の交付を申請しているが、どうしたものか。

ヘラ吉