



# きくがわ 社協だより

No.91  
2012年  
9月発行

ホームページ <http://www.kiku-syakyou.or.jp/>

社協(社会福祉協議会)は、みなさんと共に  
「安心していきいき暮らせるまち」を考え、推進する民間団体です。

## 特集 「生き生き高齢者」

### 高齢者の“元気”と“笑顔”があふれる菊川に



堀之内サロン

市内各地域で、高齢者サロンや高齢者の見守り、三世代交流などの活動が行われています。

助け合いや支え合いにより、高齢者が生き生きと暮らせる地域づくりを進めていきましょう。

社会福祉法人 菊川市社会福祉協議会  
〒439-0019 静岡県菊川市半済1865(プラザけやき内)

☎(0537)35-3724 Fax(0537)35-3202  
Eメール info@kiku-syakyou.or.jp

## 「高齢者が地域の中で 生き生き暮らせるために」

今回は高齢者特集です。「毎日元気な過ごされている高齢の方」と「地域の中で高齢者をサポートしている方」として「公的に高齢者全般の支援をしている地域包括支援センター」のみなさんにお話を伺いました。

みなさんのお話から、高齢になっても元気に過ごせる秘訣を探り、公的な支援もふまえて、高齢者が元気に安心して暮らせるために、私たちが地域でできることを考えてみたいと思います。

### 毎日の生活のようすや、元気の源について教えてください。

**鈴木** 下平川に住んでおります。大正5年生まれで、96歳です。傷痍軍人会が解散しましたので、今は身体障害者福祉会に所属して活動しています。

現在、二夫婦の大所帯で生活しています。曾孫が2人います。お互いに譲り合えば、家族が3人でも10人でも同じではないでしょうか？言いたいことを言っていれば1人でも2人でも喧嘩になりません。お互いに譲り合えば大勢の方が楽しいと思います。心は言葉に表われると言います。思っていることは、どこかでぶつと書いてしまうことがあります。言ってしまったことは取り返しがつきませんから、孫や曾孫たちに「思っていることは口に出る。だから悪いことを考えてはいけません。」と話しています。

食事は、若い時から生ものを食べるようにしています。中国にいた時に村長さんから生ものを食べれば元気でいられると言われたからです。

昼食は「こ20年程、さつま芋1本と牛乳1本です。自分で1年分のさつま芋をつくっています。自分なりにそういった生活をしていますので、ここ1日や2日で死ぬようなことはないと思います。(笑)おばあさんが生きていくのも元気の理由だと思えます。特に用はないですが、夫婦です

らね。(笑)

**大橋** 内田から来ました。

89歳です。手芸物をいろいろ作っています。みなさんから古着や絆などをたくさんいただくので、羽織る物なんかをつくって、いただいたお宅にお返ししたりしています。針を持たない日はほとんどないです。目が悪いので普通にはできませんが、ズボンや羽織る物などをつくっています。誰かに習った訳ではなく、ちょっとしたヒントをみなさんからいただいて、自分で考えてつくっています。みなさんが喜んでくれるのが私の生きがいです。差し上げた時にみなさんがいい顔をして喜んでくれるのがとても嬉しいです。お地藏さんは200体から300体つくりました。今日は何をくろうかなと毎日を過ごしています。



ひだまりサロン 大橋けいいちさん

もうすぐ稲ヶ部の「田んぼアート」があるので、今日は腕抜きや前掛け、ティッシュカバーをつくりました。それから、手ぬぐい1本でつくる帽子はみなさんが喜んでくれます。ぜひ見に来てください。お店も出ます。

高齢者の方と関わる、地域での活動についてお話しください。

**木野** お二人の素晴らしいご様子を伺うと、私な

ごとも恥ずかしいと感じます。

民生委員児童委員の時に、日中高齢者が1人でいらしたり、身体に障がいを持った方たちから、集まって話す場をつくってくれないかとの声があり、平成15年の夏に話す場をつくりました。最初は5人の方が公民館に集まってくれました。次からはその方たちの声かけがあって、最高17人にもなりました。現在も月1回実施しています。本当に私はみなさんに助けられて今まで続けてこられたと思います。「辞めるなんて言わないで。楽しみにし

ているんだから。」というみなさんからの声に元気をいただきました。みなさん私より年上なんです。が、率先して準備や片付けをしてくださいます。そういった心遣いが嬉しくて、続けてこられたと思います。毎月、集まってくださるみなさんに、楽しいと思っただけのよう努めています。

また、毎月何かをしていることが、新しいことに對しても即対応できる力が備わるようにも感じております。「忘れる、忘れる。だめだ、だめだ。」とおっしゃっていた人が、今では、みなさんと同じように何でもできますし、すてきな笑顔があります。

高齢の方は思いやりがありますね。お姑さんに仕えて、最近はお嫁さんに少し遠慮してというところがあるのでしょうか。すごく思いやりがあると感じます。その思いやりには私は育てられているのかなあという感じをいつも受けています。今日のお二人の生き方をお聞きして、私もお二人に近づけるような生き方をしていきたいと思っております。

**赤堀** 和田の赤堀です。64歳です。(笑)民生委員児童委員3期目です。健康づくり推進委員と2人でサロンを始めました。最初は5人くらいの参加しかなかったのですが、4年目の今は20人くらい来てくれています。高齢者だけではいけないと思っ、3世代交流事業を考えました。しめ縄飾りは面白くないと、子どもたちには評判がよくなかったのですが、お赤飯と一緒に一人暮らしの高齢者に届けたところ、泣いて喜んでくれたので、子どもたちもいいことをしたのかなあと思っただけです。

2月には豆まきをします。子どもが50人くらい集まり、保護者を入れて80人くらいになります。9月には毘沙門天のお祭りがあり、そこでも3世代が集まります。和田では、年7回の集まりの場を持っています。



地域サポーター 赤堀博さん

## 地域包括支援センターの業務や、高齢者の支援内容について教えてください。

**諏訪部** 平成18年度から高齢者の総合相談窓口として、皆さまからの相談を受けています。主任ケアマネジャーと保健師と社会福祉士の3職種が一緒になって、みなさんの相談支援にあたっています。私たちの仕事は大きく4つに分けています。

1つ目は何でも相談窓口です。介護のこと、健康のこと、福祉のこと、障がい者のこと、本当に何でも受け付けています。困った時、どこに相談したらよいのかわからない時は、地域包括支援センターに連絡をください。

2つ目は、みなさんの権利を守ることです。高齢者虐待や消費者被害の問題に対応しています。成年後見制度や日常生活自立支援事業などの公の制度の紹介や専門機関につなげることもしています。

3つ目は、自立して元気に生活できるための支援をしています。「元気はつらつ教室」という介護予防教室を、高齢者福祉係と一緒にやっています。それから、介護保険認定の要支援1・2の方について、ケアマネジャーの役割もしています。

4つ目は、いろいろな機関と連携や連絡をとっています。民生委員児童委員さんとの情報交換会をしたり、ケアマネジャーさんとやりとりをしたり、施設と連絡をとったりしています。また、高齢者見守りネットワークとして、高齢者が立ち寄りそうな事業所を回っています。例えば病院、薬局、新聞店、タクシース会社、クリーニング屋、床屋など、地域で高齢者全体を見守り、何かあったら地域包括支援センターに相談をかけたもらう、ネットワークづくりをしています。

小笠には、高齢者総合相談支援センターという出張所もあります。あか



包括支援係長 諏訪部晴美さん

ちくりニックの中に相談員が1人います。「困ったら、地域包括支援センター」と思ってください。

**高齢者が地域の中で元気に安心して暮らしているために必要なことは何でしょうか？**

**諏訪部** 話を聞いていると、何か生きがいや趣味があるとよいのではないのでしょうか。

**大橋** そうなの。趣味の合う仲間が近くにいたらいいなあと思うのだけれど、それがないわけね。

**鈴木** 年をとると男もそうだけど、この人と遊ぼうかなあ、話してみようかなあと思う人がいない。

**大橋** ないね。やっぱり趣味が一緒でないよね。この頃、朝5時に起きて、隣りのおばあさんと毎朝散歩に行きます。1・5kmくらい歩いています。朝ごはんもおいしいし、衰えが少なくなるように心掛けています。

**鈴木** 私はこの歳になってもグラウンドゴルフの仲間に入れさせてもらっています。みなさんのお蔭だと思っていますよ。朝起きたら必ず、兵隊に行つて覚えた体操をして、背すじをピンと伸ばしてご飯を食べて、2、3km歩いてきて、畑に行きます。それが日課です。

**木野** 家にお友達が来て、お茶を飲んだりする雰囲気は、今ありますか？

**大橋** 以前はお互いの家に集まっておしゃべりしていたのが、みんなデイサービスに行くようになって、それがなくなりました。でも、手芸をしていると「何かできたかね？」と、時々寄ってくれる人があります。

**赤堀** 和田でも、何人かで手芸をやっていたけれど、デイサービスに行くようになって、集まらなくなりました。公会堂の鍵だけ開けておいて、自



市老人クラブ女性部長 木野美智子さん

由に集まるようなケースはないですか？

**鈴木** うちの地区でそれを始めました。

**木野** そういった集まりの仕方は、とても楽しいものですね。ただ、お年寄りの一日はなかなか忙しいですよ。

**諏訪部** 日程が決まっているサロンであれば、予定が立てられて逆に出やすいのかもかもしれません。どちらにもよい要素はありますよね。

**赤堀** 今日は元氣な先輩に会えてよかったです。

**木野** 私ももっとも若々しくいなければいけないと思います。

**鈴木** 若い皆さんのお話を聞いてよかったですよ。



身体障害者福祉会員 鈴木俊雄さん

市老人クラブ女性部長 木野美智子さん、身体障害者福祉会員 鈴木俊雄さん、ひだまりサロン大橋けいさん、地域サポーター 赤堀博さん、包括支援係長 諏訪部晴美さんにお集まりいただきありがとうございました。

大変盛り上がり、世代を超えて話すことの楽しさや大切さを実感でき、たくさんの笑いと元気をいただいた座談会でした。

子どもから高齢者まで地域のみなさんが集い、交流する場を増やしていけたらよいと思います。また、地域の中で、同じ趣味や目的を持つ人たちとの仲間づくりも大切ではないでしょうか？今まで以上に高齢者が生き生きと暮らせる地域にしていきたいです。

## 笑顔、輝いています —第14回—

### ● 『住み慣れた地域で暮せるための支援を続けたい』 ●

Q. 「NPO法人ハートあんどハート菊川」について教えてください。

A. 平成6年9月、菊川町初の有償ボランティアとして発足し、高齢者と身体障がい者の訪問介護を行ってきました。その後、介護保険制度の施行に伴い、平成12年7月より、「介護保険該当訪問介護サービス」と介護保険外の「助け合いサービス」を提供する事業所となりました。そして、平成13年10月にNPO法人格を取得し、現在に至っています。

現在の会員数は37名（ヘルパー、運転手、その他）で、「介護保険該当訪問介護サービス」「障害福祉訪問介護サービス」「まごころ助け合い活動（在宅支援・子育て支援・福祉有償運送）」を行っています。

Q. 沖さんが高齢者介護の仕事に就いたきっかけは何ですか？

A. 平成9年1月に入会しました。

その当時、「病院ボランティア“星”」に所属していて、その仲間の一人に誘われたのがきっかけです。福祉の仕事をやりたかったので、自分にできることがあればお手伝いしたいと思い、ハートの定例会を見学に行きました。そこで、地域の中に困っている人がいる、困っている家族がいる現状を知りました。そして、会員の活動のようすに魅力を感じ、吸い込まれるように入会しました。

Q. 仕事をとおして思うことや感じることはありますか？

A. 介護保険制度のサービスでは利用者のニーズに応えきれないもどかしさを感じます。制度外の助け合いサービスを提供する場合、実費負担をいただくことになるので切ない思いをしています。

有償運送の依頼内容においては、通院の方が一番多く、次に買い物、市役所などです。移動手段がない方にとっては、大事なサービスだと強く感じています。また、在宅支援の最近の傾向として、話し相手に来てほしいという依頼も多く、誰もが人とのつながりを求めている社会だと感じます。

私にとってこの仕事は、自分を成長させてくれる、また、気持ちが悪くなる、人と人との出会いや関わり大切さを教えてくれる貴重な場所です。日々の経営は厳しい面もありますが、スタッフの笑顔に救われ、いつも力をもらっています。これからもがんばっていきますよ（笑）

Q. これからの目標や抱負についてお聞かせください。

A. 制度で対応できないニーズに応えられる事業所が必要だと日々感じています。そういった事業所がたくさんあるといいなあと思います。住み慣れた地域で暮したいと願う方たちの支援ができる事業所として、ずっと継続していきたいと思っています。みんなに優しい菊川市にしたいですね。

それから、ここの一室を、誰もが自由に寄ってもらえる「ふれあいカフェ」にしたいという目標も持っています。

#### 「ヘルパー、運転手大募集中」

- |      |   |
|------|---|
| ヘルパー | ホームヘルパー2級以上の有資格者<br>1日に1時間～2時間の勤務ができる方、大歓迎です。 |
| 運転手  | 65歳以下の方                                       |
| 問合せ先 | ハートあんどハート菊川<br>☎35-8070 FAX35-5696            |

どんな時でも元気で明るく前向きで、人を楽しませることが大好きな沖さんです。所属されている手話サークルの忘年会や、いきいきサロンなどに出向いて得意な手品や腹話術を披露し、みなさんに笑顔を届けていらっしゃいます。



沖 美保子さん（神尾）

# 小規模多機能ホームようこそ

小規模多機能ホームようこそ(以下、ようこそ)は、潮海寺にて家庭的な雰囲気の中で、「ほんわかしたあったかい、心のこもったサービス」を基本理念に、主にデイサービスを運営する NPO 法人です。地域の方々からは、「野菜多く取れたけん、どう?」「なんかあったら言ってよ」と常に声をかけていただき、さりげない心使いとやさしさに支えられて、開設9年目を迎えることができました。

ようこその主たる事業は、介護保険法のデイサービス(定員18名)と居宅介護支援事業所(ケアマネジャー2名)及び、ほのぼのサービスを実施しております。ここでは、独自の事業としての「ほのぼのサービス」を紹介したいと思います。

ほのぼのサービスとは、介護保険外のサービスであり、自立と判定された高齢者の方でも日中ひとりになるという方や障害を持った方にゆっくり1日を過ごして頂くことで、人と人とのつながりを感じ、孤独感の解消に繋げていきたいというものです。また、子育て支援として小さなお子さんの預かり等も行っています。高齢者だけでなく子供さんも一緒に1日を過ごすというところが、ようこその特徴のひとつでもあります。また、平成24年度より、新規事業として、介護保険外の訪問型支援事業「ちょっときてGO」を試行的にスタートしました。この事業は、少子高齢化が進む中で、介護申請には至らないけど、高齢者世帯やひとり暮らしであり、ちょっとした行為・行動が負担になっているという方を対象に、見守りながらちょっとしたお手伝いをしようというものです。小さな法人ですので、実施地域、受け入れ人数等に制限はありますが、工夫をしながら地域のニーズに応えていきたいと考えております。

これからも、地域に根ざした「ようこそ」を、地域のみなさんと一緒になって育てていきたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

NPO 法人 小規模多機能ホームようこそ

代表 高岡洋子

TEL 37-1717 FAX 37-1716



▲納涼祭



▲潮海寺祇園祭の訪問



ようこそ外観▶

## 第1回「つつみ流 カフェ風サロン」が開催されました



高齢者が集まる場所が欲しいとの声や要望があり、平川地区堤公会堂において、自治会の方などでも参加でき、会話を楽しめる場としてのサロンを民生委員児童委員、CARTひらかわサポーターの方が企画され、堤自治会の御協力により、開催しました。当日は3名のご参加をいただき、楽しいおしゃべりが尽きることがなく、笑顔あふれる時間を過ごしました。今後も、集まるサロンとして、第2回開催につなげてく予定です。

## 「真夏のサンタクロースになろう!」を開催しました

「パティシエさんに教わりながら作ったお菓子を届けて食べてもらおう。」「障がいを持つ子ども達とシャボン玉で遊ぼう。」高校生を対象とした企画として開催しました。シャボン玉では皆「久しぶり!」だというシャボン玉を子ども達と一緒に楽しみました。サンタの帽子をかぶり「真夏のサンタクロース参上」とお届けしたお菓子は学童保育の子ども達やサロンの高齢者に大好評でした。

(高校生の感想)

- ・久しぶりにシャボン玉をやって、自分も楽しくできました。言葉があまり通じなくても笑顔で接することで仲良くできた。最後にはハイタッチしてくれたからとっても嬉しかったです。
- ・お菓子を届けに行ったらとても喜んでくれた。「ありがとう」の一言が嬉しかったです。



シャボン玉の中に入りました



学童保育の子ども達へプレゼント

## 検証 「災害ボランティア支援本部」立上げ訓練

8月24日(金)と25日(土)の2日間にかけて、菊川災害ボランティアコーディネーター「菊ボコ」の皆さんと協働し、災害ボランティア支援本部の立上げ訓練をプラザけやきで実施しました。

訓練には市内ボランティアなど総勢160余名のご参加をいただきました。ご協力ありがとうございました。

当日は福祉施設などから19件の被災ニーズが出され、そのうち14件のニーズに対し、99名の県外ボランティア想定者を実際に派遣いたしました。(5件は当本部では対応不可のニーズとして不受理もしくは、他機関を紹介といった判断をしました。)

課題として、実際の被災時における支援本部の立上げ場所や訓練の中でのボランティアの流れが滞った点、本部内で使用する様式の見直しなどが挙げられました。

なお、大規模災害時に県外からの災害ボランティアを支援する「菊川災害ボランティアコーディネーター(菊ボコ)」が会員を随時募集しています。お気軽に社会福祉協議会(☎35-3724)までお問い合わせください。



本訓練及び運営についての概要説明場面



災害ボランティア支援本部運営場面

# ボランティアの広場

## ボランティアの輪・和・話(三つのわ)



### 「七重会」

横地地区内で80歳以上の高齢者を対象に、年6回手作りのお弁当を宅配しています。また年1回行われる横地コミュニティ協議会主催「生き生きサロン」の時にも手作りの昼食を作っています。昭和63年から始まった活動は、今年で24年目を迎えました。その活動には地区内のボランティアに民生委員児童委員や健康づくり推進委員、小笠高等学校の学生ボランティアなどが加わり、献立から買い物、調理、配達、回収を全て行います。活動をする中で覚えたメニューもたくさんあります。何より、お弁当を配達した時のうれしそうなお顔や「美味しかったよ。」という言葉がうれしく活動の源になっています。

問い合わせ先 ボランティアセンター ☎35-6385

## ボランティアグループから

### ①～折り紙ランド～ 折り紙教室入門クラス参加者募集

折り紙ランドでは毎月折り紙教室を開いています。スタッフが先生をしますので、折り図が読めなくても大丈夫です。今年度は花の折り紙作品を作ります。

**主 催** 折り紙ランド

**対 象** 小学生3年生以上

**申込締切** 各教室日の1週間前

**そ の 他** 好きな花の月だけの参加も受け付けます。  
花の見本は、町部地区センターにあります。

問合せ・申込先 折り紙ランド ☎36-2328

(平日19:00～21:00のみ)

期 日	時間・会場	内 容	持 ち 物
10月13日(土)	10:00～	キク	材料費
11月10日(土)	12:00	アンズリウム	(小学生100円,大人200円)
12月 8日(土)	町部地区	リシアンサス	折り紙、はさみ、
1月12日(土)	センター	すいせん	両面テープ、ボンド、
2月 9日(土)		ゆり	フローラテープ
3月 9日(土)		ツイストローズ	

### ②～子育てサポートりぼん～

#### 「コモンセンスペアレンティング講座」を開催しました。

お母さんたちに望ましいしつけについて学んでいたが、母親同士のつながりや本音で話せる場を作りたいと、今回の講座を企画しました。毎回15名程の参加があり、中にはこれから結婚される方や、お孫さんをみている祖母の方の参加もありました。

#### (受講者の感想)

- ・いろいろな人の話が聞け、自分も話せることからホッとできた。
- ・自分をわかってもらえる場になった。
- ・「ほめ方」「しかり方」自分を見つめなおすことができた。

#### (主催者から伝えたいこと)

- ・疲れている時、余裕がない時、「まずは一呼吸」おいて。
- ・「ちゃんとしなさい!」の「ちゃんと」って何?具体的に伝えましょう。「お母さんが怒るから気をつけなきゃ!」ではなく、「これは悪いことだから気をつけなきゃ!」と分かるように。

※この講座は菊川市社会福祉協議会「地域福祉活動支援助成金」を受け、実施しました。



## 求むボランティアさん

問合せ先

ボランティアセンター ☎35-6385

～施設でのボランティア～

### 軽費老人ホーム和松園

#### 「お楽しみ教室・おたっしゃ教室」

#### 活動内容

(お楽しみ教室) 答え合わせや縫物のお手伝い  
(おたっしゃ教室) レクリエーション補助

**活動日時** 毎週木曜日(14:00 から 15:30)

**募集対象** 一般、学生(小学4年生以上)

### 特別養護老人ホーム松秀園

#### 「話し相手・食事介助・窓ふきなど」

**活動内容** 草取りや園内の掃除(窓ふき)、食事介助、話し相手、書道・手芸・工作補助

**活動日時** 事前連絡で調整する

**募集対象** 一般、学生(小学5年生以上)

## ご利用ください～菊川市社会福祉協議会ボランティアセンター土日開所～

10月のボランティアセンター土日開所日は、13日(土)、21日(日)です。

**ボランティア相談** 月～金曜日 8:15～17:00 プラザけやき ☎36-6385

## 参加者募集 各種事業

### 「同行援護従事者養成研修 一般課程」開催のご案内

視覚障がい者（児）が外出や移動する際に、支援できる人材を養成します。

日時 平成24年10月13日（土）、14（日）、15日（月） 9:00～17:30 全3日間

場所 プラザけやき201会議室

問合せ・申込先 静岡県視覚障害者協会 ☎・FAX054-251-8090

### 映画上映会のご案内

### 「どんなに重い障がいがあっても、この地域で暮らしていきたい」

日時 10月13日（土）開場13:30 開演14:00（上映時間83分）

場所 22世紀の丘公園コミュニティセンター「たまりーな」

内容 重度障がい者 ドキュメンタリー映画『普通に生きる』

定員 250名

入場料 小学生以上500円

主催 東遠地域肢体不自由児・者親の会「PASSO」

共催 掛川市福祉課 掛川市社会福祉協議会

問合せ先 掛川市福祉課 ☎21-1139 FAX21-1163

### ご存知ですか？ 結婚相談所

菊川市社会福祉協議会では、結婚相談事業を実施しています。

結婚したいと考えている方、自分に合った相手を探したいと思っている方、ぜひ結婚相談所をご利用ください。

写真と印鑑を持って相談所へ

↓  
登録（結婚相談員がお話を伺います）

↓  
登録者閲覧名簿を見て理想の相手探し

↓  
見合いの日程調整（結婚相談員が連絡をとります）

↓  
見合い



問合せ先 菊川市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎35-3724

## 相談窓口

### 福祉総合相談

日時 月～金曜日 8:15～17:00

会場 プラザけやき

### 心配ごと相談

日時 10月 1日（月） 9:00～12:00

10月15日（月） 13:00～16:00

会場 プラザけやき

日時 10月 5日（金） 13:00～16:00

10月22日（月） 9:00～12:00

会場 菊川市役所 小笠支所

### 結婚相談

日時 10月 4日（木） 18:00～21:00  
（受付20:00まで）

10月21日（日） 9:00～12:00  
（受付11:00まで）

会場 プラザけやき

※初めての方は写真と印鑑をご持参ください。

### ひきこもり、不登校無料相談

日時 10月 1日（月） 13:00～16:00

10月15日（月） 13:00～16:00

会場 菊川児童館（プラザけやき2階）

予約電話 090-1476-3233