

片瀬社協
だより

しあわせ

平成27年6月25日発行
編集・発行
片瀬地区社会福祉協議会
藤沢市片瀬3丁目9番6号
片瀬市民センター
☎ 0466 (27) 2711



ふれあい、支え合う地域づくり

片瀬地区社会福祉協議会 総会報告

(平成二十七年五月十五日)

少子高齢化や核家族化が進み、高齢、障がいなどにより生活しづらい状況を抱えている方が増えています。また子育てに不安を感じている方も多くなっているように感じます。

変わりゆく地域社会のなかで、私たち片瀬地区社会福祉協議会(社協)は活動のあり方を一年間にわたり検討してきました。

「元気のない方にもつと光を、元気な方はさらに元気に」

これまでの片瀬地区社協は、どちらかというと元気な方を対象とした事業が中心でした。これからは、そうでない方ともしっかりとつながり、地域でふれあい、支えあう環境づくりへの取り組みが大切であることが、総会で確認されました。

地域課題に対応する組織へ

部会を課題分野別に再編成し、これまでの事業をより具体的・効果的に実施できるようにしました。

① 高齢者福祉部会

介護者のつらい
めざせ元気シニア

(介護予防講習会)

ふれあいお楽しみ会
居場所「ひだまり」の支援

② 障がい福祉部会

障がい福祉ミニ講座
施設見学

障がい者との交流

③ 青少年・子育て福祉部会

片瀬小学校児童交流会
にこにこ広場の支援

④ 生活支援部会

身近な生活支援に関わる課題の
情報共有・検討

⑤ 広報部会

広報「しあわせ」発行
社協ニュース発行
インターネットを使った社協の
情報発信

*福祉講演会、敬老会、ふれあいまつり(福祉バザー・炒麵販売)等は社協全体で取り組みます。



地域課題は多岐にわたります。それぞれの事業の実施には、自治連、町内会、民生委員児童委員協議会や青少年育成協力会など、他団体との連携も欠かせません。今年度は様々な課題にむけての第一歩と考え、それぞれの部会で検討を始めます。

平成27年度

片瀬地区
社会福祉協議会理事

*会長 杉山義子

*副会長 小堀 暢子(高齢者福祉部会長)

常泉 孝子(障がい福祉部会長)

正田恵美子

(青少年・子育て福祉部会長)

甘粕 忠雄(生活支援部会長)

渋谷 晴子(広報部会長)

島山 義昭(自治連代表者)

*理事

山口 晃(高齢者福祉部会長)

川田 厚子(障がい福祉部会長)

三縄みちよ(障がい福祉部会長)

山口 絢子(青少年・子育て福祉部会長)

有本由美子(青少年・子育て福祉部会長)

田村 順子(生活支援部会長)

菅原智栄子(生活支援部会長)

高橋 豊子(広報部会長)

中島 知子(広報部会長)

*会計 川副 正

*監事 岩田 記一

依藤 光雄

介護予防をはじめよう(三)

閉じこもりについて

どの辺から閉じこもり?

としを取れば、若いころに比べて外出する割合は減ってきて当然ですが、しかしあまりに減るといわれる「閉じこもり」になってしまふのです。

「閉じこもり」とは、寝たきりではないのに家からほとんど外出せず、たとえ週に1回も散歩や買い物にさえ出ないというのなら、これはもう立派な「閉じこもり」です。

病気ではないが…

「閉じこもり」自体は病気ではありませんが、身体は健康でも、老化にともなう身体能力や意欲の低下とか、独り暮らしのために家族や友人などとの人間関係が希薄になったり、または家の構造や住環境など、さまざまな理由が重なって、閉じこもりがちな生活になることがあります。

そんな状態が続くと、身体能力は更に低下し、高齢による衰弱や、転倒・骨折などの「生活不活発病」を招き、やがては要介護状態に進

む危険があるので
す。

ある調査から

最近、ある調査から、他者との交流が週1回未満の高齢者は、要介護や認知症になる危険性が、毎日のように交流している人よりおよそ1・4倍高まるということがわかりました。月1回未満の人は、要介護や認知症に限らず、すべての要因による死亡のリスクも更に高まり、社会的に孤立するほど、健康への悪影響も深刻化することが明らかになった、ということです。孤立が健康に悪影響を与える可能性は確かにあるようです。(この項4月22日読売新聞より抜粋)

解消の第一歩

このような閉じこもり状態を解消する第一歩は、まず生活空間をできるだけ外へ広げることです。たとえば自宅にいる時間が最も長いなら、少しでも部屋の外に出てみる、または料理をしてみるとか。はじめはおつくだ嫌だなと思っても、ちよつとだけ勇気を出してください。そして、もし外に出られそうなら近くを散歩する、買い物に行く…というように、無理せずじつじつと、少しずつ生活の幅を広げていきましょう。

閉じこもりを防ぐヒント

これはまず、規則正しいリズムの生活をする、ということでしょう。たとえば食事でも、まず時刻さえ決めておけば、必ずしもきっちり3回でなくても、体調に合わせて朝は飲み物とクッキーだけ、昼はいわゆるブランチにして、夕食にしっかり食べる…といった工夫も加えてみたりしてはどうでしょうか。

また、一日に最低30分程度はからだを動かしましょう。歩くのがいちばんですが、家事や趣味の植木の手入れでもよし、とにかく日常生活の中で「からだを動かす」ことが大事です。家の中でもやらないではいけないことはたくさんあるものですが、特に男性は、自室のちよつとした片付けとか、自分でできることは自分でするようにしたいものです。そして、できるだけ長く健康で充実した生活を送っていききたいものです。



事業報告(平成26年度後半)

○めざせ元気シニア

- 音読と健康体操
- 平成26年11月19日(水)
- 平成27年1月26日(月)
- 平成27年3月9日(月)



○家族を介護している人のつどい

- 平成27年1月28日(水)

○障がい福祉ミニ講座

- 精神障がい者の自立
- 平成27年1月14日(水)

(感想文から)

★精神障がい者の方が自立をしてきちんと仕事をしていられるのを聞き、それまでにはいろいろな心の葛藤があったのだらうなと思い、感動しました。

自閉症と向き合って

- 平成27年3月24日(火)

福祉講演会

「困難な環境に置かれた若者の自立を応援する仕組み作り」

平成26年11月15日(土)

講師 前川礼彦氏

(自立支援ホーム)

「湘南つばさの家」ホーム長

(感想文から)

★「つばさの家」のビデオ、涙が出ました。ビデオにあったのは、私の求めている暖かい家庭の姿でした。

★一人の少年を自立した人間にして社会に出していく前川さんの心の強さが感じられました。

★社会にさまざまな課題がある中、仕組作りが遅れています。

「つばさの家」のような施設がもっと沢山増えればいいですね。

★特別なことをするのはなく、生きる中での喜び・感動・安心・信頼を子供たちに伝えていける大人になりたいです。

柿狩りと紅葉を眺める会

平成26年11月11日(火)

曇天で、美しい箱根からの富士山は眺めることができませんでしたが、眼下に広がる芦ノ湖と紅葉は見事でした。恒例の亀井野での柿狩りやビクターセンターでの見学など、楽しい一日を過ごしました。

片小児童との交流会

平成27年2月6日(金)

今年で十三回めの3年生との交流会がありました。

昔の片瀬小学校の様子や子ども時代遊びについて話すと、たくさんの質問が出ました。

児童と一緒に給食を頂いたあと、竹馬や縄跳びなどをして楽しい時間を過ごしました。子ども達は毎回この交流会をとっても楽しみにしてくれているようで嬉しいことです。

むかしの片瀬って
そーなんだ…!



(感想文から)

★昔のことをたくさん教えてもらってうれしかったです。一番楽しかったのは竹馬です。金曜日はい一日になりました。

★昔の江の島には分校という小学校があったんですね。橋も木だったと聞いてびっくりしました。

しあわせとは



私は現在T学園という児童施設で暮らしています。施設で生活しているといろいろと不自由で不幸だと思ふ人もいます。毎日、私は幸せを感じています。友人に囲まれて遊んだり、おしゃべりをして笑い合ったり、なによりもこの4月より県立高校に合格して高校に通い始めました。

私が考える
幸せは
三つあります。



私にとっての幸福

県立高校一年 松田亜久里

一つめは、感謝する気持ちを持ち続けることです。その理由は、私がまだ幼稚園に入っていない時にお母さんとお父さんが離婚してしまい、お母さんと私だけで暮らすことになりました。これだけでも大変なのに、私が幼稚園に入ったばかりでお母さんに事情があって私を育てられなくなり、施設での生活が始まりました。施設では制約が多いと思う人もいますが、私はT学園に来て小学五年生の時にはサッカーチームに入りました。他にも中学生になってからは塾に

通っていました。部活は卓球部でした。卓球は、ラケットラバー、シューズ、ユニフォームなどといった物を三年間買うとお金があるのがごくかかってしまいましたが、続けています。このように部活動や勉強を続けられることに感謝していると幸せを感じます。

二つめは、継続して続けることです。感謝の気持ちを忘れずに卓球を続けていると上達してきて、大会でよい成績が残せるようになりました。継続して上手くなることは幸せを感じます。

三つめは、追い続けることです。

自分がどんなに辛い状況でも感謝の気持ちを持って、目標に向かって

頑張ることが幸せだと感じています。他にも私は、毎日三食必ず食べられます。それに学校がある日にはとてもおいしいお弁当を作ってくれます。それだけで嬉しくなり、楽しくもなります。日頃からいろいろなことに感謝していると、幸せな気持ちを感じられるものだと思います。これからもこの三つのことを意識して頑張ります。

(松田さんは昨年度「おかねの作文コンクール」で日本銀行総裁賞を受賞されました)

ふれあいお楽しみ昼食会
平成26年11月7日(金)

お楽しみ昼食会を片瀬市民センターで開催しました。敬老会の参加年齢が83歳に引き上げられたので、80〜82歳の方を対象者として、敬老会と同じように楽しんでいただきました。全員で歌った「ふるさと」は遠い昔を想い、アンコールとなりました。

日本新聞博物館見学(広報部会)
平成27年1月29日(木)

冬晴れの寒い日、日本の日刊新聞発祥の地・横浜にある日本新聞博物館を訪れました。当館常設展示室では取材・編集・製作など新聞社の各分野にス

私の健康法

貯めこまないこと

片瀬山四丁目
西田 久夫

私は今年80歳になる老人です。私の自慢は80年間、生まれて以来一度も病院に入院したことがなく、体にメスを入れたこともないことです。最近では加齢のせいか高血圧と前立腺で医者通いをしています

ットを当て、それぞれの歴史をたどり現在を知る資料が展示・解説されています。

2階の企画展示室では2014年の報道写真展が開催されていました。二ユースに刻まれた喜びや悲しみの瞬間を切り取り伝える写真記者の「技」に感動しました。

日頃広報に携わる者として、幾つかのヒントを得ましたが、報道の果たす役割の大きさや正しく伝える難しさも痛感した一日でした。

学習会(広報部会)

平成27年2月24日(火)

文章校正について、湘南リビング新聞社の川戸眞澄編集長に講義をしていただきました。

が、学生時代・サラリーマン時代を通じて、休んだのは数回だけでした。あらためて考えてみますと、健康の秘訣は、悪いものを体内に貯めこまないことかもしれません。その一つが「ストレス」です。

あまりよくよせず、周りの人に助けを受けて世渡りしてきたことが良かったのでしょうか。

二つめは生理的な面です。疲労は貯めこまない、無理はしない、これが良かったのかもしれない。排便・排尿・排ガスはとくに気を

校正作業の基本にのっとり、原稿照合は慎重にゆつくりと文字だけを注視し、誤字・脱字のない「しあわせ」をお届けできるように努めていきたいものです。他団体の広報に係わる方々も一緒に受講しました。

新任センター長 あいさつ

片瀬市民センター長
松崎正一郎

四月の人事異動により着任いたしました松崎正一郎と申します。

地域の助け合いがますます大切になる中で、地域課題を踏まえた様々な福祉活動に取り組みたい

つけてきました。家族の間では、家の中では「おなら」は絶対に我慢してはいけないと言いつづけてきました。

もう一つ大きいのが汗をかくことです。体を動かすことが健康には第一です。若い頃はゴルフに熱中、今は社交ダンスに毎日出かけています。ただ残念なことは、お金も一緒に出ていくことです。老後に「金欠病」にかからないか心配ですが、毎日、ダンスダンスで楽しく過ごしています。

る皆様には心より敬意を表するとともに深く感謝を申し上げます。地域福祉を推進していくためには、地区社協をはじめとする地域の皆様と行政が連携・協力していくことが必要です。私は少しでも皆様のお役に立てるよう頑張っていく所存ですので、よろしくお願ひいたします。

市民センター
福祉窓口の新任職員

長倉 誠子



四月から社協の担当になりました。よろしくお願ひいたします。

編集後記

45号までの「しあわせ」のファイルを一枚々々めくってみました。部会員の飛び交う声が聞こえ、細かい作業の時に流した汗を感じます。

4ページの紙面を、試行錯誤しながらやっと作り上げた広報、印刷されてきたときのあのインクの匂い、できた！あの感動、でも間違いないかとひやひやしながら眺める紙面。本当にいつもご苦労さまです。これからも地域の人達に楽しみに読んでいただける広報を待っています。

梅雨入りなのでしょうか外は静かな雨が……
堀口