

# 元気がわら版

庄原市社協だより 2016年2月号【Vol.130】

## 仲間とのつながりが安心感をうむ

—ひきこもりの本人や家族  
東城と総領の交流—



支援者と共に、東城と総領の交流会が開かれました

「ひきこもり」という言葉からどんなことをイメージしますか？ひきこもりとは、さまざまな原因でおおむね6ヶ月以上にわたって、家庭などにとどまっている状態を言い、病名ではありません。

東城の「つばさの会」と総領の「てんとうむしの会」では、ひきこもりの本人やその家族が抱える不安や悩みを、同じ思いを持つ者同士で安心して話すことができる場をつくっています。



- P1…ひきこもり支援
- P2…生きがい創造型サロン事業
- P3…地域や団体の福祉活動応援事業
- P4…元気な地域づくり研修会
- P5…福祉サービス利用援助事業(かけはし)

- P6…元気報告 庄原・西城・東城・口和
- P7…元気報告 高野・比和・総領・介護のワンポイント
- P8…よろず相談・お知らせ・おでかけ応援隊寄付
- P9…寄付金紹介
- P10…地域のものがたり(西城)・広告

男性中心のサロンが  
広がっています！

# 生きがい創造型サロン事業

市の委託事業として「生きがい創造型サロン」を進めています。

この事業は、特に閉じこもりがちになる男性の「生きがいづくり」を目的として、今まで仕事で培ってきた「経験」や「技術」を生かしながら「社会貢献」と「経済活動」を目指す事業です。

## ゆずの会(口和)

### “実れ！” なつかしの果樹

代表 高橋 光昭さん



昨年9月に立ち上がりました。この会では、メンバー宅の休耕田や山を利用し、子どもの頃によく食べた懐かしい果樹(ポポー、ナツメ、アケビ、びわ等)の栽培、販売を行います。果樹栽培の過程の中で、様々な世代の人と交流を行い、地域イベントでの販売を通じ、自分達の活躍する場をもつことで、新たな仲間づくりや生き甲斐づくりを図ります。



## 年輪の会(庄原・北地区)

### 「たこ焼き」で北地区に元気を！

代表 桂藤 安夫さん

活動のきっかけは、ふれあいサロンで行っていた「たこ焼き」。地域の皆さんにとっても好評で、この活動を通じて北地区が元気になったらと男性メンバーが集まり、昨年4月から活動が始まりました。

これまで、丘陵公園で行われた「こどもまつり」や地元・北地区のふるさと祭りなどに出店してきました。こどもまつりでは、昼食を食べる時間もない程の売れゆきでしたが、「また他のイベントにも出たいねー」とみんなで話しました。

また、11月には、毎回たこ焼き器をお借りする庄原さくら学園の学園祭に、たこ焼きの手伝いに行ってきました。

自分たちのたこ焼き器の購入を目指して、これからも楽しく活動を続けていきたいと思っています。



## 真古頃倶楽部(比和)

### 技と知恵を出し合って！

代表 渡邊 耕三さん

地域の仲間が集まって話すと、決まって暗い話ばかりで元気がでませんでした。ある時、各家庭の味となっている「瓜のかす漬け」で地元産のお土産を作ったらどうかという話になりました。

月に1回でも集まって話したり飲んだりして顔を合わせることで、お土産品にもなれば地域も盛り上がるし、一石二鳥！楽しみながら作ってみようということになりました。一人一人が持っている知識や技、情報など出しあって自分たちが楽しんでいます。

今後も山菜などの収穫、耕作放棄地の利用など、地域資源を活かしながら“前向きに楽しく”をモットーに地域の活性化に取り組んでいきたいと思っています。



その他、すでに立ち上がっている11カ所を合わせ14カ所サロンがあります。

# 市民活動・おたがい様の活動を応援 地域や団体の福祉活動応援事業

社会福祉協議会は、地域の団体や民間福祉団体、グループが実施する、地域の福祉課題解決に向けたボランティア活動、交流事業、啓発事業などを応援するため、共同募金配分金を財源に、団体活動助成事業を実施しています。そこで、本号では平成27年度助成支援を行った各団体の活動を紹介します。

## 子どもは“地域の宝物”

栗・平子自然探検隊 事務局：大場 忠正さん

中山間地で高齢化の地域でも、素晴らしい里山があります。ふる里の歴史と自然に親しんでほしい、新発見もしてほしい。先輩後輩、兄弟姉妹の人間関係を見直してほしい、そう願いながら夏休みに栗・平子の小中学生に1泊2日の野外活動をして2年になります。名付けて「栗・平子自然探検隊」。規約作成・役員構成を行い、ボランティアの協力もいただきました。

少子化と言われる現在、子どもたちを大切に育てることが将来、我々の崩壊集落を救済する原動力となるに違いないと確信しています。

大海原を数年かけ回遊し、ふる里に帰ってくる「鮭」を取りあげます。子どもたちも社会人になってふる里の山河自然を思い出し必ずや帰って来てくれる。期待と願いを込め、今から先も子ども(孫)たちの夢と希望のかけはしをして行きたいと思っています。



## ひきこもり家族の会 総領

てんとう虫の会 代表：矢吹 正直さん

昨年9月に総領地域のひきこもり家族の会「てんとうむしの会」を設立しました。会員は、ひきこもりの本人や家族、サポーター、総領地域以外の方の参加もあり23名でスタートしました。

主な活動は、毎月1回の定例会で、専門家の個別相談や講話、近況を話し合ったり、悩みを相談し合ったり気軽なおしゃべりなどで進めています。1月には、先輩の東城地域のひきこもりの会「つばさの会」との交流会もでき、今後の活動の参考にさせていただけるお話をたくさん伺うことができました。

ひきこもりの本人や家族の皆さんのよりどころを目指して、気負わず地道な活動を続けていきたいと思っています。



### 今後の予定 ひきこもり講演会

3月17日(木) 13:30~15:00 総領自治振興センター

「安心のつながりがあれば」 講師:臨床心理士 藤沢 真智先生

お問合せ先:事務局 総領自治振興区内 TEL0824-88-3067

# 「元気な地域づくり研修会」を開催!!



小谷 勝行さん  
(西城町)

高齢化がすすむ中でも、誰もが地域の担い手として、いきいきと暮らせることを目指し、身近にできる取組みとお互いに支えあう活動のきっかけづくりを目的として開催しました。

講演の前には、体操や笑いヨガを教えていただき、笑顔が溢れる時間を過ごしました。



高藤 さと子さん  
(高町)

## 第1回

1月23日(土) in 庄原市民会館 (参加者32名)

### 8,300枚の棚田の再生と過疎の暮らしを守る取組み

みんなの孫プロジェクト 水柿 大地さん(岡山県美作市上山)

高齢化率37%の上山集落で、地域おこし協力隊として活動。3年の任期終了後もそのまま上山集落に移住し、農林業に従事。

ふるさとで暮らすため、70や80歳を過ぎた高齢者は、家の周りや農地の草刈り、墓の管理など、これまでなんとかやってこれた仕事が増え、困難になりつつある。そこで、草刈りや農業のお手伝いを

しつつ、依頼主の高齢者の方とお茶をする時間やご飯を一緒に食べる時間を提供する取組み「みんなの孫プロジェクト」を開始。草刈りの合間に、お風呂の温度設定や米袋の移動、電球交換など高齢者の細かいニーズに対応。

高齢者との会話は、長年培われてきた伝統や文化、生活の知恵を引き継いでいくことにも繋がっている。



水柿さんのお話からは、「過疎の山村」にマイナスなイメージはなく、地域づくりに活かすヒントと26歳の元気なパワーをいただきました。

## 第2回

1月29日(金) in 庄原市役所 東城支所 (参加者47名)

### お泊まり会の取組みから、新しい支えあいを考える

西城自治振興区 地域マネージャー 神本 久美さん



西城自治振興区では、一つの家を複数人で共有して暮らす「シェアハウス」への試みとし、今住んでいる高齢者のお宅に、別の高齢者が泊まりに行く「お泊まり会」を今年度始めた。

高齢者世帯の聞き取り調査をもとに、「夜が不安」「枕を持って気軽に寝泊まりできるところがほしい」という声から、気軽に何でも相談でき、お互いの家に泊まりに行けるような関係を作っていくきっかけ作りをしたいと思った。初回は、打合せを行い、食材の買物

や布団の上げ下ろしなど食事支度支援者として有償ボランティアを準備した。参加した高齢者自ら2回目を行い、年末にも3回目を実施。

高齢者同士の見守りや、身を寄せ合うことを日常的に行えば災害時にも役立つことなど効果を感じている。今後の西城町を考えてみたとき、お泊まり会は、心豊かに暮らせるまちづくりのための1つの手法。

自分自身の元気づくりのために、できることを始めてみませんか？

# 住み慣れた地域での生活を応援する 福祉サービス利用援助事業（かけはし）

認知症や障がいなどによって「お金の管理がうまくできない」「福祉サービスを利用したいけど…」「通帳や印鑑をどこに入れたかわからない…」等、日々の暮らしの中には不安や疑問、判断に迷ってしまうことがたくさんあります。このような場合に、福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをしています。

## 対象者は？

認知症高齢者、知的、精神障害のある方など判断能力が不十分な方が対象となります。  
(医師の診断書や障害者手帳を受けている方に限りません)



## 支援の内容は？

- ①福祉サービスの利用手続きのお手伝い
- ②生活に必要なお金の出し入れのお手伝い
  - ▶ 費用 1500円/1回(2時間程度)
- ③通帳や印鑑、大切な書類などのお預かり
  - ▶ 費用 1500円/1ヶ月



## 支援の流れ

かけはし専門員(社協職員)と生活支援員と一緒に利用者支援します。

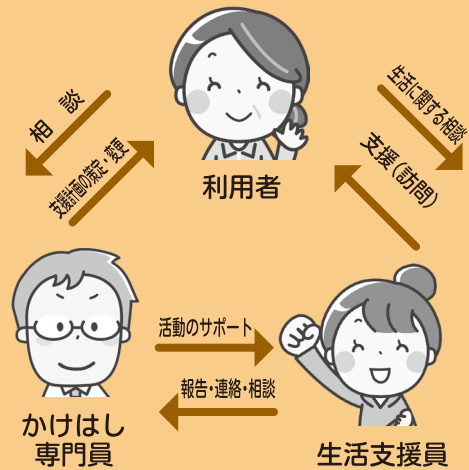
生活支援員が定期的な訪問の中で、利用者さんの状況を伺い、気づきをつなぎ困りごとと一緒に解決します。

### 生活支援員の気づきから

**生活支援員** 真夏の暑い日に「暑い、暑い」と言いながら扇風機のみで過ごされていたので、以前から取り付けてあるエアコンをすすめてみた。リモコンの電池もなく、エアコン本体もしばらく使った様子もなく、すごいホコリだったのでどうにかならないかな？

### かけはし専門員(社協職員)

ご近所やボランティアへ声かけや掃除を依頼。  
後日、生活支援員から「エアコンを使っておられたよ」と報告がありました。



## いつまでも自分らしい暮らしを支える

時には、ボランティアセンターにつないで、地域のボランティアに対応してもらうなど地域の中でのつながりづくりの一端を担っています。

同じ地域に住む人だからこそできることがあり、気づけることがたくさんあります。生活支援員に関心のある方、力になりたいという方は、まずはお問い合わせください。

庄原市社協 居宅介護課 ☎(0824) 75-0345

## 庄原地域センター

0824-72-5151

### 認知症の方への関わり方は

田原町の女性部から依頼があり、「認知症～今自分に出来ること～」というテーマで出前講座を行いました。講座では、実際に家族や周囲の方が認知症になった時に相談ができる窓口や、認知症の方への適切な対応、症状に合わせた関わりや声掛け、普段の生活で無理なく取り入れられる予防法などについて意見交換しました。参加者からは、「参考になりました。多くの方が対応や知識を持つべきだと思います」「相手のペースに合わせることの大切さ、小さな手助けの大切さを改めて考えさせられました」と、感想が聞かれました。社会福祉協議会では今後もこのような取組を通じ、多世代で支え合う地域づくりを応援していきたいと思っています。



## 西城地域センター

0824-82-2953

### 地域づくりに必要な支えあいの仕組み



八幡自治振興区・役員会にて、これからの地域活動をテーマに“やまびこネット365（ちょっとしたお手伝い活動）、おたがいさまネット（ちょっとした声かけ・見守り）”について説明をして、地域の現状と課題などについて意見交換をしました。

出席者からは「やまびこさん(協力員)の活動範囲は、八幡・西城全域ですか?」「西城地域では、あと何人の登録(協力)が必要ですか?」「地域の声かけ・見守りは必要だが、遠方の家族には地域や両隣に、家族のことについてもっと話をしておいて欲しい」等々、質問や気づきが出ました。このことは人口減少により、地域の負担感の現れだと感じました。

社会福祉協議会は、家族をはじめ、当事者、地域がつながって安心して生活できる仕組みづくりを地域の現状に合わせて進めていきます。

また、ボランティア活動や地域活動に興味・関心がある方は社会福祉協議会までご連絡ください。

## 東城地域センター

08477-2-0488

### 僕らも今日から認知症サポーター



認知症キャラバンメイトのメンバーは、東城小学校と八幡小学校それぞれで「認知症サポーター養成講座」を行いました。児童たちは、認知症の正しい知識と接し方を学んだ後、白内障眼鏡や関節につける装具など高齢者疑似体験セットを身につけ、身体の不自由な高齢者の気持ちについて学習しました。

児童からは、「視界が狭く、自由に動くことができず、お年寄りの気持ちがわかりました」「道で困った人がいたらできるだけ声をかけるようにしたい」などの意見が聞かれました。



## 口和地域センター

0824-89-2320

### 「おでかけ」できるってすばらしい



歩行が難しくなってからも住み慣れた我が家で暮らしていきたいと、ひとり暮らしで頑張っておられるAさん。公共交通機関の利用が困難になってきた為、相談を受けました。「きちんと通院したい」というご本人の希望と、「安心して心豊かに生活していただきたい」との思いから“おでかけ応援隊”を勧め、利用に至っています。今では通院の他、ちょっとした買い物などにも利用され、楽しみや交流の機会が増えました。また、運転ボランティアさんとの車中の会話も楽しみのひとつのようで、「みんなに支えてもらいよるけえ家で暮らせるんよ。ありがたいことよ。」と笑顔で言われます。そんなAさんの明るい笑顔に、周りの人達も自然と笑みがこぼれていました。

## 高野地域センター

0824-86-3044

### 出来る限り頑張ります

庄原市の委託を受け、食の自立支援事業を実施しています。  
この事業は、庄原市が利用決定された概ね65歳以上の一人暮らし高齢者等へ、栄養バランスのとれた食事の提供と、安否確認を行うもので、高野の厨房でお弁当を作り、地域のボランティアの皆さんに比和・口和・高野へ配達していただいています。



この冬は、1月中旬まで雪もなく、配達も比較的スムーズでしたが、19日には全国第1位の積雪とテレビにあったように、腰まで雪が積もり、この日ばかりは職員で配達させていただきました。

地域の皆さんの協力を得て、できる限りお弁当をお配りさせていただこうと思っておりますが、雪の状況によっては、配達をお断りさせていただく事もあります。

皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いし、今後ともよろしく申し上げます。

## 比和地域センター

0824-85-2300

### いつまでも住み続けられる地域であるために！



今、住んでいる地域を改めて見つめ直すことによって、どうやったら安心して暮らしていけるだろうか？

住民の皆さんと一緒に考えていく場をもつため、支所（包括）、振興区、社協の三者で地域のサロン等、集まり場へ行って話を聞かせてもらっています。

三人姉妹が地域へおじゃまして、できるだけたくさんの方の声を聞きたいと思えます。

これから福祉施策は新しい仕組みに変わっていく中、支え合いながらできるだけ長く地域で暮らしていく方法をみんなで考えていきましょう！

## 総領地域センター

0824-88-2796

### 体験して気づくこと

総領小学校5年生の9名が、福祉教育の一環として高齢者疑似体験に取り組みました。専用のゴーグルを使って視力が低下した状況や、膝用のサポーターで関節を曲がりにくくするなど、高齢になった場合の身体の変化等を体験しました。子どもたちからは、「高齢になったときの日常生活の難しさを感じました。出来ることを手伝いたいです。」などの感想が聞かれました。普段の生活の色々な場面で高齢者を気にかけること、高齢者の身になって考えることなど、この福祉体験を通して相手を思いやる気持ちが更に大きくなる機会になればと思っています。



元気に過ごす  
介護ワンポイント

## 身体状況と生活場面に適した衣服を選ぼう！

自立してリズムのある生活を送るために、夜間と日中を区別することが重要で、衣服を着替えることは大きな意味があります。また、日中は上下に分かれている服の方が何かと便利です。

#### 衣服の形状

- ・襟ぐりや袖口が大きくゆったりしたもので身動きがしやすいもの。
- ・着丈や袖口は少し短めにし、前開きのものが着脱の際に楽です。

#### 身体の保護と保温を満たす条件

- ・吸湿性が高い(木綿、ガーゼ、メリヤス)
- ・通気性が良い(木綿、絹、毛)
- ・合気性(空気を含む性質)が良い(木綿、ガーゼ、毛)
- ・肌触りが良い(木綿、ガーゼ、タオル)

片麻痺、下肢麻痺、四肢麻痺、全身性麻痺、関節リウマチなどの状態の方には、日常生活の自立度に応じた工夫が必要です。

“身体機能”の程度に応じて、本人が積極的に着脱に取り組めるように、マジックテープや大きいボタン、ファスナーなどに換えたり、取り付ける位置を工夫すると良いでしょう。

# よろず相談 のご案内



相談は、24時間365日職員が対応しています。  
相談は無料です。なお、夜間から早朝（緊急時等）は、下記の専用電話にご連絡いただくと担当者に取り次ぎます。

**緊急時等専用電話 ☎080-5239-4085**

- **法律相談（弁護士相談）**  
※予約制で一人の相談時間が30分以内です。
  - 日時：3月4日（金）・18日（金）
  - 場所：庄原市ふれあいセンター（庄原市西本町四丁目5-26）  
相談時間は12:45～15:45です。
- **司法書士相談**  
※予約制で一人の相談時間が45分以内です。
  - 日時：3月10日（木）
  - 場所：庄原市ふれあいセンター（庄原市西本町四丁目5-26）  
相談時間は13:00～16:00です。

## 相談内容はつぎのとおりです。

- 不動産の名義変更
- 成年後見
- 相続登記・遺言
- 会社の登記
- 借金の整理
- 簡易裁判所訴訟代理等

その他の相談にも応じています。  
お近くの地域センターにお問い合わせください。

# お知らせ

# 地域づくり研修会

～これから変わる介護予防と地域でできること～

地域住民と今あるモノ、ヒトの協働で  
“なんとかなる”のキッカケを学びましょう。

**日時** 平成28年3月16日（水）  
13:30～15:30

**会場** 庄原市ふれあいセンター コパリホール

**講師** 介護老人保健施設かなえ（福山市金江町）  
こやま たかし  
施設長 小山 峰志 氏

**定員** 80名

**参加費** 無料

**参加申込み** 平成28年3月4日（金）までに  
下記までお申し込みください。

申込・問合せ先

庄原市社協 居宅介護課  
TEL (0824) 75-0345



1月1日から31日までの間に、おでかけ応援隊活動に協力いただいた皆さんです  
継続して協力いただいた皆様、新たに協力いただいた皆様、ありがとうございます。

## 庄原地域

サロンド・メイプル様  
有限会社 中元精肉店様

## 東城地域

ウィー東城店様  
生熊 歯科様（2口）

この活動は、車椅子使用の方など、公共交通機関の利用による移動が困難な方を対象に、福祉車両による移送サービスや車両貸し出しを行い、通院やおでかけなど、要介護者の外出支援を行うものです。

利用者と家族が、住み慣れた地域の中で心豊かに自立した生活が送れるよう支援し、在宅福祉の推進を図っていますが、福祉車両の管理やこの活動を継続運営するにあたって、活動資金が必要です。障がいのある方やその家族を総合的に支援するため、ご協力ご支援をお願いします。年度途中でも随時受け付けておりますので詳しくは、お近くの地域センターへお電話ください。

協力いただいた方の店舗・自宅に、このステッカーを貼っていただいております



このマグネットを貼って、おでかけ応援隊の車（福祉車両）が走ります

市民レポート

地域のものがたり

地域でできること



●レポーター名  
西城町にお住まいの 長尾 和子さん



私は就職と同時に油木を離れて生活していました。父に介護が必要となり、農業の担い手もないので、週末は主人と西城へ戻り母の手伝いをしながら、平日は広島で仕事をするという生活が6年続きました。その後、定年退職した主人が先にIターン。1年後に私も定年退職しUターンしました。

少子高齢化、人口減少が進む油木では、「若い世代」として期待され、加工所やサロンのスタッフとして手伝ってほしいと声をかけてくださいました。また、自治振興区の地域マネージャーとして声がかかり、地元を出ている間、両親が地域の方にお世話になっていたので、少しでもお返しができたらとの思いから受けることにしました。

地域マネージャーの活動は、高齢者が安心して暮らせる地域をめざして進めています。多くの方と関わりを持たせてもらう機会があり、様々な気づきや地域課題が見えてきました。地域の課題を少しでも解決できるように取り組んでいきたいと思っています。

自治振興区では、タマネギを活用した地域づくりも進めています。タマネギを出荷した後に残るたくさんの皮を活用できないかと有志8人でグループを作りました。みんなで楽しくタマネギ染めのスカーフを作成しています。作成したスカーフは、地域のイベントなどで販売させてもらっています。

これからも様々な活動に参加しながら、地域が元気になるよう協力したいと思います。

**広告**



一人でも悩まないで  
まず相談してください。

**業務のご案内**

- 不動産の名義変更
- 成年後見
- 相続登記・遺言
- 会社の登記
- 借金の整理
- 簡易裁判所訴訟代理等

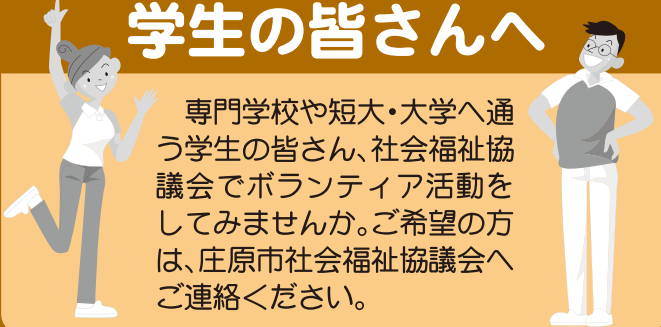
●詳しくはホームページに書いています。

庄原 司法書士

司法書士 飯田 一生  
《広島司法書士会所属》

広島北部司法事務所 (訴訟代理権認定第524014号)(司法書士登録番号828号)  
〒727-0013 広島県庄原市西本町四丁目20番17号 バルナッシュB2階 TEL0824-72-2315(要予約)

**学生の皆さんへ**



専門学校や短大・大学へ通う学生の皆さん、社会福祉協議会でボランティア活動をしてみませんか。ご希望の方は、庄原市社会福祉協議会へご連絡ください。