

2013

53

亀城福祉だより

記録的な暑さも
経験したことのない豪雨も
何事もなかったかのように揺れる秋桜



亀ヶ崎五丁目 五十嵐美智さん



喜笑悦楽 笑顔はみんなに幸せを運びます(7/13 千石町出前講座)

亀城学区社会福祉協議会の主事業の一つとして、**民生・児童委員、福祉協力員**および**福祉隣組**が中心になって推進している見守りネットワーク推進事業が挙げられます。昨年度は一層の連携を深めて、一人でも多くの方が関わり持つ事業に転換していききたいと抽象的な表現の抱負を述べさせて頂きましたが、段階的な狙いとしては、自治会活動の中に新草の根事業を導入することです。**地域福祉の理念は、地域全体で支えあ**っていく関係をつくることだと言われています。

終局的には**理念の実現**に向け、地域の一人ひとりが見守りネットワーク支援事業に携わって貰えるような地域づくりの実現を切望しておりますが、まずは自治会執行部に見守りネットワーク支援事業の浸透を図りたいと考えております。執行部一人ひとりが認識を共有し、福祉隣組等の任務を経験することによって、ネットワーク支援事業に輪が広がっていくものと確信するからです。そして、**牛歩の如く一歩一歩理念に向かって前進**したいものです。



亀城学区社会福祉協議会
会長 本間 宏

自治会活動の中に
新草の根事業の導入を！

ご長寿さん こんにちは



市原 順三さん
(亀ヶ崎二丁目)
大正13年4月1日生

毎年夏休み子ども達と一緒にラジオ体操をしている市原さん。公園で「もっとピンと伸ばしてっ！」と、気合をかけている人がいたらこの方です！

●好き嫌いなど／特になのですがお酒が苦手甘いものが好きです。忘れられない味は終戦後、山梨の連隊から転々としてようやく戻って来た時に食べた白いご飯！今思い出しても本当に、心底うまいと思った味です。●好きなこと／最上川沿いの畑に野菜を植えたり、市の美化サポーターの方にお世話になりながら、町内の遊歩道に水仙やチューリップなど花植えをしています。収穫や開花を楽しみにしているのですが7月の豪雨で畑の野菜は流されてしまいました。花植えをする老人クラブの皆さんも当初よりだいぶ少人数になりましたが、これからもなんとか続けたいと思っています。●長寿の秘訣／軍隊にいて、もう命はないものと思って意識して特別に何かをしているわけではなく、気がついたらいつのまにか89歳になったもんだなあというところですよ。

「んだながー」「んだあんけー」ほーのーお茶とお菓子が並べられ、今週も老人クラブの仲間が、グラウンドゴルフが終わってほっとする時間、楽しい語り合いが始まります。健康、家族、昔ばなし、季節の移り変わりについて、野菜の出来不出来等々に至るまで話題は尽きることがありません。最近人との繋がり希薄になっていると言われている中で、我が町の結束は念

ほっとする場所を求めて

仏講、五日講をはじめとする昔から続いている同好会、新しくはグラウンドゴルフ、カラオケ、踊り等の同好会は、老人クラブを中心に定期的に行われております。いくら時代が変わろうともいくら年をとって「もーもー」の「おもしろい」の「な」とい合いながら、楽しいあつぱりでの庄内弁が今日も飛び交います。



輪投げ同様、会員の健康のためにと始めた「とっくり踊り」。時々余興として披露しては拍手喝采です。



地域の福祉を支えて

民生委員の役を頂いて、早九年内に入りました。話を受けた時、会議に出た時の差はあまりにも大きかったです。町内、スーパーの中でお会いする方には、自然に声が出てくるのです。お孫さんの話、愛犬・愛猫の話が出ると、お顔が柔らかくなります。嬉しいですよ。個人からのくどき話かもしれませんが、どちらも人に話せないもので自然に秘密裡になります。今日も廻ってきました。ありがとさん。もっただの。

編集後記

ご長寿さんのコーナーを担当して三回目、毎回どんなお話が出てくるか楽しみに取材をしています。それにつけても皆さんのお達者なこと！「意欲と食欲が年齢を延ばす」のだと脱帽です。(み)

平成25年度編集委員

阿部 宣子 田澤 薫
江口 暢子 矢野 信子
大江 美千 本間 宏
大場 直人 (五十音順)

健康一口メモ

熱中症予防のために

- ① 運動前に水分補給する
- ② 運動後に牛乳を飲む
- ③ バランスの良い食事をする

「いざ」という時のために
自家製経口補水液の作り方

※水は沸騰させて冷ましたものが良い

第一回会員研修会 7月4日

みんなで守ろう「大切ないのち」 うつ病とゲートキーパーの理解

講師 山形県立鶴岡病院 安部 和明氏

近年特にストレスやメンタルヘルスという言葉がよく耳にするようになりましたが、

まだまだ理解は十分とはいえませんが、

誰にでも起こり得る「うつ病」などの適切な理解と対応について、お聞きしました。



うつ病は「気持ちの問題」ではありません

うつ病は脳の神経と神経の伝達バランスが崩れて起きる脳の病気です。ストレスや疲労・体質などによって引き起こされます。治療の基本は「休息」・「薬」・「外来通院」です。

うつ病は治療で治ります

うつ病の最初は身体の病気だと思って、自分で気づきません。「心と体」は深くつながっていて、スポーツの一流選手ほどそのことを意識しています。眠れない、頭が重い、味がしなくなる、胸がどきどきする、手足がしびれる、食欲

自殺を防ぐには

自殺のキーワードは孤立。地域の挨拶やお世かけ、声がけが早期発見につながります。「最近見かけなくなった」などの気づきがあったら地域で声をかけましょう。自殺未遂や自殺願望を口にしたなら、すぐに精神科に。必ず家族や誰かが付き添いましょう。

誰もが地域のゲートキーパーです

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき・声をかけて話を聞

「こんにちは」「お元気だね」ふれあいの手紙であたかか交流

酒田市立亀城小学校

亀城小学校では、全校児童（397人）が、地域のおじいちゃん、おばあちゃんにお手紙を書いていきます。その手紙は、亀城学区社会福祉協議会で行っている「老人ふれあい給食事業」の際に、地域の独居老人の方々へ給食と一緒に届けていただいています。

地域のみなさんと直接ふれあう機会は少ないのですが、登下校の安全を見守っていただいたり、地域の先生として関わっていただくこともあり、手紙には感謝の気持ちや健康を気遣う気持ちなど、子どもたちの思いやりの気持ちがいっぱい書き綴られています。



心をこめて、ふれあいの手紙を書く五年生

チャレンジワーキング

酒田市立第三中学校

毎年、二年生が地区内の事業所に出かけ、チャレンジワーキング（職場体験学習）を行っています。今年も7月3日からの3日間、59事業所の協力を得て実施しました。小売店や飲食店の他、保育所や病院、デイサービスセンター等の福祉関係施設でも体験を行いました。普段は外からしか見るもののなかつた世界を体験して、仕事の厳しさや苦勞を痛感するとともに、子どもたちやお年寄りの笑顔に接することで、働く喜びと充実感を感じ取ったようです。また、働く人たちの考え方に触れることができたことも貴重な経験になりました。



亀ヶ崎保育園での職場体験学習

地域の中で子育て支援

地域とともに育つ保育園

社会福祉法人 小鳩協会 小鳩保育園
園長 阿部 幸子先生

小鳩保育園は千石町の西河原北公園の向かいにあるので、普段から地域の方々も気軽に声をかけてくださいます。

今、地域の保育園として小鳩保育園では、千寿クラブ（佐藤雪雄会長）との交流や地域への夏祭りの案内があります。地域のおじいちゃん、おばあちゃんから子ども達は、伝承遊びや、畑の活動を教えてもらっています。核家族が多い中、地域交流は、とても大切なことだと思っています。

夜泣きや離乳食の悩み、やだやだ期のお子さんへの悩みなども、誰かに話さずだけでゆっくりしたりするものです。

頼りになる「地域の中の保育園」として保育園に入っているいないに関わらず、お父さん、お母さんにとって相談できる場所になりたいですね。



千寿クラブとの伝承遊び

社会福祉法人 小鳩協会
小鳩保育園（一時保育もあります）
☎(0234) 22-3594

酒田市

発達支援室を紹介します

ことばのおくれや発音、かんしゃく、落ち着きがない、偏食、集団生活や友達が進まない、社会に出てからも生活や就労で困っている…などといった心配をお持ちではありませんか？

平成23年に開設した発達支援室は市役所1階の福祉課の中にあります。乳幼児から成人まで総合的な発達に関する支援体制をめざし、一人ひとりの状況に応じた相談受付をおこなっています。「どうしたらいいかな？」と一人で悩まずに、気軽に相談してみてください。

- ◆場 所…酒田市役所1階 福祉課内
- ◆電 話…0234-26-6258（来所相談は要電話予約）
- ◆相談日…月～金（祝日、年末年始を除く）
- ◆相談員…臨床心理士、精神保健福祉士など

子どもから大人まで
気軽に相談！
ご存じでしたか？



「脳梗塞予防」 千石町「心と身体 のいきいき講座」

千石町自治会 福祉部長
藤丸 美生

「おはよう。紫陽花綺麗だね。」今日は千石町「心と身体のいきいき講座」。小雨の中、参加は43名。さあ、方言寸劇が始まりました。

つる禿げで酔いどれ姿の太郎さんにどっと笑い声。太郎さんが倒れ、妻の花子さんに、自治会長は救急知識をあれこれ指示。ピーポーと救急車、包括支援センターの熱演に拍手喝采で一幕が終了。大谷保健師の脳梗塞予防の話に参加者も真剣です。

さあ二幕。退院した太郎さんを心配して、友人の本間さん（亀城学区社協会長が友情出演）が駆けつけました。民生委員も加わり減塩指導のかけ合い漫才。参加者の笑い声が絶好調に達した頃終演。

体操や脳トレ、実技指導、最後は「幸せなら手をたたこう」を合唱し、楽しく有意義な時間に参加者は「いがつたけの」と大満足。民生委員・福祉協力員の協力に感謝いたします。

うつ病は三寒四温で快方へ向かっていきます。周りはあせらないこと、頑張りたくても頑張りえないので、気晴らしと励ましは逆効果です。から気をつけましょう。重要な決定は先延ばし、とアドバイスしましょう。

最初の気づきが大切。自分ではなかなか気づかないもの、周囲の人の気づきが重要です。誰でもなる可能性はあるのです。気軽に相談や受診をすることで、早期に治療できます。こころの風邪といわれるうつ病。とにかく相談が一番です。