

2016

59

可憐な花が終わると、丸い実をつける野ぶどう。
風に揺れる愛らしさとはうらはらに、
力強くツルを伸ばし増えていくとか。
庄内弁で言う「わつわつど」かつ「がってしねで」生きてゆく
美しく、たくましい花なのですね。



亀ヶ崎福祉だより



6月2日 ミュージックセラピー
先生の生演奏で心も体も健康に!

本年度4月から、本間前会長の後を引き継ぎ、亀ヶ崎社会福祉協議会の会長をひきうけました。

私は地域活動も、そろそろ団塊の世代が中心になるべきだと思っておりますが、考えてみると70歳まであと2年しかない私たち団塊世代は、果たしてどこまで地域の課題を背負っていけるかを考えると、そんなに時間は残されていないのだと気づかされているこの頃です。

「新しい地域の支え合い活動」の実現が私に課せられた大きなテーマです。

拠点を持たない私たちには少し重い課題だと考えています。でも亀ヶ崎コミセン建設問題も、やっと緒に就いたいま、新しいコミセン活動、この地域では他には無い新鮮な活動を模索していかなくてはならない私たちは、なんとか地域の知恵を絞ってこの課題に取り組んでいきたいと考えています。



亀ヶ崎社会福祉協議会
会長 東根 幸紀

大きなテーマに向かって
新しい一歩を



地域の福祉を支えて

民生委員 富樫 文子さん
(担当：立町)

民生委員になり2年半が経過しました。自治会長さん始め、地区の皆様のご指導ご協力を頂きながら、やっとこの町の現状がみえてきたと思います。何世代にもわたりこの地区に住んでこられた方々、そして近年新しく住人となられた30数軒の若い世代の方々。全体の高齢化率は低いのですが、年々高齢者夫婦世帯や一人世帯は多くなっています。

「老い」は誰もが行く道、ずっと住み慣れた場所で過ごしたいとの願いが聞かれる一方、近くの方が困っている時に、気遣い手伝ってくれている人がいます。その輪を広げていくには、お互いが声を掛け合うこと。気軽に「こんにちは」が言える関係が「見守り・支え合い」につながる一歩と思っています。

住み続けられる地域づくりへ...

戸沢町自治会の「おらだのあづばり」は、江戸中期(286年前)から始まる牛頭天王宮の例祭です。6年前に民謡ショウから、町の手作りの運営「売店(成年部・小学生等)・東北公益大学の太鼓クラブ等」に変えました。3年前から座る人の都合(腰痛等)を考え、観客席をテーブルと椅子に変えました。又、小学生・中学生による個人の自己紹介により、若い父兄が祭りに参加するようになった事

戸沢町自治会
会長 守屋 隆



も要因の一つです。様々な人がショウを楽しんでくれ、嬉しい町行事となりました。小さな変化が、大きな賑わいをもたらすことも知りました。今年は売店の運営を、青年部(60代)から青年部(30~40代)に変えました。

人を召した人・若い男女・小学生等の連携による賑やかさで多くの人が参加する素晴らしい例祭となりました。



包括はくちょうからのお知らせ 新しい職が加わりました

今年4月より配属になりました「齋藤さおり(社会福祉士)」です。

包括支援センターは、身近な困りごとから介護保険制度のことまで幅広く相談を受け付けております。地域の皆さまに「相談して良かった」と思ってもらえるように頑張りますので宜しくお願いします。

地域包括支援センターはくちょう
連絡先 tel.21-0818



健康一口メモ

食べているつもりでも栄養不足に!? 「低栄養」に気をつけましょう

- 心あたりはありませんか?
- ☐ バランスよく毎日食べてますか
 - ☐ 食べ物を十分買えない
 - ☐ 1人で簡単な食事をする事が多い
 - ☐ 1日に3種類以上の薬を飲んでる
 - ☐ 減量していないのに体重が減った
 - ☐ 精神的なストレスがあつたり病気になる
 - ☐ 1年以内に転倒したことがある

低栄養予防は
「元気で長生き」への道しるべ

食事のポイント

「たくさん」より「まんべんなく」
バランスよく食べましょう



低栄養になり、
老化がすすむと...

寝たきりや
閉じこもりの
原因に

編集後記

農業国日本の就農人口が、約25年前より4割程度に落ち込んで、約200万人に減少した事が今年の農業構造動態調査で判明した模様です。高齢者の離農、農業の担い手不足が原因のようですが、将来が危惧されます。

(本間)

平成28年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 田澤 薫 本間 宏(五十音順)

地域での「新たな支えあい運動」の取り組みについて

（知恵と工夫で超高齢者社会を生きる）

3月発行の本誌58号では、琢成学区の新たな支え合い「よろずや琢成」をご紹介しました。超高齢者社会を行政まかせではなく、地域住民が主体となって考え、改善していくこと。さあ、これからこの亀ヶ崎で、自分たちができる新しい取り組みを考えてみましょう。



東北公益文科大学 教授
講師 武田真理子氏

地域における新たな支え合いとは

地域社会で支援を求めている人に住民が気づき、お互いに支援活動を行うなど、住民同士がつながり、支え合う体制を築いていくことがますます重要になります。とは言っても地域の支え合いとはそんなに大げさなものではありません。孤独死や孤立死を防ぐには地域における小さなコミュニティが大きな力を発揮します。

基本は日常のあいさつと回覧板

「おはようございます」「こんにちは」「ありがとうございます」あいさつは正にコミュニケーションの基本です。周りに声掛けしていますか？回覧板をきちんと回し情報を共有することで、お互いの顔が見え、会話が生まれます。信頼とつながりがあれば、地域単位の活動もスムーズになります。

大規模災害と「災害弱者」

近年の大規模災害後の調査で、犠牲者の半数が65歳以上の高齢者という結果が出ています。どの災害でも高齢者や障がい者は災害弱者、それを防ぐにはやはり声をかけ合うこと。自力で移動できれば助かる確率は格段に上がります。孤立せずに、小さくても良いので

ネットワークを持ちましょう。危険が差し迫っても察知できない人や救助者に伝えることが難しい人が地域のどこに住んでいるか、普段寝起きしている部屋はどこかなどを周囲が知っていれば、救助が容易になります。

皆が支えあう地域へ

琢成学区、日向地区、南遊佐地区に続き、これから亀ヶ崎地域で活動に向けての話し合いが行なわれます。日常生活の維持が困難な高齢者への支援の在り方を検討し、地域として何ができるか、皆が意見を出し合い住民主体で解決をする取り組みに向けて。1年ですべて解決はできませんので、長期で取り組み、一人ひとりにこの運動が浸透していくことが重要です。

学校の安全 地域の安全

酒田市立亀ヶ崎小学校

亀ヶ崎小学校の校舎は、標高2・9mに建てられています。校舎は4階建てで、地震による津波が発生した場合、地域の方々の避難場所として指定されています。

6月9日、津波を想定した児童の避難訓練が行われ、全員屋上に避難しました。県の危機管理課や庄内支庁、酒田市政府の方々が取材に訪れ、民放4社が様子を放映しました。児童は、真剣な表情で頭を教科書等で保護しながら、無事避難することができました。500人近くの児童と職員が一斉に避難するので、4階から屋上への階段が混み合い、屋上に出るまでかなりの時間が



「頭」と「お・は・し・も」の約束を守って屋上へ。



避難完了した学級から整列し、人数の確認です。

※亀ヶ崎小学校命を守るための約束
…おさない、はしらない、しゃべらない、もどらない

ご長寿さんこんにちは

工藤 辰也さん
末広町(東部)
昭和3年10月10日生 87歳

H17.5 西川町
大井沢にて



昨年米寿を迎えた工藤さん、自転車に興味だという事で、とても若々しい印象でした。

●好き嫌いなど／嫌いなのは特になし、戦中戦後の物資のない時代を過ごしたので好き嫌いなど言っていられませんでした。
●健康について／教員生活を退職してから自転車店の息子だった教え子に誘われてサイクリングを始め、かれこれ20年位続けました。伴走車で自転車を運び、そこから走ります。狩川から羽黒、最上川河口から砂越、八幡から真室川、金山・新庄方面、本荘から象潟、男鹿の寒風山など様々なコースを走りました。老若男女、自転車が好きな人達と一緒に景色を楽しみ、お風呂に入り、昼食をいただいて本当に楽しかったですよ。2年前少し体調を崩してしまい、大山公園の花見をしながら走ったのを最後にしました。今は心身の健康のためにできるだけ老人会、ほほえみ学級などに参加するようにしています。地域包括支援センターはくちょうのトレーニングにも週に一度通っていますが、体を動かすことは楽しいですね。
●次世代のみなさんへ／若い人たちには豊かな老後を目指してしっかりと自立し、前向きな生き方をしましょうと伝えたいです。

眠れない…は心のSOS 今日からは始めるこころのヘルスケア

人間関係・仕事・家庭・経済面・健康面。現代はストレス社会といわれています。ゆううつな気分、意欲がわかないといった状態が長く続くと「うつ病」などの心の病気を発症する可能性があります。「うつ病」は、特別な人になるのではなく誰でもかかり得る病気です。おかしいなと思ったらできるだけ早く相談機関や医療機関に相談しましょう。

- ☐ 仕事や家事が手につかない
☐ ケアレスミスが増えた
☐ お酒を飲む量が増えた
☐ いつもイライラしている
☐ 眠れない日が続いている
☐ 朝、前日の疲れが残っている
☐ いつも時間に追われているような気がする

思い当たることは
ありませんか？
ストレスチェック！

軽いストレスでも、解決されずに長く続くと、うつ病を発症することがあるので注意が必要です。

チェック数が多いな、最近ちょっと心配だという方は酒田市に相談機関があります。気軽に相談してみてください。

こころの健康相談

酒田市健康福祉部 健康課 担当:健康係
TEL:0234-24-5733 FAX:0234-24-5778

亀ヶ崎小学校読み聞かせサークル

読み聞かせで
心あったかく



亀ヶ崎小学校読み聞かせサークルは、現在3年目。構成メンバーは地域の方と保護者が半々、男性3名を含む約40名です。
活動内容は、年15回、朝10分間、読み聞かせをします。子どもたちが見つめる前での読み聞かせは緊張しますが、読み終わった後はとてもあったかい気持ちになります。それぞれの学年向けの本選びに悩むのも楽しみの一つです。図書専門員の土門恵里子先生からは「本に関心を持ったり『あ、今日、読み聞かせだ』と待っていたりする児童もいます。聞く態度もできてきますよ。」という声をお聞きしました。
これからもずっと、読み聞かせで心を育む活動が続けたいと思っています。