


# おおふなと 社協だより

2019年2月号

 ふれあいネットワーク

ホームページの  
「今日のこにん」も  
見でけらっせん。



<http://ofunato-shakyo.com>



## 今月の表紙

さとうとしや ゆか  
佐藤敏也さん・結香さん

そうた りく こうすけ  
湊太くん・稜久くん・光将くん  
(6歳) (4歳) (0歳)

## 【特集】おおふなと支えあい

- まちづくり事業 ……2~3
- 地域で支え合う「子育ての輪」 ……4
- 「ふまねっと」で足腰と絆の強い地域に ……4
- 7組目の結婚カップルが誕生 ……5
- 生きがい講座「パステルアート」 ……5
- お知らせ ……6~7
- 輝き人 ……8



## 住み慣れた地域で 自立した生活を続けるために

— おおふなと支えあいまちづくり事業 —

「つながる」ことが自立した生活を継続させる

平成30年10月1日現在、大船渡市の高齢化率は36・6%（岩手県人口移動報告年報より）で、今後も上昇し続けることが予想されています。

高齢化が進んでいく中、年齢を重ねても可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていくためには、家族、友人、近隣などが相互に支えあう「互助」のつながりが重要となってきます。「つながる」ことで生まれる近所づきあいや友達づきあいは、気にかかけ、見守り合いながら、相互に自分らしい暮らしの継続を可能とします。

今年度、社会福祉協議会では、「互助」による地域コミュニティの再構築を目指し、「支えあいまちづくりの推進」を重点取組に掲げ、地域の中で支えあい、見守りあえる地域づくりを進めています。主な取り組みは次の3つです。

### ○各行政区に地域福祉委員を配置

見守りが必要な人をそれぞれの地域で見守ることができるようにするため、各行政区に1名以上、「地域福祉委員」を配置しています。地域福祉委員は、地域での見守りを働きかける役割を担うほか、地

域内の福祉ニーズを社会福祉協議会に情報提供する役割を担っています。

1月21日（月）に開催した地域福祉委員研修会では、障がい者への理解と地域共生社会の構築への学びを深めました。

### ○地域サロンの普及推進

身近な地域の人たちが集い、楽しいひと時を過ごす寄りあいの場である「サロン」は、高齢者の孤独感や孤立感の解消、介護予防、仲間づくりなど様々な効果をもたらし、生きがいや社会参加意欲を高めます。社会福祉協議会では、市内各地区で、お茶飲み会や健康体操を取り入れた地域サロン「陽だまりサロン」を開催しているほか、地域やボランティアが運営するサロンへの支援も行っています。

今年度は、平成30年9月30日現在、陽だまりサロンを79回開催しています。地域やボランティアが運営するサロンへの支援をあわせると141回のサロンにかかわっており、これらサロンへの参加者は1,209人となっています。（表1参照）

また、福祉基金の利息と鈴木京子さんからの寄付金を活用してサロン活動への助成も行っています。今年度は、21団体に助成しました。

(表2参照) そのほか、各団体に岩手県共同募金会が実施している被災地住民支えあい活動助成の利用をすすめており、助成申請時や報告時の書類作成の支援も行っています。

### ○「おげんき見守りシステム」の推進

高齢者の方が、地域で安心して自立した生活が送れるよう、自宅の電話機で安否確認を行う「おげんき見守りシステム」を推進しています。

対象はひとり暮らし高齢者や高齢者夫婦の世帯で、現在15人が利用しています。

利用者は1日1回、決められた電話番号に電話をかけ、音声案内に沿ってダイヤル番号を押すことで、その日の健康状態が社会福祉協議会のパソコンに反映されます。

システムの登録料や基本利用料は無料ですが、電話会社に支払う料金が1回につき8円かかります。



## おげんき見守りシステム Q&A

- Q** 電話機に機械を取り付ける必要はありますか？
- A** 新しく機械を取り付けたり、改造したりする必要はありません。
- Q** おげんき発信は決められた時間に行わなければならないいませんか？
- A** 24時間いつでも受け付けしていますが、忘れないよう習慣づけることが大切です。
- Q** 利用手続きはどうすればいいですか？
- A** 社会福祉協議会にご連絡ください。職員がご自宅へ伺いし、内容の説明を行います。ご利用いただく場合は利用申込書に必要事項を記入していただき、電話番号の登録をして利用開始となります。

詳しくは、社会福祉協議会（電話27-0001）へお問い合わせください。

(表1) 平成30年度におけるサロン運営に関する取り組み

地区	社会福祉協議会が運営するサロン(陽だまりサロン)		地域・ボランティアが運営するサロンへの支援	
	回数	参加人数	回数	参加人数
大船渡	6	12	18	256
末崎	0	0	6	45
赤崎	14	66	7	81
盛	0	0	2	33
猪川	30	230	0	0
立根	0	0	6	69
日頃市	9	52	4	40
綾里	6	49	6	20
越喜来	6	46	13	127
吉浜	6	88	0	0
合計	77	538	62	671

(表2) サロンへの助成

	社会福祉協議会のサロン助成	被災地住民支えあい助成(岩手県共同募金主催)
助成団体数	21	15
助成額	608,000円	2,930,000円

わたしたちもサロン活動をはじめています!

### 「なでしこの会」



今年度、サロン活動をはじめた「なでしこの会」。会計の佐藤恵子さんは、「申請書作成に苦労したが、社会福祉協議会の職員に相談しながら完成させることができました。助成金があります。」と話しています。

## 地域で支え合う「子育ての輪」



2人仲良くベビーカーを押しながらお散歩をしました

社会福祉協議会では、地域で子育てを助け合う「ファミリースポーツセンター（以下ファミサポ）」事業を実施しています。子育て中の人であれば、病院や美容院へ行きたい時、子どもの学校行事へ参加したい時や一息つきたい時など、理由を問わず、子どもを一時的に預かってもらいたい時に利用できます。事前に会員登録（無料）が必要で、子どもを預ける「おねがい会

員」、子どもを預かる「あずかり会員」どちらも兼ねる「どっちも会員」の3つの会員があります。利用料は1時間500円（土・日は600円）。会員の自宅やつどいの広場のほか、病院の待合室などでも援助を行うことができます。

初めてあずかり会員として援助を行った今井久美子さんは「お子さんと一緒に遊びながら、コミュニケーションをとり、安心してもらえるよう努めました。お母さんから信頼してファミサポを利用してもらえるよう、これからも活動していきたいです」と話してくれました。

安心して子どもを育てるためには、子育て中の親だけでなく地域全体で支えていくことが求められています。ファミサポでは、「おねがい会員」をはじめ、「あずかり会員」も随時募集していますので、興味・関心のある方はお問い合わせください。ファミサポ直通携帯番号（0801166012990）

## 「ふまねっと」で足腰と絆の強い地域に



体と頭を使う「ふまねっと運動」は、介護予防にもなります

末崎町の門之浜地域公民館（新沼利雄館長）では、住民の孤立防止と住民同士の交流を図ることを目的に、平成30年4月から月1回「ふまねっと運動&お茶つこ会」を開催しています。「ふまねっと運動」とは、5センチ四方のマス目を踏まないようにステップを踏みながら歩く運動で、歩行機能と認知機能の改善に効果的であると言われています。

1月のサロンには12人が参加。「ふまねっとサポーター」の資格を持つ新沼館長の指導のもと、単調なものからスタートし、徐々にレベルアップ。童謡に合わせてマスを右から左へ移動するステップに挑戦すると間違えてしまう人が続出し、会場は笑いに包まれました。

参加者の小松繁子さん（80代）は「震災後に門之浜地域へ移転したので最初は参加するのに緊張したが、皆さんの人柄が温かい。運動好きでもあるので、毎月この会を楽しみにしている」と話していました。

新沼館長は「社会福祉協議会のサロン助成を活用し、ふまねっと本体を購入した。毎月の活動は公民館だよりで参加者の呼びかけを行っている。ふまねっとを通して門之浜が足腰と絆が強い地域になってほしい」と今後の活動にも意欲を見せていました。

## 出合い支援事業

# 7組目の結婚カップルが誕生

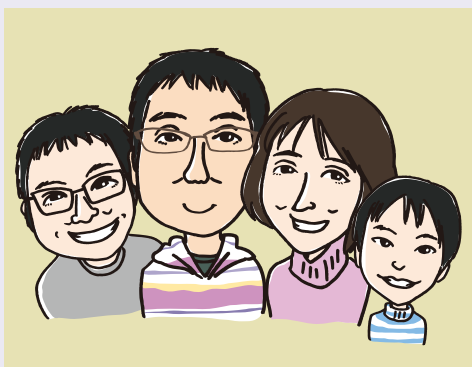


社会福祉協議会では、結婚を希望する人たちを応援する出合い支援事業を実施しています。このイベントで出合い結婚した石川さんご夫妻にお話を伺いました。イベントの思い出は？

(夫) 出合いの場がなかったので参加できてとても楽しかったです。プロフィールカードをたくさん渡しました。

(妻) 一人で参加したので戸惑いでしたが夫と出合えて良かったです。結婚までの経緯は？

(夫) 付き合ってから1年間は遠距離で



子どもたちも優しいお父さんとお母さんのことが大好きです

したが、子どもを授かったことを機に妻が地元に戻ってきてくれて結婚しました。

(妻) プロポーズのために高級ホテルを予約してくれたのに、夫が酔って寝てしまったことは、今では笑い話です。

お互いの好きなところは？

(夫) 気が利くところやわがママを聞いてくれるところ。

(妻) 温厚なところや家事や育児を手伝ってくれるところ。

どんな家庭にしたいですか？

(夫) 早く子どもたちを一人前にして夫婦2人の時間を楽しみたいです。

(妻) 家族が健康で過ごせたらと思います。

婚活中の方々に一言

(夫) 男性からどんなアプローチして欲しい。言わないで後悔しないで欲しい。

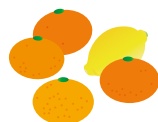
(妻) 参加していれば良いことがあるかもしれないので、焦らないで欲しいです。

ご主人は、自身の経験を活かすために、大船渡市結婚相談・支援センターの縁結び講座も受講したそうです。



指やコットン、練り消しなどを使って描きます

## 生きがい講座「パステルアート」 自分らしく描く楽しさ



住民の生きがいと健康づくりを支援するため、1月から3月まで6種類の生きがい講座を開講しています。

1月31日(木)には、パステル和アート準インストラクターの金野紀子さんを講師に迎え、パステルアート教室を開講。7人がパステルアートに挑戦しました。

パステルアートとは、「パステル」という棒状の画材を使っ

て描く絵で、絵が苦手な人や初心者でも簡単に素敵な絵を描くことができます。この日は、講師から色の塗り方や型の使い方を学びながら、「空と草原」を題材に思い思いの絵を描きました。

「色を重ねることで作品に奥行きが生まれ自然な色が表現できる」と金野先生。参加者は「指先を使うのが楽しい」「肌化粧をしているみたい」と話しながら、それぞれのちょうど良い傾合いを探しながら描きました。最後は、お互いの作品を鑑賞しながら「みんな芸術家みたい」「同じ題材でも個性が出ていて面白い」「絵本のような優しい風合いがいいね」と会話が弾みました。

参加した遠藤さん(70代)は「パステルという画材に興味があり参加しましたが、保育園児のように夢中になりました。型を使うので簡単に描くことができました」と話してくれました。

※慢性・先天性疾患、低体重出生児、発達障がいなど配慮が必要なお子さんのためのおでかけひろば「ゆるり」は3月6日（水）（午前10時～正午）に開催します。

**\*岩手県福祉人材センター情報**

**介護のしごと相談**

キャリア支援員が介護の職場に就職したい方などの相談に応じます。相談を希望する場合は、事前に連絡をお願いします。なお、12日については、お子様連れでも相談できます。

**介護のしごと相談日程（3月）**

開催日	場 所	時 間
4日(月)	Y・Sセンター	午前9時～午後4時
12日(火)	防災観光交流センター-2階	午前10時～午後3時
14日(木)	ハローワーク	午前10時～正午
18日(月)	Y・Sセンター	午前9時～午後4時
25日(月)	Y・Sセンター	午前9時～午後4時

**申込・問い合わせ先**

岩手県福祉人材センター 坂本さん  
電話 080-8201-0200



**\*就労準備支援事業情報**

**フリースペース**

就労準備支援事業では、お仕事をされていない人で、「働く」ことに不安や悩みを抱えている方を対象に、体力づくりの機会を設けています。参加を希望する人は事務局までお申込ください。

**日 時** 毎週木曜日  
午後1時30分～3時30分

**場 所** 大船渡市Y・Sセンター

**内 容** 卓球、スポーツ吹矢ほか

**持ち物** 上靴（動きやすい服装で参加してください）

**生きがい講座**

下記のとおり各種生きがい講座を開催します。参加を希望する人は事務局へお申込みください。

**場 所** 大船渡市Y・Sセンター

**申込締切** 開催日の前日。ただし、フラワーアレンジメントのみ3日前（3月5日）

講座名	開催日・時間・受講料	定 員
フラワーアレンジメント	8日(金) 午前10時30分～正午 1,800円（材料費込）	15人
リラックスヨガ	16日(土) 午前10時30分～11時30分 500円	10人

「募集」「イベント」「お知らせ」など暮らしに役立つ情報をお届けします。



**申込・問い合わせ先** 大船渡市社会福祉協議会  
電話 0192(27)0001(代表)

**\*支えあいまちづくり事業情報**

**陽だまりサロン**

誰でも参加できるサロンです。ご近所お誘いあわせの上、お近くのサロンへお越しください。

**時 間** 午前10時～正午(猪川地区公民館でのサロンは午後1時まで)

**内 容** 血圧測定、軽体操、ゲーム、手芸、お茶っこなど

**陽だまりサロン日程（3月）**

開催日	場 所
1日(金)	吉浜地区拠点センター
6日(水)	崎浜地区公民館
13日(水)	鷹生公民館
15日(金)	下中井公民館
19日(火)	猪川地区公民館
22日(金)	綾姫ホール

**\*子育て支援事業情報**

**つどいの広場内イベント**

下記の日程でイベントを開催します。お気軽にお越しください。

**場 所** 大船渡市Y・Sセンター

**つどいの広場イベント日程（3月）**

開催日	内 容	時 間
7日(木)	はじめてさんの日	午前10時～午後4時
	成長記録カード作り	午前10時～正午 午後1時～4時
8日(金)	成長記録カード作り	午前10時～正午 午後1時～4時
14日(木)	ハローワークお仕事相談会	午前10時30分～正午
	わいわいトーク	正午～午後1時
20日(水)	ぼうさいカフェ	午前10時～正午
22日(金)	ともみんの健康相談	午前10時～正午
28日(木)	かすみんの栄養相談	午前10時～正午

**おでかけひろば**

出張「つどいの広場」です。乳幼児の子育てをしている方ならどなたでも利用できます。

**日 時** 毎週火曜日午前10時～午後3時

**場 所** 大船渡市防災観光交流センター  
2階和室

- ③訪問介護員・訪問入浴介護員(2人)  
訪問介護及び訪問入浴介護
- ④生活支援相談員(3人)  
被災者への生活支援

**【パート】**

- ⑤子育て支援員(2人)  
子育てに関する相談支援
- ⑥プール監視員(3人)  
プール監視及び送迎車両運転
- ⑦訪問介護員(1人)  
訪問介護
- ⑧訪問入浴介護員(1人)  
訪問入浴介護

**応募資格**

福祉に理解があり、ある程度のパソコン(ワード、エクセル等)ができ、普通自動車運転免許(AT限定可)を取得している人、③、⑦、⑧は看護師または准看護師資格、介護福祉士または初任者研修・実務者研修修了者であること、④のうち1人は各種障がい手帳等を所持している人(その場合、普通自動車運転免許は不要)

**応募方法**

ハローワークまたは岩手県福祉人材センターからの紹介状と本会指定の履歴書を事務局まで持参又は郵送(返信用82円切手を同封)

**応募締切**

3月1日(金)午後5時(郵送の場合、午後5時までに必着)

ホームページで社協活動を日々更新中です。



<http://ofunato-shakyo.com>

**寄付・寄贈の受入(1月分)**

共同募金 匿名3名

大船渡市農業協同組合様、オーブンハウスいやしの村様、森の喫茶店朔空様、大船渡市身体障害者協会様(赤い羽根自動販売機寄付金)

指定寄付 明治安田生命保険相互会社大船渡営業所様(サロンの開催支援)



明治安田生命様より「高齢者の人達が健康に留意しながら、これからも元気に活躍できるよう、地域サロンを支援する費用に充てて欲しいです。」

**職員募集(平成31年度採用)**

下記のとおり職員を募集します。雇用条件等の詳細については、事務局までお問い合わせください。

募集職種、採用予定人数、業務内容

**【常勤嘱託職員】**

- ①日常生活自立支援専門員(1人)  
判断に不安のある人への生活支援
- ②就労準備支援員(1人)  
生活に困窮している人への就労支援

**今月の表紙**

佐藤 敏也さん  
結 香さん  
湊 太くん(6歳)  
稜 久くん(4歳)  
光 将くん(0歳)  
(猪川町在住)

光将くんが生まれて2週間。「弟ができてすごく嬉しい」とお兄ちゃんたちは大喜び。



- 3月号課題「雑詠」
- 締め切り  
3月5日(火)必着。  
1人1句。  
(自信作をひとつ)  
はがき使用。
- 投句先  
立根町字下欠125-12  
「Y・Sセンター」内  
大船渡市  
社会福祉協議会  
「ふくし川柳」係
- その他  
作品によっては、  
添削する場合があります。  
投句者の氏名にはフリガナをつけてください。

(評)震災後、ボランティアで被災地を訪れた若い男女が、結婚をしたというニュースを何度も聞いた。そして私の短歌が生まれた。被災地で結婚をしたボランティア二人で復興の後押しをする。(英雄)

「ふくし川柳」  
皆平等愛を授ける陽の光  
終戦後闇に灯した家族愛  
縦横の糸をつむいで愛成就  
母の味愛は魔法の調味料

《佳作》  
震災で 愛と絆が 蘇る

越・平田 栄夫

赤・佐々木敦子  
大・新沼都紀子  
吉・千葉 元子  
末・滝田 澄子

課題「愛」 富谷英雄 選

# 輝き人

さ さ き ひ さ こ  
佐々木 寿子さん (63歳)

大船渡町在住。けせん・まちの保健室所属。市内のサロンで、笑いヨガ（ラフターヨガ）を通して、住民に「笑い」と「健康」を届けている。



## 「笑い」で地域のみなさんを健康に

### ●「笑いヨガ」との出会い

県立病院で看護師として働いていましたが、自分が楽しいと思える活動をしたいたいと思い53歳で早期退職。その後、看護職の経験を活かし、けせん・まちの保健室での健康づくりの支援活動や、猪川保育園の病後児保育の立ち上げなどに携わってきました。

東日本大震災後、笑う機会がなくなり、みんなが無理をしながら生活しているように感じていました。そうした時に、「笑いヨガ」を知り、体験会に参加したことが、現在の活動につながっています。

### ●笑いで健康と活力を実感

笑いヨガとは、1995年にインドの内科医であるマダン・カタリア氏が考案したもので、ただ笑うことによりストレス発散となり身体も心も元気になる

健康運動です。

ヨガと聞くと、いろんな「ポーズ」をするストレッチのイメージを持つかもしれませんが、笑いヨガは運動をすることが主ではありません。「声を出す」、「長く笑う」ことのほうが重要で、「長能であれば運動しながら」行います。笑うこと自体が有酸素運動になるので、寝たきりや声が出ない人でも笑うことで、健康と活力を実感できます。

### ●童心に返ることがポイント

活動をはじめたばかりの頃は、体験会で学んだことを自己流で行っていました。講師依頼が増えてきたため、「笑いヨガティーチャー」という指導者資格を取得しました。

今年度は、サロンで15回ほど笑いヨガを実施しましたが、毎回、「ホーホーハハハ」と声を出しながら手拍子をし、血流を良くして、

笑える生地づくりを準備してかち始めます。その後、ハイタッチ笑いやあいさつ笑いなど、40〜50ある種類の中から数種類を選んで実践しますが、いずれの笑いも童心に返って行うことがポイントです。

### ●笑いヨガの時間は自分の楽しみ時間

参加者の多くは、自分の親と年代か、それよりも上の年代です。その人たちの笑顔は、年齢を重ねなければできない素敵な笑顔で、みなさんの笑顔が原動力となっています。

みなさんと同じ時間を共有できることは、私にとって、何よりも楽しくて嬉しいこと。さらに、自分が、少しでもみなさんのお役に立てているのなら、なお嬉しいことです。参加者のみなさんも、自分も楽しい気持ちになれる時間をつくっていききたいです。

これからも笑いヨガを広めていくとともに、後進の育成に努めながら、息の長い活動をしていきたいと思っています。