

おおふなと 社協だより

ふれあいネットワーク

ホームページの
「今日のここにん」も
見でけらっせん。



<http://ofunato-shakyo.com>

2019年3月号



今月の表紙

ささきかずゆき ゆみこ
佐々木一幸さん・弓美子さん

こうき ゆうき
幸輝くん(15歳)・優輝ちゃん(12歳)

ゆみ子さん

【特集】自分の「生きがい」を
見つけてみませんか?.....2~3

パパ未来会議in大船渡.....4

平成30年度歳末たすけあい運動報告.....4

綾里地域サロン「やすらぎ」.....5

平成30年度就労準備支援セミナー.....5

お知らせ.....6~7

輝き人.....8



自分の「生きがい」を 見つけてみませんか？

○人生100年時代へ

近年、日本人の平均寿命は大幅に伸び「日本＝長寿国」「人生100年時代」と呼ばれるまでになりました。厚生労働省の調査によると、全国の100歳以上の高齢者は6万9,000人以上に上り、過去最多を更新し続けているそうです。

高齢者として過ごす期間が長期化していることになり、「長い自由時間をどのように過ごすか」は、すべての人に共通する課題の一つです。特に、定年退職後、仕事がなくとなると、引きこもってしまう例も少なくありません。

5年に1度実施されている、年金シニアプラン総合研究機構の「サラリーマンの生活と生きがいに関する調査」（平成28年版）によると、定年前のサラリーマンでさえ2人に1人は「生きがい」を持っていないのが現状です。

何かひとつでも打ち込める「生きがい」を見つけることが、どんな年代でも活力のある生活を送る重要なキーワードで、長期的には介護予防にも繋がります。昨今、大きな社会問題となっている認知症予防には、自分が楽しめる趣味などを通じて、たくさんの人と交流することが必要とされています。

○世界からも注目される生きがい

日本語では、「生きがい」という言葉は一般的によく知られていますが、今その言葉が「Ikigai」として世界で注目され始めています。

「生きがい」とは「生きる張り合い」、「生きていてよかつたと思えるようなこと」と定義されています。しかし、海外には「生きがい」を訳す言葉がありません。そのため、健康でいきいきと過ごす日本人の様子を生きがい持つている理想の姿として、世界の人々を強く魅了しているようです。

○生きがい健康づくり事業の実施

社会福祉協議会では、健康でいきいきと歳を重ねながら生活できるように、「生きがい」を探している、見つけることができないう、何を生きがいにしたら良いかわからない人たちが選ぶことができ、試してみることができ、各種教室を開催しています。

今年度は、従来行っている水泳教室や陶芸教室、筋力トレーニング指導、筋力測定会の他に、自宅でも取り組むことができ、生涯の趣味にもなるよう新たに生きがい講座を開催しましたが、どの教室も大盛況でした。

これらの教室を修了した人は、地域のサークル活動に加入したり、自主的にグループを作って活動するなど、仲間づくりの場にもなっています。



みなさんリズム体操で汗を流しました

1 水泳教室

(1) 水泳教室
初級・中級・上級グループに分かれた泳力別水泳教室。

(2) 水中運動
水の特性を活かした運動や道具を使った運動、音楽に合わせた運動。

2 筋力トレーニング指導

ストレッチの方法やトレーニングマシンの使用方法について健康運動指導士が指導します。

3 筋力測定会

筋肉量、骨量などを計測することで現在の自分の身体の状態を可

視化します。

4 生きがい講座

- (1) 陶芸教室
- (2) スポーツ吹矢
- (3) リズム体操
- (4) ヨガ
- (5) パステルアート
- (6) フラワーアレンジメント

○「生きがい」を見つけるポイント

1 思い浮かべる

今までの生活で楽しかったこと、興味のあることを思い浮かべることで「生きがい」につながるヒントが落ちているかもしれません。

2 楽しいと感じられるか

いくら良いことでもモチベーションがなくては続きません。楽しい気持ちでモチベーションを向上させる一番の要因です。

3 実行する

場所がない、時間がない等の制約を考えるのではなく、小さくてもいいからまず取り組んでみるのがスタートです。

4 引き返す

やってみて大変だったり、思ったほど楽しくなければやめることができることを知っておくことで気軽に挑戦することができます。

広がる「生きがい」、「仲間」の輪！

～Y・Sセンターで友人になった2人にインタビューしました～

●紺野竜子さん (54歳)

昨年、怪我をして通院していた時、病院の先生に運動を勧められ、Y・Sセンターに通い始めました。

この冬は、毎週の筋力トレーニング指導の他に、ヨガにも挑戦してみました。体の使い方によって体の動く範囲が広がったことにびっくりです。気分もスッキリしました。あつという間で時間が足りないくらいでした。

Y・Sセンターに通うようになり友達もできて一緒に体を動かしたり話したりすることがとても楽しいです。先日の筋力測定会には、友人と測定し、血管年齢が実年齢より20歳以上若くて嬉しかったです。

怪我をして自分が弱くなったことをきっかけに自分を大事にしようと思うようになりました。ここで知り合った友人のことも、大事にしていきたいです。

●三浦晴恵さん (79歳)

20年前に右腕を手術し、リハビリ目的でプールに行くようになりました。プールに通い続けて、上

げることができなかつた右腕が水面から出るようになり、とても嬉しかったことを覚えています。プールに来ると、クロールで1,500m、背泳ぎで500m泳ぐことが習慣になっていきます。右腕が動かしにくいので1時間以上かけて自分のペースで泳いでいます。身体を動かすことで、腰や膝の痛みも和らぎ、脳梗塞の予防にもつながっていると思っています。今ではプール大好き人間です。



紺野竜子さん(右)と三浦晴恵さん(左)
毎回楽しみにY・Sセンターに通っています

平成31年度 第1期(4～7月)水泳教室のお知らせ ～自分の「生きがい」を見つけるチャンス～

場 所 大船渡市 Y・Sセンター

受付期間 水泳教室 3月18日(月)～4月4日(木) 平日9時30分～午後4時30分
 児童水泳教室 3月27日(水)～29日(金)、4月2日(火)～3日(水)

受付方法 申込書と受講料を添えて申込み(電話での申込みは不可)

受講料 1教室 1,000円(プール利用別)

教室名	曜日・時間	定員	内 容
スイスイ教室	毎週火曜日 午前10時～ 午前11時	30名	水泳教室
ラクラク教室	毎週水曜日 午前10時～ 午前10時45分	40名	水中運動
リラックス水泳教室	毎週水曜日 午後6時30分～ 午後7時30分	30名	水泳教室
チャレンジ水泳教室	毎週木曜日 午前9時30分～ 午前10時30分	40名	水泳教室
初心者向け水泳教室	毎週木曜日 午前10時30分～ 午前11時30分	20名	水泳教室
イキイキ教室	毎週金曜日 午前10時～ 午前10時45分	40名	水中運動
児童水泳教室	毎週土曜日 午前9時30分～ 午前10時30分 午前10時30分～ 午前11時30分	40名 25名	水泳教室



パパが作る新たなコミュニティ パパ未来会議 in 大船渡



社会福祉協議会では、2月24日(日)に、家庭や育児の悩みを共有できる父親たちの居場所づくりを目的として「パパ未来会議 in 大船渡」を開催しました。

この日は、市内から子育て中のお父さんとお子さん約20人が参加。子どもたちが自由に遊びまわる賑やかな空間の中、東京を中心に活動している一般社団法人 Papa to Children 代表理事の柴田雄平さんらを迎え、意



パパ同士が家庭や子育ての情報交換を行った、初めての機会となりました

見交換を行いました。

テーマは、「言われて嬉しい感謝の言葉」大切な人への感謝の気持ちはどう伝えていきますか。

日ごろの子育てや家事のルール、対応方法などを共有しながら、夫婦間で「自然と『ありがとう』と言える関係性が大事」「減点方式ではなく加点方式でお互いを評価する」「子育て中も夫婦での時間を作ることが大事」など多くの共感や気づきが生まれました。

柴田さんは「東京も地方も同じ悩みを持っているということを再認識した。直接顔を合わせて話し合うことで、より良い子育てや仕事との向き合い方の変化につながっていくことが大事だ」と話していました。会議後はさっそく父親同士で連絡先の交換をする姿も見られ、新たな「パパコミュニティ」の一步を踏み出していました。

誰もが安心してあたたかい新年を迎えられるように 平成30年度歳末たすけあい運動報告

歳末たすけあい運動は、赤い羽根共同募金運動の一環として、毎年12月に実施される活動で、今年度は「つながり ささえあう みんなの地域づくり」をスローガンに、全国各地で一斉に取り組みされました。

当市においても誰もが安心してあたたかい新年を迎えられるよう、経済的な支援を行うことを目的に、12月1日より1か月間取り組みました。

今年度も、たくさんの人からご理解、ご協力をいただき、募金総額は3,385,926円とな

りました。

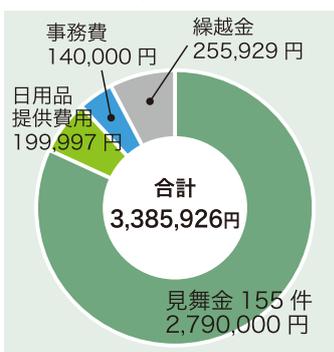
寄せられた募金は、民生児童委員、公益財団法人共生地域創造財団などの協力のもと、経済的課題を抱えている世帯(155世帯)への見舞金のほか、食糧や日用品を提供する費用として活用しました。

なお、10月1日より3か月間実施した赤い羽根共同募金一般募金は、来年度の地域福祉活動費として活用されます。活用内容については、決定次第本誌にて紹介します。

表1 募金実績 (単位:円)

募金種別	募金額
戸別募金	2,091,900
街頭募金	162,017
学校募金	129,074
職域募金	507,850
個人募金	89,464
その他	405,621
合計	3,385,926

表2 助成内容



繰越金は次年度の一般募金配分金に上乗せされます。

みんなの楽しみは私の楽しみ 綾里地域サロン「やすらぎ」



三陸町綾里地域のサロン「やすらぎ」は3月で3年目を迎えるサロンです。

2月28日(木)のサロンには、綾里の各地域から会員7人が代表の千葉せいこさん(74)宅に集まり、熊谷正代さん(80)が手づくりした色とりどりのカードを使って、言葉遊びのゲームをしました。「夫婦で対決しよう」と作ったカードでしたが、サロンに持ってきて、みんなに楽しんでもらえて良かった。」と熊谷さ



こたつを囲みながら自分の湯呑でお茶飲み
今度の手芸では、手毬を作ってみることになりました

ん。「我を忘れて真剣になった。頭の体操になった、絶対またやろう」と、初めてのゲームは会員の皆さんに大好評でした。

サロンの日には、おにぎりを持参し、一緒にお昼を食べることも楽しみのひとつです。この日は、熟れた柿と一緒に漬込んだ漬物や、地元の昆布を使った煮しめなど、料理名人たちの美味しい品々が振る舞われました。手芸も、これまでにタペストリーやエコクラフトバッグなどの作品を作り、綾里地区の文化祭に出展しています。

佐藤洋子さん(80)は「何よりもここが楽しみで、カレンダールを眺めては待ち遠しく思っている。今日も顔を見られて良かったです。」とのこと。千葉さんは、「参加者が増えたので、社協のサロン助成を使って、みんなで座れるこたつと座椅子を買いました。みんなの楽しみ「やすらぎ」を続けられる限り続けていきたいです」と話してくれました。

引きこもりを理解し、出来ることを考える 平成30年度就労準備支援セミナー

社会福祉協議会では、何らかの理由で働くことができない方々に対し、仕事に就くための環境を整える就労準備支援事業を実施しています。

2月18日(月)に関係者や事業所との連携強化を図ることを目的として、就労準備支援セミナーを開催しました。

この日は、関係者のほか関心のある市民など約50人が参加し、地域課題をテーマにした講演と



関係機関をはじめ、民生児童委員、地域住民など
たくさんの人たちに参加していただきました

事業の取組報告に熱心に耳を傾けていました。

講演では「引きこもり支援と家族へのアプローチを考える」と題し、県内で引きこもりの相談に対応している「空をみた会」の阿部直樹代表から、活動実態から見えた支援のポイントについて説明。家族心理士補の資格を持つ阿部代表は「本人だけでなく家族も悩んでいる。まずは、家族全体の関係性を理解し、家族の持つ力を支えてあげることが大切」と話されました。また、「周囲の人は何が出来るかを考え、決して無理強いをせず、支援の方向性が本人の気持ちと一致していることが重要」と、アドバイスをいただき、引きこもり支援に関する理解を深めました。

そのあとは、地域住民からの情報により利用に至った事例や、企業での就労体験を重ね就職に結びついた事例を報告し、就労準備支援事業の必要性を確認しました。

※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4月24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。

介護のしごと相談日程 (4月)

開催日	場 所	時 間
15日(月)	Y・Sセンター	午前9時～午後4時
22日(月)	Y・Sセンター	午前9時～午後4時

※防災観光交流センターとハローワークでの介護のしごと相談日程については未定のため、お問い合わせください。

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人を対象に、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してください。

日 時 毎週木曜日
午後1時30分～午後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)

*** ボランティア活動センター情報**

平成31年度ボランティア活動保険受付

ボランティア活動中のさまざまな事故による怪我や賠償責任費用を補償する保険です。平成30年度加入分は3月31日で補償期間が終了しますので、来年度の活動を予定している人は早めの加入をおすすめします。

	Aプラン	Bプラン
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ	500円	710円

※ 天災タイプは天災(地震、噴火、津波)による怪我也補償されます。

「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・ 大船渡市社会福祉協議会
問い合わせ先 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 (4月)

開催日	場 所
3日(水)	崎浜地区公民館
23日(火)	猪川地区公民館
26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 (4月)

開催日	内 容	時 間
4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～午後4時
11日(木)	ともみんの健康相談	午前10時～正午
17日(水)	双子ちゃん家族わいわいトーク	午前10時30分～正午
18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
25日(木)	ハーバリウム講習会	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

法テラス気仙無料法律相談

法テラス気仙は、弁護士・司法書士による法律相談や被災者のための専門家相談を行っています。相談を希望する人は法テラス気仙までお問い合わせください。なお、予約された方を優先しています。

法テラス気仙無料法律相談日程（4月）

【法律相談】

	開催日	時間
弁護士	月・火・木・金曜日	午前10時～午後4時
	21日(日)	
	4・18日(木)	午後6時～午後8時
司法書士	水曜日	午前10時～午後4時

【専門家相談】

	開催日	時間
社会保険 労務士	10日(水)	午前10時～午後4時
税理士	10・24日(水)	

申込・問い合わせ先

法テラス気仙

電話 050-3383-1402

(平日午前9時～午後5時)

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（2月分）

福祉基金

匿名1名

共同募金

越喜来中学校生徒会様

歳末たすけあい募金

浄願寺様



*支えあいまちづくり事業情報

資格取得支援金

福祉施設等で働いている人たちのスキルアップを支援するため、資格を取得した人へ支援金を交付します。

対象 市内の社会福祉施設で働きながら、新たに下記の国家資格等を取得した人で資格取得後も引き続き市内の社会福祉施設などで働いている人

- | | |
|----------------------|------------|
| (1) 社会福祉士 | (2) 介護福祉士 |
| (3) 介護支援専門員 | (4) 作業療法士 |
| (5) 理学療法士 | (6) 保健師 |
| (7) 精神保健福祉士 | (8) 保育士 |
| (9) 看護師 | (10) 准看護師 |
| (11) 義肢装具士 | (12) 言語聴覚士 |
| (13) 公認心理師 | |
| (14) その他会長が必要と認めた資格等 | |
- 支援額 50,000円

今月の表紙

佐々木 一 幸さん
弓美子さん
幸輝くん(15歳)
優輝ちゃん(12歳)
ゆみ子さん
(三陸町綾里在住)

3月で中学校、小学校を卒業し、新たな一歩を踏み出す幸輝くんと優輝ちゃん。6月には新たな家族も誕生予定で3つの大きな門出が重なる幸せな春です。



- 4月号課題「夜」
- 締め切り
4月5日(金)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)年齢に関係なく、「今が青春だ」という気持ちを持ってば、誰もがいつまでも「輝き続ける人生」をきつと送ることができると私は常に信じている。

《佳作》

残り火が また燃え上がる 夢と会い

立・武田 みつ

「ふくし川柳」
廃船の労をねぎらい酒を酌む
改善食テレビが言えれば即完売
良い言葉胸に畳んで日々歩む
復興の街並み眩し明日が見え

吉・千葉 元子
大・新沼都紀子
末・滝田 澄子
越・平田 栄夫

課題「雑詠」 富谷英雄 選

輝き人

よこ お かず ま
横 尾 和 磨さん (24歳)

三陸町吉浜在住。平成28年4月より社会福祉法人愛生会障がい者支援施設吉浜荘に生活支援員として勤務。社会福祉士。入所者や障がいを理解しようと向き合い続ける。



介護の道で

一人ひとりに寄り添っています

●きつかけは東日本大震災

高校1年生のとき、東日本大震災で被災しました。ライフラインが止まった状態が続くなか、多くの人たちに助けられた経験から、将来は、自分の力を発揮することで人の役に立つ福祉の道に進もうと決意しました。

●大学での方向転換

最初から介護の仕事を目指していたわけではありません。大学では、困りごとの相談を受け、それを解決できるように支援する「社会福祉士」になるため、相談援助の理論や方法、現場で必要となる各種制度について学びを深めました。相談援助を学んでいくなかで、一人ひとりの一日一日に寄り添い、生活をお手伝いできる仕事に魅力を感じるようになり、自分が学んできた分野とは違いま

したが、介護の仕事を選びました。今思えば、幼い頃から、祖母が福祉施設の職員の皆さんからお世話を受け、健やかに生活している姿を見てきたことが、影響していたのかなと思います。

●失敗からの学び

現在、吉浜荘では障がいがある60人の利用者さんが生活しています。私たち職員は、利用者のみなさんが、安心して気持ちよく生活できるよう、食事や入浴のお世話、オムツ交換のほか、車いすの整備や生活用品の管理なども行っています。

仕事を始めたばかりの頃は、利用者さんと思うようにコミュニケーションがとれず、興奮させてしまうことがありました。介護技術が未熟なため、利用者さんに不快な思いをさせてしまったこともあり。多くの失敗から、利用者さん一人ひと

りの性格や特性を理解することの必要性と、相手の表情や態度をよく観察することの大切さを学びました。

基本的なことですが、介護は、介護する側のやりやすさではなく、介護される側の快適さが大事です。現在は、常に、利用者さんの気持ちを一番に考え、それぞれの心地良さを大事にしています。

●介護の道を選んで

利用者さんが、初めて名前を呼んでくれた時や、利用者さんとうまくコミュニケーションがとれた時は、嬉しい瞬間です。ケアの技術習得や接し方など、試行錯誤する毎日で大変ではありますが、介護の道に進んだことを後悔はしていませんし、間違っていないかと思っ

今年、介護福祉士の国家試験を受験する予定で、現場経験を重ねながら、さらなるスキルアップを目指しています。