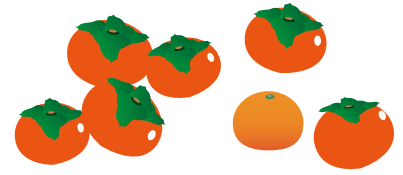


おおふなと

# 社協だより



2016年11月号

- 【特集】介護予防を考える……………2~3
- ファミリー・サポート・センター事業……………4
- 福祉車両貸出事業……………4
- 生活福祉資金「教育支援資金」のご案内……………5
- 歳末たすけあい募金……………5
- お知らせ……………6~7
- 輝き人……………8



今月の表紙

さとうとしはる たいこ  
佐藤敏春さん・タイ子さん

かずお せいこ  
和夫さん・誠子さん

ゆいか ひまり  
由椏ちゃん(小3)、妃莉ちゃん(小1)

「地域行事を大切に」  
(日頃市在住)

いつまでも自分らしく生活するために

# 介護予防を考える



いいひいひ

11月11日は介護の日です。平成20年に、厚生労働省が、介護についての理解と認識を深めるために制定しました。高齢化などにより介護が必要な方が増加している昨今、介護を身近なものとしてとらえ、それぞれの立場で介護について考え、行動していくことが必要です。

## 平均寿命と健康寿命

「健康寿命」という言葉があります。WHO(世界保健機関)が定めたもので、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

平成22年のデータで平均寿命と健康寿命を比較すると、男性は約9年、女性は約13年健康寿命が短くなっています。(表1参照)これは、最期に介護が必要となる期間を意味しています。

いつまでも自分らしく生活していくために、できるだけ長く健康で過ごすことについて考える必要があります。

## 介護予防を意識した生活

介護を予防する方法には、食事、運動、口腔ケア、社会参加などがあります。特に、運動は重要です。

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、高齢者が要支援や要介護の状態になる原因の第1位は、

「運動器の障害」であることがわかってきます。筋力や骨量のピークは20代から30代くらいまでであり、これらの減少を食い止めるには、若いうちから適度な運動を習慣づけ、確実に衰える骨量、筋力、神経の運動器を鍛えておくことが大切です。

## 「ロコモ体操」で介護予防

老化によって運動器が機能低下し、将来的に要介護状態になってしまいうリスクが高まる状態のことを「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」と言います。

ロコモ対策には、ストレッチやラジオ体操などの運動が考えられますが、その一つに、ロコモ体操があります。この体操は、楽しい歌詞でロコモについて学びながら、ロコモ予防に有効な片脚立ち運動とスクワットで、足腰を鍛えることができます。

ロコモ対策を始めるのに、遅すぎるといふことはありません。「運動器の寿命は自分で延ばす」という意識を持ち、運動習慣を身につけ、生活習慣を改善しましょう。

社会福祉協議会では、サロンなどで、この体操を紹介しています。ロコモ体操を体験してみたい地域や団体の方は、本会へお問い合わせください。



「ロコモ体操」は、初めての方でもすぐにできる体操です(南笹崎サロン)

## 筋力トレーニングを

### トレーニンング指導士がサポート

大船渡市Y・Sセンターには、トレーニング機器を完備したトレーニングルームがあります。

このトレーニングルームには、有酸素運動ができるエアロバイク、トレッドミル(ランニングマシン)、ステアマスター(階段昇降)のほか、体幹や各部位を鍛える17のマシンがあります。これらのマシンを使用することで、身体の筋肉をバランスよく鍛えることができます。

マシンは、中学生以上の人であればどなたでも利用でき、毎週火曜日と金曜日(午後1時半から3時まで)には、トレーニング指導士からマシンの使用方法やトレーニング方法のアドバイスも受けることができます。



ラジオ体操を実践している蛸ノ浦地区たすけあい協議会の皆さん

## 水中運動で健康づくり

介護予防には、水中での運動も効果的です。水中運動は、陸上での運動よりも腰や膝への負担が小さく、より多くの筋肉に作用するためエネルギー消費が大きくなります。

社会福祉協議会では、年間を通して5つの水泳教室を開講しており、7歳から80代までの方が受講しています。このうち児童を対象とした教室を除く受講者の平均年齢は66歳。それぞれが、自分の身体機能と目的に合わせて水中運動に取り組んでいます。水中ウォーキングであれば、水面に顔をつけたり、泳いだりする必要はないので、泳げない人でも行うことができます。



水泳教室では、風船などを使って楽しく運動することができます

きます。

プールだからといって必ずしも泳ぐ必要はありません。水中を歩くだけでも筋力アップすることができます。



### 実践者の紹介

#### 継続的な筋力トレーニングで成果を実感

佐藤さん(仮名・66歳女性)

昨年度から、定期的にトレーニングルームへ通っているのですが、最近、筋力がついてきたと感じます。以前は、遠出した時に、同じ姿勢で車に乗っているのが辛かったのですが、今は、2時間くらいの遠出は苦になりません。孫と遊ぶ時にも、素早く反応できるようにになりました。自分一人では、なかなか続けられませんが、トレーニングルームへ来れば先生もみんなもいるので、楽しく続けることができました。

#### 水中運動を始めて19年

村上さん(86歳女性)

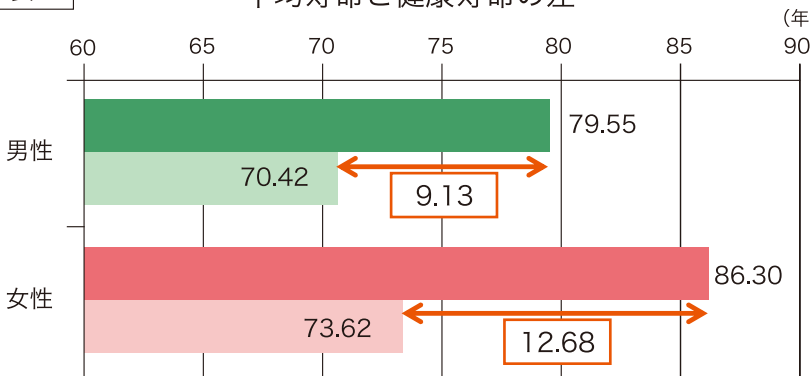
友達に誘われたのをきっかけに、社会福祉協議会で行っている水泳教室へ通い続けています。最初の頃は、水に慣れず風邪をひいてしまい、1か月間、教室を休みましたが、その後は、ほぼ休まずに参加しています。泳ぐことは今でも苦手ですが、プールの中で体操したり、仲間と一緒にゲームをするのはとっても楽しいです。水中運動を続けているおかげで、膝の痛みも腰の痛みも感じたことはないんです。



トレーニング指導士から、体幹を鍛えるトレーニングも教えてもらえます

表1

平均寿命と健康寿命の差



■ 平均寿命  
■ 健康寿命 (日常生活に制限のない期間)  
↔ 平均寿命と健康寿命の差

資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」  
健康寿命(平成22年)は、厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

## ファミリー・サポート・センター事業 笑顔で子育て みんなで子育て



ファミリー・サポート・センター事業は、子育てを応援して欲しい人と応援したい人とを結び子育て支援のしくみです。事前に会員登録していただき、子どもを預ける用事ができた時に本会職員が二者を調整します。

子育てを応援して欲しい人も、応援したい人も、随時、会員登録を受け付けています。詳しくは、社会福祉協議会へお問い合わせください。



おねがい会員の栗原さんとお子さんたち。ファミサポは理由を問わず利用できます。

### ○おねがい会員の声

栗原真実さん(29歳)

昨年の8月に主人の転勤で大船渡へ来ました。現在、2歳の男の子と0歳の女の子がいます。近くに身内がないので、上の子を連れて行くことが困難な妊婦検診や下の子の予防接種など、これまでに11回利用しました。子どもの発熱などで急にお願いしたいことが起きた時にも対応していただけるのでありがたいです。

### ○あずかり会員の声

大友節子さん(71歳)

子育て中の人たちの役に立ちたいと思ひ会員登録し、これまでに約20人のお子さんをお預かりしました。慣れてくると、子どもたちは、私を「ばあば」と呼んでくれます。どの子も可愛くて、自分の孫をみているような気持ちになります。お母さんから悩みを相談されることもありあります。元気なうちは、続けたいと思っています。

## 福祉車両貸出事業 車いすでのお出かけをサポート



車いす等を使用しなければ外出が困難な方のために、福祉車両(日産キャラバン・8人及び車いす使用者2人乗)をお貸ししています。

貸出期間は、原則4日以内で、利用料金は無料ですが、使用后に燃料を満タンに補給していただきます。貸出日の属する月の2カ月前から申請を受け付けますので、利用したい方は社会福祉協議会へご連絡ください。



大船渡市聴こえの会の皆さん。秋の遠足も兼ねて、2016希望郷いわて大会の開会式を観覧してきました。

### ○利用者の声

大船渡市聴こえの会

副会長 田村長平さん

10月22日(土)に、北上総合運動公園北上陸上競技場で開催された第16回全国障害者スポーツ大会・2016希望郷いわて大会の開会式を観覧してきました。

開会式は皇太子さまをお迎えし、選手団、大会関係者、観覧者など約1万8千人が参集。昭和45年の岩手国体の時とも違い、大会マスコットと子どもたちのダンス、さんさ踊りや鹿踊りといった岩手らしいパフォーマンスなどもありました。

一番声援が大きかったのは岩手選手団が入場した時。私も大船渡市から出場した選手に声をかけたのですが、まわりの声援の大きさに声はかき消されてしまいました。

福祉車両の乗り心地も良く快適で楽しい旅となりましたので、次回もまた利用したいです。

## 生活福祉資金「教育支援資金」のご案内 子どもたちの夢の実現のために



資金種類	主な用途	貸付限度額
教育支援費	授業料、交通費、家賃、水道光熱費など	高校 月35,000円
		高専 月60,000円
		短大 月60,000円
		大学 月65,000円
就学支度費	入学金、制服代、運動着代、敷金、家電、生活用品など	500,000円

(据置期間) 卒業後6カ月以内  
(返済期間) 20年以内

生活福祉資金の教育支援資金は、国と県とが資金を出し合い、民生委員や社会福祉協議会の相談支援のもとに所得の少ない世帯に対して、就学費用を無利子で貸し付けするものです。利用できる世帯は、世帯の収入がおおむね市民税非課税程度または生活保護世帯です。教育支援資金には、教育支援費（就学するのに必要な経費）と就学支度費（入学時に必要な

経費）の2種類があり、これらを同時に借りることもできません。本資金を借りていた人が上級校へ進学する場合は、返済を猶予する制度もあります。

学校に合格する前であっても、受験票の写しを添付の上、事前審査の申込みをすることができまので、お早めにご相談ください。

なお、貸付審査に学校の成績は関係ありません。世帯の収入や生活実態について審査した上でお貸ししています。

(担当者から)

子どもたち一人ひとりの夢の実現のために、お貸しする時だけでなく、返済が終了する時までサポートし続けたいと思っています。私も奨学金を借りて大学へ行きましたが、借受人となるお子さんとも可能な限りお会いし、自分の経験を含め、返済することまでを話すようにしています。

## 地域歳末たすけあい運動 つながり ささえあう

## みんなの地域づくり



地域歳末たすけあい運動は、共同募金の一環として、新たな年を迎える時期に、誰もが自分らしく、安心して暮らすことができるよう地域全体で支援することを目的に実施している運動です。

その歴史は長く、明治後期頃から救貧を目的とする民間活動として広がり、全国的に義捐金品配布や持ち寄り運動が行われました。

集められた募金は、震災後、被災者支援として応急仮設住宅等で暮らす方々へ見舞品をお届けしていましたが、今年度は、病気等で働けないなど支援を必要とする人へ見舞金をお届けすることとしています。

募金は、行政連絡員を通じて各ご家庭へお願いするほか、学校や職場などへもご協力ををお願いする予定です。

運動の趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

●期間 平成28年12月1日(木)～31日(土)

●事務局 大船渡市共同募金委員会(大船渡市社会福祉協議会内)、電話27-00001



猪川町シニアクラブでは、毎年、会員に歳末たすけあい募金を呼びかけ、集まった募金を寄付しています。



\*子育て関連情報

## おでかけひろば

子育て親子の交流の場です。サポートセンター 鷗で開催していた「おでかけひろば」は、12月から大船渡地区公民館で開催します。

### おでかけひろば日程（12月）

開催日	会場	時間
6日(火)	大船渡地区公民館	午後1時～4時
10日(土)	サポートセンターさんぞん	午前10時～正午
13日(火)	サポートセンターとみおか	午前10時～正午
14日(水)	カリタス大船渡 地/森いこいの家	午前10時～正午
17日(土)	サポートセンターおたすけ	午前10時～正午

## ママのためのヨガ教室

家事や育児で疲れた心と体をほぐす、ゆったりヨガ教室です。ジャージなど動きやすい服装でお越しください。お子さんと一緒に参加できます。

- 日時 12月24日(土)午前10時から正午まで
- 会場 大船渡市Y・Sセンター(教養娯楽室)
- 参加費 無料
- 講師 佐藤頼子さん(ヨガインストラクター)
- 持参品 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、飲み物、汗拭きタオル、その他必要なもの



\*生きがい・健康づくり情報

## パワフルアクア講座

水中運動で身体各部の筋肉や関節に直接働きかけることで身体の引き締めと体力アップを図ることを目的とした講座です。事前の申込みが必要です。

- 日時 12月18日(日)、27日(火)、1月12日(木)
- 会場 大船渡市Y・Sセンター(ヘルスパール)
- 時間 午前10時から11時まで
- 対象・定員 18歳から65歳までの30人(体力に自信のある方に限る)
- 受講料 無料(プール利用料は自己負担)
- 講師 本会水泳指導員(菅野)
- 持参品 水着、水泳キャップ、バスタオル

## 筋力測定会

1分間で筋力量、体脂肪量、水分量がわかる筋力測定会を開催します。測定料は無料で、事前の申し込みは不要です。

- 日時 12月10日(土)①午前10時から正午まで、②午後1時から3時まで
- 会場 大船渡市Y・Sセンター(エントランスホール)



「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時から正午まで(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（12月）

開催日	会場
2日(金)	吉浜地区拠点センター
6日(火)	石橋公民館
13日(火)	碁石コミュニティセンター 日頃市地区公民館
14日(水)	鷹生公民館
16日(金)	下中井公民館
20日(火)	猪川地区公民館

## 出会い支援事業第2弾

### 「三鉄で行く！しあわせ・どっと・こむ」

三鉄に乗り、恋愛の Powersポット「恋し浜」へ行くイベントです。恋し浜を満喫しながら、本格的な寒さが始まる前に、心温まる出会いを探しましょう。

- 日時 12月3日(土)午後1時から午後7時10分(受付は正午から)
- 会場 恋し浜駅周辺、恋し浜ホタテデッキ
- 参加対象・人数 男性25歳から49歳、女性30歳以上の各20人(男性は気仙地域を優先)
- 参加費 4,000円(女性は、2人以上で申し込むと1人2,000円)
- 申込方法 QRコードを読み取り、申込フォームから申し込む。
- 申込〆切 11月24日(木)



\*Y・Sセンター情報

**大船渡市シルバー人材センターがボランティア活動を実施**

10月12日(水)に、大船渡市シルバー人材センターの会員の皆さんが、福祉の里周辺とリアスホール周辺の草刈と落ち葉拾いのボランティア活動をしてくださいました。

大船渡市シルバー人材センターでは、毎年、この時期に、地域貢献と社会参加を目的にボランティア活動をしており、この日は、110人の会員が作業にあたりました。

綺麗にしていただきありがとうございます。

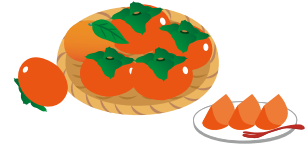


\*共同募金情報

**義援金をありがとうございます**

10月に次の方から義援金が寄せられました。

- 熊本地震災害義援金  
岩手県立気仙光陵支援学校高等部生徒会  
執行部様
- 台風10号大雨等災害義援金  
平三区行政区様



\*岩手県福祉人材センター情報

**介護のしごと相談**

キャリア支援員が福祉の職場に就職したい方などの相談に応じます。

**介護のしごと相談 (12月)**

開催日	会場	時間
8日(木)	ハローワーク	午前10時~正午
12日(月)	Y・Sセンター	午前9時~午後4時
19日(月)	Y・Sセンター	午前9時~午後4時
22日(木)	ハローワーク	午前10時~正午
26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、ファクス(27)0800

**「ふくし川柳」**

課題「雑詠」 富谷英雄 選

投句数13句

指差され横向くすきに菓子取られ

赤・青砥 進

国体で感動新た岩手県

日・佐藤アサ子

投句して待ち遠しいな発表日

大・吉田 國子

寒い朝頭の体操床の中

大・新沼都紀子

続かない健康法が花盛り

越・平田 栄夫

あらおしよしカメラ向けられ逃げ惑う

吉・千葉 元子

不眠症秋の夜長をもてあます

大・金野みどり

お日様の温もり背なに冬支度

末・滝田 澄子

花咲かせ頑張る雑草たくましい

立・千葉美於子

《佳作》

夢さがす 靴が明日へ 燃えている

立・武田 みつ

(評)「夢さがす靴」を履いた作者は夢に向かって一直線に進むだけ。作者の前向きな姿勢に好感が持てる。夢は果たしてどんな夢なのか、ちよつぴり知りたい気もする。そして私も夢が叶うまで応援したくなった。

- 12月号課題 「飾る」

- 締め切り

12月5日(月)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。



# 輝き人

きん の あかり  
**金野 亜香莉** さん (22 歳)

今春、大学を卒業。現在、夢であった保育士として働いている。  
社会福祉法人赤崎愛児会・赤崎保育園勤務。



## 生まれ育った赤崎で、

## 地域の役に立ちたい

### ●ブレなかった夢

小さい頃から、保育士になりたいと思っていました。はつきりと自覚したのは、小学四年生の頃。子どもが好きだったということもありですが、保育園の年長組の時に世話になった先生が大好きで、その先生に憧れていたんです。

大学で、保育園、幼稚園、養護施設、小学校と実習しましたが、自分には保育士があつていると思えました。振り返ってみると、保育士以外にはなりたいたと思う職業はなかったです。

### ●地元の保育士になりたい

今、自分がこうしていられるのも祖父をはじめとする家族と地域の人たちのおかげだと思っています。お世話になった人たちへ

恩返しをしたい、地域の役に立ちたいと思い、地元の赤崎保育園で働くことを決意しました。

実際、働いてみると地元だけあつて、園児の中には、先輩のお子さんや家が近いお子さんもいます。そうした環境で働けることが嬉しく、とても感謝しています。

### ●毎日がとにかく楽しい

未満児クラスを担当しているのですが、子どもたちの成長を見るのがとても楽しいです。日々、子どもたちの話せる単語が増え、たくさんお話をしてくれるようになったり、練習でできなかった子が運動会本番でしっかりと踊れたりするんです。子どもたちの成長には本当に驚かされます。赤崎の子どもたちは、とにかく活発。子どもたちの良さを大切に

しながら、一人ひとりを見守りたいです。

難しいのは、褒めることと叱ることとのバランス。良い時には、ちゃんと褒め、悪い時には、しっかりと叱りたいと思うのですが、それがなかなかうまくできない。叱り方って難しいなと思います。

### ●笑顔を忘れずに

人見知りなところがあり、今でも毎日、緊張しています。やっぱり、保護者の方とお話する時は、緊張してしまふんです。けれど、しっかりと向き合わなければと思っています。

心がけていることは、笑顔。10年後も笑顔を忘れずに保育士として働いていきたいです。

来月3日には、生活発表会があります。子どもたちが頑張る姿を、観に、ご家族はもちろんのこと、地域の方もお越しください。

見つけて  
Happy

今月の社協だよりの中に、柿のほかにみかんがまぎれています。さていくつあるでしょう？さがしてみてね！