

福祉だより



# ぬくもり

北六甲台&上山口東の住宅街

第76号  
平成26年8月27日

西宮市社会福祉協議会  
山口支部北六甲台分区  
分区長 生田 収

北六甲台五丁目  
宇都宮 柚紀ちゃん  
(二カ月) ゆずき

●発行/社協北六甲台分区●発行日/偶数月●編集/北六甲台分区広報部●配布エリア/北六甲台・上山口東

## 上山口東自治会の夏祭り開催



8月23日(土) 午後5時から、上山口東自治会の恒例の夏祭りが丸山公園で開催されました。

櫓から流れる祭り太鼓の音頭に合わせて、優美な丸山を背景に踊りの輪が広がりました。

## 福祉ネットワーク会議設立に着手

### 二〇二五年問題

日本は二〇〇七年に高齢化率二一%を超え超高齢社会を迎えました。昨年統計では二五%と四人に一人が高齢者となり高齢化が加速化しています。更に二〇二五年には団塊世代が七十五歳以上の後期高齢者となり、医療、介護、その他の高齢者ケアのサービス需要が一気に高まります。いわゆる「二〇二五年問題」です。こうした事態に向けて厚生労働省は「地域包括ケアシステムの現実」を打ち出しました。「二〇二五年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現」しようという狙いです。二〇一五年度の介護保険制度改革の「医療から介護へ、施設から在宅へ」という点もこの流れを受けたものといえます。

### 問われる地域対応

地域包括ケアシステムの構想は、少子高齢化と国や自治体の財政逼迫という事情から、高齢者ケアの課題を地域住民や住民組織にも分担をさせようという狙いがあることは否めません。とはいえその点の批判に終始しているだけでは問題解決が望めないのも現実です。行政施策や制度のはざまにある困り事が多々あります。行政任せでない地域での主体的な福祉取り組みが可能な環境を整える必要があります。地域の問題は地域でも対応

ネットワーク会議検討委員会事務局 日高 昭夫

に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現しようという狙いがあります。二〇一五年度の介護保険制度改革の「医療から介護へ、施設から在宅へ」という点もこの流れを受けたものといえます。

地域包括ケアシステムの構想は、少子高齢化と国や自治体の財政逼迫という事情から、高齢者ケアの課題を地域住民や住民組織にも分担をさせようという狙いがあることは否めません。とはいえその点の批判に終始しているだけでは問題解決が望めないのも現実です。行政施策や制度のはざまにある困り事が多々あります。行政任せでない地域での主体的な福祉取り組みが可能な環境を整える必要があります。地域の問題は地域でも対応

### 福祉ネットの検討に着手

社協北六甲台分区では今年度総会で地区ネットワーク会議設立を確認しました。これを受けて検討委員会を設置し、「福祉ネット」の名称で具体化の検討に着手しました。

### 関係者の連携が不可欠

何よりも社協分区をはじめ、自治会、福寿会、民生委員などの高齢者福祉に関わる組織や機能の連携が不可欠です。縦割りの取り組みや機能に横串を通して、相互の情報や活動を効果的に展開できるネットワークづくりが必要で、ネットワークへの地域包括センターや介護現場の福祉担当者などの専門職や介護施設などの地域事業者の情報や助言も欠かせません。

## こんにちは 赤ちゃん！

「ご主人と待ち望んだお子さんは、色白の肌にほんのりピンク色の頬が愛くるしいべっぴんさん。前向きに明るく育って欲しいとの願いを込めて夫婦で名前を決められたそうです。「夜泣きもあまりなく、穏やかでとてもやりやすいんです」と話すお母さんに似た穏やかな表情が印象的なお子さんでした。

お母さん方のほうは、初孫だそうで、ご実家から可愛らしい洋服が贈られてくるそう。「サイズの大きいものが多くって」と微笑みながら話されるお母さんは、早く着せて一緒に出かけたい日お待ち遠しいとのこと。

愛犬マロンちゃんのお散歩をしたり、遊園地に行ったり。これからご家族一緒に素敵な思い出をいっぱい作って下さいね。

主任児童委員 小澤 薫



北六甲台五丁目  
宇都宮 柚紀ちゃん  
(二カ月) ゆずき

## 星に願いをこめて☆「七夕まつり」を開催

### 子育て支援部 小澤 薫

毎月第四金曜日、北六甲台コミュニティセンターA室で開いている未就園児とお母さんの子育てひろば「ともだちつくろう」で、六月二十六日(金)に「七夕まつり」を開催しました。

この日参加した親子二十二人は、「すくすくと元気に育ちますように」「お友達がたくさんできますように」など、それぞれの願い事を書いた短冊と七夕飾りを、子育て支援のスタッフが用意した笹に親子で結びました。また、子どもたちは、天の川に見立てたブルーの布に星形の飾りを夢中で貼り付け、瞬く間に満点の星がちりばめられた天の川が完成。七夕の飾りつけが終わったあと、子どもたちはボールプールや乗り物など好きなおもちゃで遊び、お母さんたちは和やかな雰囲気の子育ての話に花を咲かせていました。

「同じ年頃の子どもを持つお母さんと仲良くなり、いろいろな情報交換や子育ての悩みなどを相談できるので、助かっています」と「ひろば」にいられているお母さんにはこやかに話されていました。

## お知らせ

次回、九月二十六日(金)の「ともだちつくろう」(十時〜十二時)は、兵庫県のひろばアドバイザー・松田美穂さんを講師に招いて「親子体操」をする予定です。事前申し込みなどは不要。当日、動きやすい服装でお越しください。尚、十二月は、第三金曜日の十二月十九日(金)になります。お間違えのないよう、お越しください。(その他の月は、第四金曜日開催です)

「ともだちつくろう」は、未就園児のお子さんとお母さんが自由に集まって交流できる場所です。おもちゃや絵本も豊富にそろっています。ぜひ、お子さんと一緒に気軽にお越しください。



次回、九月二十六日(金)の「ともだちつくろう」(十時〜十二時)は、兵庫県のひろばアドバイザー・松田美穂さんを講師に招いて「親子体操」をする予定です。事前申し込みなどは不要。当日、動きやすい服装でお越しください。尚、十二月は、第三金曜日の十二月十九日(金)になります。お間違えのないよう、お越しください。(その他の月は、第四金曜日開催です)



## 第一回ボランティア研修

### 蘆田さん講演「介護者の願い」



今年度の  
第一回の  
ボランティア

ア研修が七月二日（水）に、ボランティアの方を対象に四十九名の参加を得て、北六甲台自治会館で開催されました。

「介護者の願い」をテーマに葦田敏郎氏からお話を聴きました。熱気あふれる蘆田さんのお話に引きつけられ、一時間あまりが短く感じたのは一人ではなかったのではな

いかと思います。お話の中で老々介護の難しさ、特に男性の場合一人では抱えきれない問題が無数にあることを興味深く伺いました。例えば食事、家事などの道具類の場所が分からないと戸惑うことが多いといったことです。ほんの少しのボランティア、たとえば夕食のお裾

### 井上さち子

分けや、何か手伝い事がないか等の声かけなどのボランティア精神でお互いに結びついて行く事との必要性が語られました。「施設などでのボランティアだけでなく、些細なことでもボランティアになるので進んで行動を起こして頂きたい」とボランティアさんの心を揺さぶって頂きました。

また昨今、認知症の方が急増している現状を踏



まえて①認知症を理解して状況を知らせておく②行動を起こす③認知症の徘徊を無視しない等の地域で出来る対応を話されました。



近隣の様子を知ったり、訪ねたり、相談したりできる環境作りの大切さを訴えられました。

「ボランティアセンターや地域包括センターなどを利用し、地域ぐるみの向こう三軒両隣の意識で若い方とも取り組んでほしい。《環境が良かったら認知は進まない》という地域づくりに向かって地域全体で行動を起こして頂きたい」と結ばれ、大きな拍手の中でお話を終えられました。

## 「いきいき体操」体験記

### 福寿会主催でスタート

連合福寿会が主催する「いきいき体操」に初めて参加した。「この体操は、市が全面的にバックアップして各地区で開催が促され、我が町でも六月からスタートし、原則として毎週火曜日十時から自治会館で実施されている。

### 二十日のストレッチ



開会直前に会場に着いた。既に三十数名の皆さんがパイプ椅子に座って

スタンバイしている。正面のテレビモニターにDVDが映されて「いきいき体操」が始まった。全



体が三つのパーツに分かれている。「準備体操」「筋力体操」「整理体操」である。各パートの合間に持参のお茶を飲んで水分補給をする。

深呼吸、体ねじり、足踏み、膝伸ばし、腕の曲げ伸ばし、踵あげ、脚の横上げ、腿上げ、肩の運動、手首・腕・太もも・ふくらはぎのストレッチ

### 交流と見守りの場

など全部で二十日のストレッチを行う。途中、二個のおもりを左右の手首や足首に巻いて筋力に負荷を与えて行う。おもりは一〇〇g・五〇〇gまで五種類あり、筋力や慣れに応じて各自で選択して着用する。それぞれのストレッチが膝痛予防、腰痛予防、筋力向上、転倒予防といった効果がある。

体操は、四十分ほどで終了した。エアコンの入った会場だったが、終わった時にはうっすらと汗をかいていた。心もち筋肉の張りも感じられ、それなりの効果を実感した。毎週開催されるこの体操にできるだけ参加するのにも悪くないと思った。あわせて毎週定期的に開催されるこの体操は、高齢者の皆さんの交流の場でもあり、相互の見守りの機会にもなっているようだ。

### 継続に意味がある

## 研修部より福祉講座のお知らせ

開催日 9月5日（金）  
時間 13:30～15:30  
会場 北六甲台自治会館

内容  
■詐欺被害防止の寸劇  
■脳内活性化ゲーム  
■地域包括センターのお話し

※会場は、車イスでもお越しになれます。多数の方のご参加をお待ちしております。

講演の後、三グループに分かれて懇談の場が持たれました。自己紹介を兼ねて介護やボランティアについて自由に述べ合ったり、介護経験やボランティアセンターへの要望などの話もありました。現在社協北六甲台分区は六十七名の方にボランティア登録を頂いていますが、皆さんの高齢化が目立ってきています。何か少しでも地域のためになってみたいと思われる方は

はボランティアセンターにご連絡頂けますようお願いいたします。

ボランティアセンター  
☎078-904-4576

相談日：火曜＆木曜  
相談時間：9時～12時

## ご案内

第9回（平成26年度）

敬老のつどい

開催日：9月20日（土）  
時間：午後1時～3時  
会場：北六甲台小学校・体育館



福寿会役員に誘われて入会手続きを済ませたら、市発行の「西宮いきいき体操」という冊子をもらった。いきいき体操を永く実施できるよう注意事項、体操の内容、口腔ケアの方法、血圧や脈拍のチェック表、いきいき体操実施記録表など盛りだくさんの内容で構成されている。「継続に意味がある」。冊子を読みながら、あらためて可能な限り参加することにしよう」と「覚悟」を決めた。

（広報部 日高）

## 社協会員会費の報告

ご協力ありがとうございました

|    |      |          |
|----|------|----------|
| 個人 | 476□ | 238,000円 |
| 法人 | 16□  | 80,000円  |
| 合計 |      | 318,000円 |

8月26日現在