

北六甲台&上山口東の住宅街

福祉だより

ぬくもり

第85号
平成28年2月18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

●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

北六甲台一丁目
上村花ちゃん
(二カ月)

こんにちは
赤ちゃん!



梅の花がほころぶ頃、里帰り出産の上村さんのご実家を訪ねました。小春日和のうららかな日差しの中、ベビーラックで微笑む花ちゃんは、色白の肌にはんの桃色のほっぺがかわいい女の子です。

「友だちつくるう」に遊びに来てね

十二月二十八日、恒例のクリスマス会を行いました。この日は、朝九時前からボランティアスタッフが飾りつけをし、会場は一面クリスマスの装い。

「土日ごとに主人が滋賀から来てくれています」とお母さん。週末ごとに成長ぶりを見るのがご主人の楽しみ。「動物に触れると免疫力がつかうらしい」と聞いて「いろんな動物園に連れていく」と今から親ばかぶりを発揮。「僕が抱っこして歩くと泣きやみます」とおじいちゃん。今や、ぐずり出した花ちゃんのあやし名人です。どちらのご実家も初孫とのこと。おじいちゃん、おばあちゃんたちは目の中に入れても痛くない様子です。みんなの愛情に包まれます。くすくす成長されています。

主任児童委員 小澤 薫

子育て支援部スタッフ一同

訪れた親子からは「わあ、すごい」と驚きの声があがっていました。

前半、子どもたちはお気に入りのおもちゃで遊び、ママたちは和やかに

山口・北六甲台ボランティアセンター交流会 福祉活動の新旧両地区の特性

十二月二日、北六甲台安心プラザで山口分区と北六甲台分区のボランティアセンターの交流会が開催された。参加者の自己紹介や活動報告を中心に和やかに懇談した。

山口分区代表から福祉活動を行う上での旧地区での難しさが率直に述べられ、新旧両分区の福祉活動の進め方の違いを考えさせられた。

山口の旧地区の歴史は大化改新の頃にまでさかのぼる。その歴史の深さ故に村社会の伝統や風土が色濃く残る。氏神の行事や寄合いを通じて自治が行われてきた。村社会の自治は今日では自治会組織に継承され、昔ながらの「地域コミュニティ」が今尚息づいている。相互扶助という福祉分野は村の自治の主要な柱であり、それだけにボランティアセンター独自の活動の難しさが推測される。これに対し、新たに開

歓談。いつものひろばの風景です。十一時を回った頃、サンタが登場！子どもたちはサンタからのプレゼントを嬉しそうに受け取っていました。最後は、サンタを囲んで全員で記念写真をパチリ。

次回、二月二十六日(金)は、「ひなまつり会」。講師の方を招いてパネルシアターやバルーンアートをする予定です。申込みや参加費は不要です。自由に集まって交流できる「友だちつくるう」。

障がい児支援事業

「青い空」のクリスマス会

十二月二十一日、恒例の「青い空のクリスマスパーティー」が開催されました。スタッフ全員参加のもと、朝から支度にとりかかり、毎年好評の豚汁と今年初めてのひじきのバラ寿司を作り、唐揚げ、サラダなどを準備しました。この心づくしのランチに皆様、大満足のご様子でお腹もいっぱい。

午後、いつもお世話



限られた台数ですが、駐車場もあります。ぜひ気軽に遊びに来てください。

なっている福寿会の大正琴同好会の皆様の演奏に合わせて昔懐かしい童謡や小学唱歌に楽しいクリスマスソングを久しぶりに童心に返って大声で歌いました。若いヘルパーさんの小学唱歌は初めて聴いたという声に隔世の感を抱きました。

すっかり気分も盛り上がったところへ赤い服に白いひげのサンタさんの

ボランティアコーディネーター

民生委員との懇談会

一月十二日(火)安心プラザで、生田分区長、ボランティアコーディネーター八名、分区の民生委員七名(内二名はコーディネーターを兼務)の十六名の参加で懇談会を開催しました。

ボランティアセンターからは「超高齢者社会に向けて地域の見守りや困り事を支援する上で若い人やリタイアされた方のボランティア参加を促すことができればと、有償ボランティア導入を準備している。カーボラについて移動提供者の保険の増額をした」等の報告がありました。



高齢者の困り事やボランティアの必要な方の情報については、民生委員からの報告では、「同じ分区内でも上山口東地区では高齢化率は低いものの、マンション等も多く、連絡が取りづらい。ボラン

ティア依頼の場合もボランティアセンターが北六甲台地区では担当する高齢者の数が多く、何か起こった際は家族に知らせて解決することが多く、ボランティアセンターに繋ぐような困り事や要望等の情報が入りにくいと、二時間ほどの時間でしたが、和やかな雰囲気の中で懇談会を終えました。

(民生委員 古南圭子)



平成二十七年度ふれあい交流会

一堂に会して交流を深める

分区長 生田 収

寒波到来の最中でしたが、1月25日に、75歳以上の皆さんを対象とした社会福祉協議会北六甲台分区の、ふれあい交流会（食事会）を地元サンパレス六甲で、お手伝いを含めて115名の皆様の参加を得て開催いたしました。

参加頂いた皆さんは、昭和16年（1941年）の太平洋戦争開戦以前にお生まれになり、戦前の幼少年時代を含め、まさに「激動の昭和」を過ごされた皆さんです。

この山口地区の中でも北六甲台・上山口東地区は開発されて数10年しか経ってない新興住宅地です。日ごろの地域での生活の中での交流の場を大切に、向こう三軒両隣ではないですが、語り合い、食事等しあいながら、地域としての絆を、強くしていただける「場」の一助になれたと思います。

二段重ねのお弁当、円卓を囲んでの大勢でお喋りしながら食べる愉しさ、カラオケでは、鍛えられた喉で十四名の方の美声が響き渡りました。

分区としては、交流会がマンネリにならないよう、本来の交流語りを大切にしながら充実を図っていきます。

社協のこのふれあい交流会は、歳末助け合い募金の助成を受け、地元企業の（株）レックさん、ならびに市役所のマイクロバス等のご支援を得て、地域福祉活動事業として開催いたしましたものです。ありがとうございました。



お弁当の献立

二段のお重に、ローストビーフ、春巻、チキン、カツ、焼魚、煮物、かやくご飯、デザートスイーツが盛り付けられた薄味のお年寄り向き和風弁当である。



十四人の皆さんの熱唱

介護の体験から

介護者の元気が介護のポイント

介護者の会 小林和泉

介護者の精神的負担
平成九年に母がアルツハイマー病と診断されました。平成十三年に会社を辞め、現在九二歳になる母を在宅で二年程看ています。母は、二年半前に脳出血で半身麻痺に。要介護5で「寝たきり」に分類されていますが、殆どの時間を車椅子で生活しています。



今までを振り返ると、介護が一番大変だったのは殆ど精神的な面でした。離職し社会とのつながりがなくなるのはかなり辛いことです。普通の人の日常は自分の事を中心に廻っています。介護とは

もうひとりの生活や人生を背負って生きること。常にその人のことが頭から離れず、実際に時間も奪われます。疲れは脳から来ます。常に気がかりな事が頭の中にあり、リラックスできないのです。お金は溜まりませんが疲れはどんどん溜まります。そして一番のポイント

元気を維持する四点

介護者が元気なことが介護を円滑にするポイント

- ① 周りのサポート。介護はやってみなければ大変さはわかりません。傍目には何もしていないように見えても大変なのです。周りからの感謝や気遣いが一番勇気づけられます。反対に無理解や批判などは大きな精神的ダメージになります。
- ② 人とのコミュニケーション。介護の現場は孤独です。脳も弱って疲れてきます。人とのコミュニケーション、特に「介護者の会」などに参加することは勇気づけられます。
- ③ 趣味を持つ。心と身体は繋がっています。エクササイズ等の没頭できる趣味は貴重な気分転換になります。
- ④ 完璧を求めずいい加減に。ある程度いい加減で

「北六甲台介護者の会」ご案内



北六甲台でも毎月一回、介護者の会が開催されています。呼掛け人の社協前分区長の蘆田さん手づくりの「介護者の会」ニュースなどを材料に介護者とサポーターが十人程で懇談しています。在宅介護をされている皆さんの参加をお待ちしています。

開催日 毎月第三火曜日
時間 十三時～十五時三〇分
会場 北六甲台自治会館

もなんとかかなる事が多いです。完璧を求めると疲れます。

母と過ごす奇跡の日々

今は少し余裕が出て、会社勤めの十二年間よりこの十二年間で学んだことが遥かに大きかったと思っています。私のために母は要介護になってくれたのではないかと思うほどです。母と色んな所に出かけたり、母のために料理を作ったり、母を

通じて素晴らしい人たちにめぐり合えました。今、母が数々の苦難を乗り越えてこうして一緒に居てくれることは本当にミラクルだと思っています。以上、参考になればと思います、これまで介護体験を思い起こしながら書いてみました。

