

北六甲台&上山口東の住宅街

福祉だより

# ぬくもり

第94号  
平成29年8月24日

西宮市北六甲台地区  
社会福祉協議会  
会長 日高 昭夫

●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

## 住民十色

障がい児の親が集える場を!

### パズルの会 代表 藤原 恭子さん



山口・北六甲台地区の障がいを持つ子どもの親の会「パズルの会」代表の藤原恭子さんは、上山口二丁目在住。

「ふとしたきっかけで会を立ち上げることにになり、代表になってしまったの」と謙虚に話されませんが、北六甲台小学校や山口中学校で特別支援学級の代表をされるなど、これまでも精力的に活動をされてきました。

藤原さんの行動力の秘訣は、「主人の転勤に伴って赴いたアメリカ在住の経験から。「障がいを持つ子どものことを理解してもらったために、とにかく必死だった」と笑顔で語ってもらいました。言葉や制度の違う異国の地

で、さぞご苦労されたことでしょうが、「アメリカでの経験が、何でもやってみようという前向きな気持ちになれた」とのこと。穏やかな物腰の中に、静かな情熱と愛情が伺えます。

「パズルの会」は、現在二十五名が登録。毎月第二金曜日の十時〜十二時まで、社会福祉法人阪神福祉事業団（ハートフルエリアななくさ）内の会議室で開かれています。

七月に一度お邪魔させていただきましたが、お茶やお菓子をいただきながら、和やかな雰囲気。「特にこうしななければいけないという決まり事はないの」と藤原さん。「参加してくれるメンバーがホッとできる場でありたい」と語る藤原さんの温かな人柄が「パズルの会」を支えているように感じました。

「パズルの会」の名前の由来を尋ねたところ、

「ASA（アメリカ自閉症協会）」のシンボル、『パズル』から命名したとのこと。パズルは、ひとつひとつ形の違うピースが合わさって、完成すると一つの作品になることに因みシンボル化されたそう。金子みすゞの「みんなちがって、みんないい。」（金子みすゞ詩『私と小鳥と鈴と』より引用）の一節が、ふと私の心に浮かんできました。

ラインとメールで、メンバーと連絡を取り合っていることで、お話を伺っている間も藤原さんのスマホにはメンバーからの連絡が入ります。「明日は『パズルの会』に来れなかったメンバーとランチに行くの」とのこと。メンバーひとりひとりを大切にしている印象を受けました。

今年度から「福祉ネット北六甲」のアドバイザーとして登録された藤原さん。今後、ますます地域を支え、活躍されることでしょう。

（広報部 小澤 薫）

## 第三十二回北六甲台盆踊り大会

### 会場での北六甲台地区社協の活動

#### 好天の盆踊り当日

八月十九日土曜日、今年も恒例の盆踊り大会がやってきました。前日準備の朝は、雷鳴響くしやぶりの雨で、やきもきしました。大会当日にはよい天気に恵まれ大会関係者はほっとしたことでしよう。

#### 北六甲台のイベント

さて、本大会は北六甲台自治会が主催ですが、地区社協をはじめ、子供会・中学部・婦人部・ス



ポーツクラブ21・県民交流広場・青愛協等の関係団体がこぞって参加する一大イベントです。

その北六甲台の盆踊り大会を今回も取材しました。

#### 敬老席の賑わい

いつものように北六甲台小学校の、南門入口に一番近い場所に社協敬老席その横隣に福寿会の席が設けられていました。日頃、外出の機会の少ない方や、介添えの必要な方に参加して頂き、参加

## 地域福祉活動功労者表彰

### 善意の日のつどい

6月1日、西宮私立勤労会館で「善意の日のつどい」の式典が行われました。

これは、昭和39年に県民ひとりひとりの善意と誠意を結び、集め、育てることによって社会の福祉を増進し、明るい豊かな郷土づくりをすすめていきたいと念願し、兵庫県が制定しました。

主催者の西宮市社会福祉協議会の北川理事長のあいさつの後、地域福祉活動功労者36名が市長表彰を受け、当地区から片桐さんと暮石さんの2名が表彰されました。また10名の方がボランティア憲章をいただきました。



## ご案内

### 第12回（平成29年度）

## 敬老のつどい

開催日：9月30日（土）  
時間：午後1時～3時  
会場：北六甲台小学校・体育館



### 初めての募金活動

今回の盆踊りで地区社協として敬老席に募金箱を設置し、「九州北部豪雨災害支援」の募金活動を実施しました。

初めての試みでしたが四千五百円の協力を頂きました。あらためてお礼を申し上げます。

（広報部 小出）



# 「いきいき体操」体験会に参加して



DVDを見ながら、椅子に座って体操  
指導員のつっ込みにも大笑いする場面も...

感じました。

ここで、特徴をまとめてみました。

**週一回運動するだけで筋力低下を防止**

歩行がおぼつかなくなってきた人が、三カ月でしっかりと歩けるようになります。

**簡単な運動で誰でも参加**

ヨガのような難しい動作はなく、椅子に座ってする簡単な運動なので、体力に自信のないお年寄りでも参加できます。血圧測定、重りの調整、疲れたらやめる、無理をしないことが重要です。

七月二十日、ボランティアセンターで開かれた「ボランティア研修会」で、西宮「いきいき体操」の体験会がありました。この体験会は地域住民グループが中心になって行う高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。当日は市の専門指導員のお話の後、三十分の簡易版の体操を三十名ほどの参加者が体験しました。本来なら重りをつけて行う運動を重りなしで行いましたが、それでもかなりの運動量だと感じました。「誰も元気で長生きしたい」「要介護や寝たきりにはなりたくない」と思っています。テレビでも「こんな体操がいい」「あれを食べるのがいい」など連日放送されていますが、実際に自ら運動をするのは難しいものです。そんな中でいきいき体操は、あまり運動をしたことがない人でも簡単に始められ、最大の効果を引き出すように綿密に考え抜かれた優れた体操だと感じました。

## 個別地域ケア会議報告 民生委員 日高昭夫

### 認知症発症と情報開示

個別地域ケア会議とは

厚労省は、高齢になっても住み慣れた地域でその人らしい生活ができるよう地域特性に応じた地域包括ケアシステムを提唱しています。個別地域ケア会議は、その実現に向けた手法として、高齢者個人に対する支援の充実とそれを支える地域づくりを図ることが目的です。具体的には、地域包括支援センター等が主催し、民生委員や近所さん等の地域支援者を含めて、医療・介護の専門職による専門的視点を交えて、高齢者の個別の適切なサービスに繋げる支援等を協議する場です。



担当ケアマネジャーさん、息子さん夫婦の十名の参加です。

**相互の情報提供と共有**

担当ケアマネジャーさんの進行で参加者の自己紹介を兼ねたご本人との関係や、気になることなどが順次話されました。それぞれの関わりから得られた情報を語り合うことで各自の知らない情報が共有されました。現在の心身の状況、かかりつけ医の診立てや服薬の状

個別地域ケア会議の参加者

六月に、地域にお一人住まいの高齢女性のケアを協議する個別地域ケア会議が開催されました。

## 注意！アツツで転倒防止

高齢者は一回の骨折でも寝たきりになる危険性大。躓く転ぶは注意力低下も一因。手足で別々の動作をしたり、体を動かしながら野菜の名前を何個言えるか？認知症予防にも効果大。皆さん、いざとなったら思い出せず、会場は笑いの渦でした。

### 「いきいき体操」で地域交流

運動だけでなく、おしゃべりや交流など、脳も活性化できそうです。

九月より下記の案内のとおり開催します。今までもあまり運動してこなかった方も、ぜひ足を運んでみて下さいね。

(広報部・小林 和泉)

## 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	451口	225,500円
法人	20口	100,000円
合計		325,500円

## いきいき体操 北六ボラセン」発足

北六甲台地区ボランティアセンターでは、ボランティア研修で「いきいき体操」を行ったことをきっかけに、「いきいき体操北六ボラセン」の名称で、北六甲台地区ボランティアセンター主催の「いきいき体操」を発足することにしました。九月より安心プラザで開催致します。安心プラザが北六甲台の上の方にあり、皆様により知られていないことや、住民の困り事の相談窓口でもあるボランティアセンターへの認識を深めていただきたいという願いもあります。

また、ボランティアさんはじめ地域の方々を対象に、自分の健康は自分で「転ばぬ先の杖」として、西宮市の推奨している介護事業のひとつである「いきいき体操」で筋力アップを図り、地域活性化につなげていこうと計画しました。いきいき体操は継続して行うことが大切で、週一〜二回が望ましいということです。北六甲台で

## 「いきいき体操北六ボラセン」案内

- ◆開催日時：毎木曜 13時30分～14時～16時（時間変更）
- ※第1回：9月7日（木）
- ◆開催場所：北六甲台安心プラザA室
- ◆問い合わせ：北六甲台地区 ボランティアセンター 電話：904-4576

は「いきいき体操北六甲台」上山口東では「いきいき体操コスモス」も行われております。あわせて活用されて成果を上げることが可能です。参加時には簡単な体力測定を行い、毎回血圧を測定して行うよう決められています。また、慣れてきましたら重りを手や足首に付け筋力アップを図ります。参加希望の方は、ボランティアセンターへお申し込みください。当日、直接見学に来られてから申し込みまれても結構です。是非、ご参加、ご見学をお待ちしています。（ボランティアセンター 井上 さち子）

## 社協の街頭募金活動の概要

社協は毎年、日本赤十字社会員増強運動（日赤募金）、赤い羽根共同募金（赤い羽根）、歳末助け合い運動（歳末助け合い）の三つの街頭募金を実施しています。それぞれの概要をお知らせします。

### 日赤募金

- ・実施団体は日本赤十字社兵庫県支部
- ・五月コープ店頭で実施
- ・災害救援、国際援助等の活動財源
- ・実績額の10%が地区社協に交付される
- ・昨年度街頭募金額は、三万六九四円

### 赤い羽根

- ・実施団体は兵庫県共同募金会
- ・十月コープと万代店頭で実施
- ・県下の地域福祉推進のため各市町村単位で福祉施設に交付する財源
- ・実績額の三五%程度が地区社協に再交付される
- ・昨年度街頭募金額は、合わせて四万七三三七円

### 歳末助け合い

- ・実施団体は兵庫県共同募金会
- ・十二月コープ店頭で実施
- ・西宮市内の福祉施設や児童養護施設入所者、心れあい事業等の配分財源
- ・西宮市内の全額を市内対象事業に再配分（北六甲台地区社協にはふれあい交流会助成金十万円が配分）
- ・昨年度街頭募金額は、一万九三四五円



(日高・記)