

第41号

中六福祉だより

平成29年7月1日

中六人部地区福祉推進協議会



中六人部地区福祉推進協議会 会長就任挨拶

会長 藤田重行

私、この4月から、本福祉推進協議会会長の大役を仰せつかることとなりました。皆様のご指導とご協力を賜りながら、その任を果たしていきたく思っておりますので、どうかよろしくお願い申し上げます。

本協議会は平成9年に設立され、「ふれあい豊かな福祉の里・中六人部の創造」を目的として、諸先輩方々の努力によりまして、福祉活動が展開され、推進が図られてきました。そして、今年度で20年目の節目の年を迎えることとなったところであり、設立20周年記念行事を開催していく計画としております。

さて、本福祉推進協議会の活動方針は、少子高齢化、核家族化が進み、家族関係や地域社会における孤独感の深まりなど、将来への不安や様々な生活課題、福祉問題などが蓄積している中、中六人部地区各種団体と協議調整しながら福祉事業を推進していくこととしております。「福祉ふれあいひろば」事業の充実発展、啓発活動や挨拶運動などの取り組みに努め、地域住民の信頼関係の構築により、お互いの「こころ」を寄せ合い支え合う仕組みや、その見守りネットワークの構築を図ることとしております。

この本福祉推進協議会の活動方針の成果を挙げるべく、私達役員一同、中六人部地区の地域福祉の推進を図るために、精一杯頑張ってまいりたいと思っておりますので、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

故郷の天空を泳ぐ鯉のぼり

中六人部小学校 校長 小林智子

大内川を眼下に青空を悠々と泳ぐ鯉のぼりの群れは、今や中六人部の風物詩となり、毎年、眺める私たちの心を高揚させます。

4月25日、今年も「こいのぼり開き」に1～3年の子ども達が参加させていただきました。子ども達は保育園児と一緒に、高く泳ぐ鯉のぼりを眺め、「屋根より高い こいのぼり～」と、鯉のぼりの歌を歌いました。家族や仲間と共に仲よく泳ぐ鯉のぼりの姿は、ほのぼのと温かい気持ちにさせてくれます。子ども達も笑顔いっぱい。元気溢れる歌声が響きました。



稀に見る快晴、強すぎるくらいの風に立ち向かうように泳ぐ鯉の姿を見ていると、私の脳裏にもう一つの「鯉のぼり」の歌が浮かんできました。「百瀬の滝を登りなば 忽ち竜になりぬべき 我が身に似よや～」と、鯉のぼりが子ども達に詠いかけるように。

どちらの歌も鯉のぼりの様子を詠いながら、それぞれ、家族仲よく健康

で幸せに…、困難に負けず立派な人に…との願いが込められています。そして、その願いこそ「こいのぼり開き」に込められた皆様の想いでもあることを深く感じました。子ども達を「中六の宝」と見守り大切にしていただいておりますこと、本当にありがとうございます。今はこの行事が楽しく、うれしいばかりで皆様の想いに気付けない子がいるかもしれませんが、いつか、皆様の温かい想いと共に故郷やこの「こいのぼり開き」を懐かしく思い出すことでしょう。

近い将来の統合により、子ども達は新しい環境で大勢の仲間と共に切磋琢磨していくことになります。子ども達が、これからも皆様の温かい想いに包まれながら自分を磨いていけますよう、よろしくお願いいたします。

『私の仕事』

中地区一区民

介護の仕事を初めて 20 年以上になります。現在はホームヘルパーとして、ご自宅を訪問し、高齢者の生活のお手伝いをさせていただいています。訪問すると「待っとったんや。」という言葉に頑張ろうと元気をいただき、「今日はこんな事ができた。」「これができるようになった。」「この前、作ってもらったおかず、おいしかったわ。」「ありがとう。また、来てね。」と言うお声に、この仕事をやっていて良かったと思うと同時に、明日への活力になっています。また、仕事をする中で色々なお話を聞かせていただいたり、色々な事を教えていただいたり、毎日が勉強です。



高齢化社会が進み、福祉情勢も厳しくなっていますが、高齢になっても住み慣れた地域と自宅で安心して生活していけるよう、微力ですが寄り添い、お手伝いできればと思っています。

去年の 9 月に中六人部に帰郷し、まだ何も分からない中で地域の方々や両親に教わりながら、地域の一員になれるように頑張っていきたいと思っています。

『笑顔の大切さ』

中地区一区民

私は、喜怒哀楽が激しくて、嫌なことがあると、すぐに顔に出て、口を尖らせてしまいます。「ゲラゲラ笑いのドン腹立て」や「怒ると更に不細工になる」等よく言われますが、「笑顔がとても良いから、いつまでも笑っ



とんな」とも、小さい頃からずっといい聞かせてくれていました。なので、いつも笑顔でいるように努めていますし、ニコッと笑いかけると、相手もニコッと返してくれるのが嬉しく、心が晴れ晴れした気持ちになります。不意に「いつもニコニコ笑顔がいいなあ」と

声をかけてくださると、最高の誉め言葉で、「よし、頑張ろう！」という気持ちをいただいています。

ある時、仕事で辛い事があり、沈んだ気持ちになっていると、仕事仲間の皆さんから心配の声を掛けていただき、気づかせてくださいました。「いつも笑顔の子が、元気がないと心配になる」そんな言葉にまた励まされ、気持ちを切り替えて、その日を取り切ることができました。

明日からまた、笑顔で元気に、仕事に遊びに一生懸命頑張ろうと思います。

「地域での助け合い」

後正寺区一区民

全国各地で広がる少子高齢化の話題を新聞やテレビでよく見ます。一昔前と違って地域や家族での支えあい、助け合いの意識が希薄化している様に受け止められます。

今、私たちの生活環境が大きく変化している中で、一人ひとりが抱えている困りごととも多種多様化し、個人の努力だけでは解決できない問題も多くなりました。地域で暮らしつづけていくことが難しい人も増えています。

中でも、お年寄りの交通事故に関する事案については、他人事でなく気になります。当地域でも、運転に不安があるが、自動車がなければ病院・買い物にも行けないとの話もよく聞きます。

私たちの生活の中で困ったときに頼ることができる公共サービスを活用することは言うまでもありませんが、地域住民がお互いに手を取りあって支え助けあっていく体制を整えて、車の両輪のように機能させる必要があるのではないのでしょうか。このような充実した支援活動がここ中六にも広がることを望みます。



熱中症を防ぎましょう

こまめな水分補給

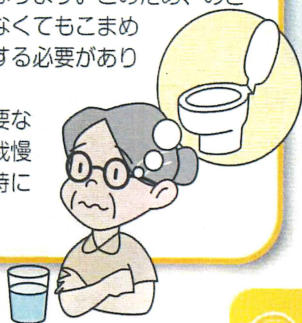
暑さを避けましょう

こまめに水分を取っていますか？

- ✕ のどの渇きを感じない
- ✕ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

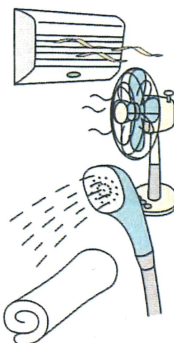
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



エアコンを上手に使っていますか？

- ✕ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✕ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温度設定に気をつけたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい（倦怠感）
虚脱感



こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



暑さに強いから大丈夫？

- ✕ 暑さをあまり感じない
- ✕ 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- ✕ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✕ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



京都府・市町村

4月25日に実施した中六人部地区福祉推進協議会総会で決定した事業計画等について報告します。

1 基本方針

1. 少子高齢化、核家族化時代が進み家族関係や、地域社会における繋がりが薄れ社会における孤独感の深まりなど将来への不安や様々な生活課題、福祉問題などが蓄積している中、中六人部地区各種団体と協議しながら福祉事業を推進していく。

2 「福祉ひろばづくり」事業の充実、発展に努め地域住民の信頼関係の構築により、お互いの「こころ」を寄せ合い支え合う仕組みやその見守りネットワークの構築を図る。

2 研修会、講習会及びその他の主な事業

(1) 鯉のぼり掲流 (4月下旬～5月上旬)

(2) ふれあい給食サービス

・ 10月ふれあい会食

・ 2月16日(金) ふれあい訪問配食

(3) 研修会、講習会

・ 7月高齢者学級出前講座

・ 10月ひとりぐらし高齢者、高齢者及び障がい者世帯の見守り訪問

(4) 中六人部地区福祉推進協議会設立20周年記念事業開催検討



3 福祉ふれあいひろば継続開催

更に絆を深めるため高齢者にふれあい広場を提供し、引きこもりを防止する工夫をしたい

防犯・防火・防災・交通安全への取組・健康講座及び体操・保育園児や小学生との交流

4 実践事項

☆あいさつ運動の高揚

明るく元気であいさつしよう

愛 心まん中

中六愛

あいさつはみんなをつなぐ心の輪

☆声かけ運動

地域の発展に尽くされた高齢者、とりわけ一人で生活されている高齢者に安否の声を、次代を担う子どもたちに励ましの声をかけよう！