

# 社協だより

社会福祉法人  
宇陀市社会福祉協議会  
〒633-2221  
宇陀市菟田野区松井502番地  
TEL 0745-84-4116  
FAX 0745-84-3600

新しい年のお祝辞を申し上げます



社会福祉法人

宇陀市社会福祉協議会

会長 森田伊佐男

新年明けましておめでとうございませう。皆様には、健やかに新春をお迎えになられたことを心からお喜び申し上げます。

平素は、社会福祉協議会の活動に対し、皆様のご理解とご協力を賜っておりますことに厚くお礼申し上げます。

宇陀市では、ひとり暮らしや認知症の高齢者が増加し、私たちが経験したことのない高齢化社会になりつつあります。

このため、安心・安全ネットワークを推進し、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう市民相互で助け合う運動を展開しています。

皆様の積極的なご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますと共に、ご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

## 主な内容

- 2面・・・県社会福祉大会表彰者紹介、ボランティア研修会
- 3面・・・在宅介護者の会、ボランティア活動推進助成事業
- 4面・・・「結の会」研修会、安心・安全ネットワーク講演会
- 5面・・・認知症予防に取り組もう
- 6面・・・榛原中学校福祉体験学習
- 7面・・・相談日のお知らせ、共同募金運動のお礼
- 8面・・・いきいきサロンの紹介⑩、リサイクル情報



## 奈良県社会福祉大会

### 表彰者紹介

11月18日(水)、県橿原文化会館において『第59回奈良県社会福祉大会』が開催されました。日頃、社会福祉の推進に努められ、その功績が顕著な方々に表彰状が贈られました。市内の表彰された方々は、次のとおりです。

### 奈良県社会福祉協議会

#### 会長表彰

#### ◆民生委員・児童委員

鈴木 齊	(菟田野区)
上村 一男	(室生区)
丸岡 愛子	( )
福田 蓮生	( )
仲尾 繁一	( )

【敬称略】



## ボランティア研修会

11月17日(火)、宇陀市ボランティア連絡協議会主催による『ボランティア研修会』が実施され、兵庫県淡路市の北淡震災記念公園へ行きました。

近年、大規模的な災害が各地で発生し、どこで起こるか分からない災害に日頃から備えておくことが必要です。また、被災地での救援・復旧にボランティア活動が注目されています。今回、兵庫県南部地震での被災体験『震災の語りべ』を聞き、地震だけでなく災害に対する防災意識を一層高められました。



野島断層



語りべさんのお話を聞きました

### 【ボランティア研修会に参加して】

参加者の寄稿文

阪神淡路大震災で、高校の頃クラブを共にした仲間が亡くなりました。寝ている家族の上に覆いかぶさり、倒れてきた柱を体で受け止めたと聞きました。

今年9月の末にクラブの同窓会があり、他の仲間と一緒にお墓参りをしたところでした。

今回の研修会に参加した北淡震災記念公園は二度目。忘れられないものの震災の恐怖が薄れつつあったこの頃、機会を与えていただき、自然災害の恐ろしさや震災の凄さ、被害を受けられた方々の悲しみを再度認識しました。

「震災の時のボランティアの方々には、本当にお世話になりました」と感謝している。この恩返しは、被災者の悲しみや自分の命は自分で守るんだということを後世に伝えていくことだと思っている」と語りべさんのお話。

私は難聴という障害を持って生まれ長男と19年間共に生き、たくさんの方々からいろんな面でお世話になり、助けていただきました。

その恩返しを今は亡き長男の分もさせていたただきたいとの思いで始めたボランティア活動です。

ボランティアを受ける側のことも考え、ボランティアは代わりをするのではなく、自立支援することだとおっしゃった語りべさんの言葉を胸に、少しでも何かのお役にたてるように、感謝の気持ちを忘れず、これからもボランティア活動を続けていけたらなあと思いました。

# 在宅介護者の会

## 川上村と交流会

11月11日(水)、宇陀市『在宅介護者の会 やすらぎの会』と川上村『在宅介護者の会』との交流会を行いました。

まず始めに、自己紹介を兼ねて「どんな介護を何年しているか?」「介護をして気づいたこと」また、日頃介護しているうえでの苦労や悩みなどを出し合い、お互いに共感するところがあったようです。

その後、川上村の保健師から『介護疲れをしないために』と題して話があり、ゴムボールを使って腰痛・肩こり予防の体操もしました。帰りは、蜻蛉(せいらい)の滝へ紅葉狩りを計画していましたが、あいにくの雨で車中から紅葉を見ながら帰りました。



ゴムボールを使って体操をしました



参加者のみなさん  
川上村(大迫ダム)で

平成21年度

## ボランティア活動推進助成事業の

助成を受けました

### ありがとうメッセージ

#### ボランティアグループ「まどか円」

代表 松村 三枝子

この度、私たちのグループ「まどか円」は、財団法人 車両競技公益資金記念財団の「ボランティア活動推進助成事業」に応募し、音響機器一式の助成を受けました。

日頃から音響設備のない場所での訪問交流活動が多く、持ち運びの出来る高性能の音響設備を切望してありましたので、助成していただきこれ以上の感謝・感激・喜びはありません。

今後とも、地域密着型・参加型の演劇を通じてふれあうことにより、笑いと元気を届け、皆さまに喜んでいただけることを無上の喜びと、「円」一同、一層精進していきたいと思っております。



「円」活動の様子



音響機器一式

ゆい

## 結の会（認知症サポートボランティア）研修会

—11月16日(月)宇陀市農林会館—

### ～認知症を知って、支援の輪を広げよう!!～

高齢化社会を迎え、平均寿命の伸びと共に認知症の方が増える中で、地域や施設でいつまでも人が人らしく生活できるまちづくりをめざして結の会が研修会を開催し、市内のケアマネジャーの方も参加されました。

最初に、9月26日(土)「2009 認知症県民フォーラム in 大和高田」に参加された結の会会員 尾上リン氏の報告の後、講師に認知症の人と家族の会奈良県支部 世話人 中井悦代氏を迎え、「介護家族の思い 認知症は病気です」をテーマに介護体験談を通じて認知症との関わり方、本人と家族の思いなどを講演していただき、『地域の方が認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を暖かく見守って笑顔で支えていただきたい』と熱く語られました。



## 安心・安全ネットワーク講演会

—11月25日(水)宇陀市農林会館—

### 「地域で高齢者を支えよう！」

～自分たちの権利を守るために今何ができるのか～

講師：奈良総合法律事務所

弁護士 佐々木育子先生

高齢者の被害が急増している今日、どのようにして悪徳商法から身を守るか、それに対する防止策や高齢者虐待の兆候を示すサインなどを教えていただき、いかに早期発見して対応していくか高齢者虐待ネットワークの構築の必要性について話されました。

家族の中だけでなく社会全体で支える問題で、高齢者だれもが安全に安心して生活を送ることができるように地域住民、民生児童委員、福祉・法律・医療の関係機関、消防、警察、金融機関、学校、行政等と社会福祉協議会が連携を取りながら高齢者を支えていく仕組みが必要であることを講演していただきました。





### 認知症予防 に取り組もう

#### 認知症とは？

認知症は、脳の障害による病気で、老化現象ではありません。脳の知的機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。

症状がひどくなれば、はいかいや家族の名前を忘れることもあります。

生活習慣の改善や、早期発見・早期治療で、その進行を遅らせることもできます。



#### 趣味に積極的に取り組もう！



趣味やスポーツ、人とのつきあいなどを楽しんでいる人は、認知症になりにくいといわれています。

新しいことにチャレンジすることで、脳へ常に刺激を与え、また、趣味に取り組むことで行動範囲も広がり、生きがいにつながります。

家族や友人、地域の人たちと交流し、活動的な生活を心がけましょう。

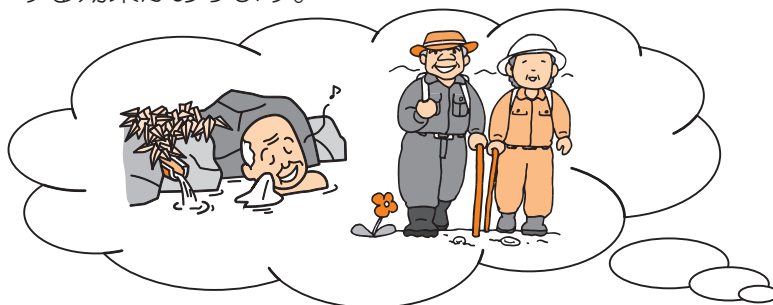
#### ● 頭を使ったゲーム

囲碁、将棋、麻雀といった頭を使うゲームは、思考力や集中力を高め予防にもなります。



#### ● 趣味などのプランづくり

料理、旅行、園芸など手順や計画を立て、からだも動かすことのできる趣味は意欲がわいてきます。同時に複数のことを意識して行うことも、注意力の低下を予防する効果があります。





# 榛原中学校 福祉 体験学習



11月4日(水)、榛原中学校で福祉体験学習が行われ、初日の学習として「福祉」とは何か、なぜ必要なのか。また、体験学習に向けての心構えについて、社会福祉協議会から2名の職員が「福祉の心」について講演をさせていただきました。

当日は、1年生のみなさんが真剣に耳を傾けノートをとっていました。その時の感想文をいただいたのでご紹介します。

- 支えたり支えられたりすることも福祉の1つだということが分かりました。それに、やさしさや思いやりが福祉の第一歩だそうなので、私たちにやさしさや思いやりの気持ちを持てば、いろんなことができると思うので、実行していけたらなあと思いました。
- ◆「福祉って案外身近なところにひそんでいるんだ」と思いました。
- 自分の近所の人、身近な人に思いやりをもって接する。それが福祉の第一歩につながるということが分かった。僕は、あいさつも思いやりの1つだと思うので、近所の人や下校途中に出会う人にはあいさつをしています。恥ずかしいけれど、相手があいさつを返してくれとなんだか気持ちいいです。これも福祉かなあと思った。
- ◆今日の話聞いてすごくためになりました。声をかけること、見守ること、知ること、支えあうこと、学ぶこと・・・福祉と関わるいろいろなことがわかりました。もっと福祉が知りたいなあと思いました。
- 人に思いやりの気持ちをもって、人を支えたり声をかけたりしていけば、福祉につながると思った。お年寄りや障がいのある人の気持ちを知るために、次の体験学習はしっかりしたいと思った。

## 体験学習を行いました

### 車いす体験

### アイマスク体験



11月11日(水)・12日(木)、学校内で車いすの操作方法や介助の方法を体験し、バリアフリーの現状について勉強しました。視覚障がい、聴覚障がいの方々日常的に強いられている不便さを体験し、どのような支援ができるかを学びました。

## 相談日のお知らせ

### 1月の心配ごと相談

- 1月12日(火) 26日(火)  
【時間】 午前9時～12時  
【場所】 榛原分館
- 1月13日(水)  
【時間】 午前9時～12時  
【場所】 室生地域事務所
- 1月15日(金)  
【時間】 午前9時～12時  
【場所】 大字陀人権交流センター
- 月～金曜日(祝日を除く)  
【時間】 午前8時30分～午後5時15分  
【場所】 社会福祉協議会

#### 問い合わせ先

社会福祉協議会 (☎84-4116)

### 弁護士による福祉専門相談

- 1月20日(水) 先着2件【要予約】  
【時間】 午前10時～12時  
【場所】 社会福祉協議会  
【申込締切】 1月13日(水)  
【申込先】 社会福祉協議会(☎84-4116)

### 精神科医による専門相談

- 1月25日(月) 先着2件【要予約】  
【時間】 午後2時～4時  
【場所】 社会福祉協議会  
【申込締切】 1月18日(月)  
【申込先】 社会福祉協議会(☎84-4116)

※弁護士・精神科医の相談日時と場所は、変更する場合があります。

## 共同募金にご協力いただきありがとうございました

昨年10月1日から12月31日まで「じぶんの町を良くするしくみ」をキャッチフレーズに共同募金運動を実施いたしました。

「赤い羽根共同募金運動」並びに「歳末たすけあい募金運動」には市民の皆さまの温かいご理解、ご協力をいただきましたことに厚くお礼を申し上げます。

皆さまからお寄せいただきました募金は地域福祉関係団体や地域福祉事業に、また、支援を必要とする人たちに配分させていただきました。

お寄せいただいた募金額や配分金については、金額が確定次第ご報告させていただきます。

奈良県共同募金会 宇陀市支会



〔 11月8日(日)  
「室生区民まつり」において 〕



## あなたの地域のいきいきサロン ～紹介⑩～



〔サロン名〕 あかね  
 〔開催場所〕 あかね台コミュニティセンター  
 〔対象地域〕 榛原区あかね台  
 （榛見ヶ丘・プリンスパル・高萩台）

あかねクラブ（老人会）会員さんを中心に、あかね台地域の住民の皆さんと毎月1回（月はじめ）染物・ちぎり絵・歌・紙芝居・軽体操など（なごみサロンボランティアの指導）楽しく開催しています。ボランティアの方を募集しています。お手伝いをしてください。

## リサイクル情報

★申し込みは、社会福祉協議会までご連絡下さい。

社会福祉協議会では『もったいない』そんな心を大切に、リサイクルをしています。家庭にある不用品を譲ったり、求める人の仲介を行っています。ただし、家電製品は取り扱っておりません。譲っていただく品物は、希望者が現れるまでご自宅で保管していただきます。希望者が現れるまでに処分されましたら、社協までご連絡下さい。

### ☆譲ります☆

- 学習机
- 大人用三輪車
- シルバー押し車

### ☆譲って下さい☆

- 子供用自転車
- 婦人用自転車
- 足踏み脱穀機
- 菟田野小学校紺色制服（男子・女子）
- シングルベッド
- 榛原西小学校制服（男子130～140cm）
- ストーブガード
- 大宇陀幼稚園体操服（110cm）
- ベビーベッド

### 宇陀市社会福祉協議会

**本 所** 〒633-2221 菟田野区松井502番地  
 （中央公民館菟田野分館内） TEL. 0745-84-4116  
 FAX. 0745-84-3600

**大宇陀支所** 〒633-2166 大宇陀区迫間25番地  
 （大宇陀地域事務所内） TEL. 0745-83-3811  
 FAX. 0745-83-3812

**榛原支所** 〒633-0241 榛原区下井足825番地  
 （宇陀市農林会館内） TEL. 0745-82-5645  
 FAX. 0745-82-5645

**室生支所** 〒633-0315 室生区大野1641番地  
 （室生地域事務所内） TEL. 0745-92-2001  
 FAX. 0745-92-3573

### 宇陀市地域包括支援センター

#### 居宅介護支援カザグルマ事業所

〒633-2221 菟田野区松井502番地  
 TEL. 0745-84-4800  
 TEL. 0745-84-4116  
 FAX. 0745-84-3600

#### 【ご案内】

地域包括支援センターと居宅介護支援カザグルマ事業所は、社会福祉協議会本所内にあります。

