

第45号

中六福祉だより

令和元年7月1日

中六人部地区福祉推進協議会

福祉推進協議会会長就任のご挨拶

大槻 良博

私、この4月から図らずも福祉推進協議会の会長を務めさせていただくこととなりました。

皆様方のご支援ご協力を得て、その任に当たってまいりたく存じますので宜しくお願い致します。

当福祉推進協議会は、住民のみなさんの温かい思いやりの心を第一にした住民主体の福祉活動の推進のため「一人はみんなのためにみんなは一人のために」地域の細やかなネットワークづくりを目指して、今から22年前の平成9年に設立されました。

以来、地域の皆様方の想いを受け止め80回を数える「福祉ふれあい広場」の開催をはじめとする様々な取り組みを継続され、地域の福祉を支えていただいてまいりました諸先輩の今日までの道程に、また福祉ふれあい広場を支えていただいてまいりましたボランティアの皆様のご活動に深く敬意を表する次第です。

今、古里は急速に進む少子高齢化の中にあつて小学校の統合やこれまで当たり前のように執り行われてまいりました地域の各種行事もままならない地域力の低下に直面する等、地域のありようも変化を余儀なくされているところです。

このような中にあつて当福祉推進協議会には、潤いのある安住の社会、安心の社会を目指して、培われてきた変わらぬ地域の絆＝人と人の繋がりを力として地域づくりの確かな一翼を担って行くこと、そのためふれあいの輪を更に広げて行く多岐にわたる活動が強く求められています。

つきましては「ふれあい豊かな中六人部の創造」を願い役員一同、精一杯頑張つてまいり所存です。皆様方の格別のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。



地域の方々に支えられて

福知山市立六人部小学校 校長 足立 健

昨年度4月に上六人部小学校・中六人部小学校・下六人部小学校の3校が統合し、今年度4月には「六人部小学校」に改名されました。中六人部地域の子どもたちは、大勢の人数の中での学習や、スクールバスでの登校にも随分慣れて、毎日元気に通っています。5月20日(月)には、1年生歓迎集会を行い、校内でウォークラリーをして楽しんだり、1年生にプレゼントを渡したりしました。6年生を中心に、1年生だけでなく全校のみんなが楽しめるように計画を立てて会を進めました。統合してから1年と3か月、六人部小学校に通う子どもたちは、同じ六人部地域で過ごす子どもたちとして、一つになって活動しています。



小学校では毎年、様々な場面において、地域の方々の協力を得ながら、学習を深めています。花いっぱい運動、運動会での交流種目、高齢者の方々との交流等、多様な機会があります。地域にお住まいの皆様、どんどん学校に来ていただき、子どもたちと触れあってください。そこから子どもたちは守られている、包み込まれているという安心感をもつことができます。そして、地域の方々への愛情だけでなく、地域そのものへの愛情を深めていくことと思います。それだけではありません。学校の子どもたちと触れあっていただくことで、同時に地域の方々へも元気を届けることができると思っています。

また、スクールバスでの登校となりましたが、休みの日などには近所で子どもたちが遊ぶ姿があるのではないかと思います。また、3年生は地域学習の一環として、それぞれの地域にある施設や神社等の見学に出かける計画もしています。近くで見かけられたときには声をかけてやっていただきたいと思えます。多くの方々に関わっていただくことで子どもたちは豊かに育っていくと信じています。

先日の学校朝礼において、子どもたちに、「あいさつ」の大切さを伝えました。あいさつはコミュニケーションの第一歩であると同時に、自分たちが「毎日元気にがんばっているよ。応援してね。」という思いも伝わるということも伝えました。進んで自分からあいさつができる子どもに育てていきたいと思っております。



4月より、「六人部小学校」に学校名が変わりましたが、我々職員一同は、そこに込められている、地域の方々の願いをしっかりと受け止めて、六人部地域の地元の小学校であることを忘れずに頑張っていきます。そして「みんな仲良く・みんな笑顔で・学校が楽しい」を合い言葉に、地域の皆様にいっそう信頼される学校にしていきたいと思えます。

今年度につきましてもこれまでと同様、ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

しもじ茶屋 11年を迎えて

スタッフ一同

2008年6月に下地地区内の女性有志7名で、65歳以上の下地地区在住の方なら自由に参加して、楽しい時間を過ごしていただけるようにと、いきいきサロン「しもじ茶屋」を発足させました。

今年で11年目となりました。

毎月「おさそい」のチラシを該当者宅にお配りし、当日お茶代として200円程度をお願いしております。

行事内容としては、新年会にはぜんざいを、春4月には花植え、忘年会にはケーキとコーヒー、クリスマス会としてプレゼント等、ささやかですが季節に合った催しを考え、スタッフと共に、歌やゲーム等で笑いあい、午後のあたたかいひとときを過ごしていただいています。

利用者の方から、野菜の種の蒔き方や肥料の施し方を教えていただくこともあります。その上「わしらが死ぬまで続けてくれよ!!」「誰ともあわずに草引きばかりしていると、言葉が出てこんようになる。毎月1回でも会場に行くのが楽しみや!!」等のお声が私たちスタッフの大きな励みとなり、原動力になっています。

中六地域からは大内山田の吉田様にお蕎麦を、笹場の浅田様には料理講習を、田野の大槻様には『文吉岩』の紙芝居をお世話になりました。

また、市の高齢者福祉課、福祉推進協議会の方には、健康の大切さや体操等を取り入れ、無理なく楽しく年を重ねる学習会をお世話になりました。

これからも多くの皆様のご協力をいただきながら、

○人と会って会話をし大声で笑う事。

○出かけて行き、仲間と楽しい時間を過ごす事。

を目標にして、細く長くこの活動を続けていきたいと思っています。

毎月第3火曜日の13時30分から開催しています。

一度のぞいてみてください。

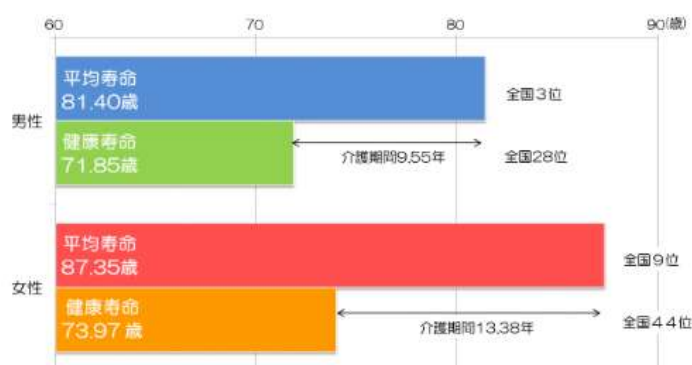


7つの健康習慣

下地区 中澤 定史

京都府民の平均寿命は全国的に見ても上位にあります。日常生活を健康上の問題なく過ごせる健康寿命はぐっと下位になってしまいます。(図参照)

私が健康法とか言うのはおこがましいのですが、日頃心掛けていることなど記してみます。退職してから仕事上のストレスが無くなったせいか、みるみるうちに体重が増加し、70kg近くまで増えてしまいま



出典：平成27年度厚生科学研究補助金健康日本21(第二次)の推進に関する研究
平成28国民生活基礎調査のデータより算出

した。ウォーキングや筋トレなど試みていましたが、体重減にはつながりません。そんな時7つの健康習慣という生活習慣改善のポイントに出会いました。

7つの健康習慣

- | | |
|------------------------|------------|
| ①適正な睡眠時間をとる
(7～8時間) | ④過度の飲酒をしない |
| ②喫煙をしない | ⑤定期的に運動する |
| ③適正体重を維持する | ⑥朝食を毎日摂る |
| | ⑦間食をしない |

私にとっては、このうち③、④が一番の難関でした（他の項目はこれまでも守れていた）。特にお酒については、嫌いではないので、晩ご飯の後よく飲んでいました（それが体重増加の一因であると感じていました）。が、一念発起今年の4月から家ではお酒を飲んでいません（お付き合いで外では飲んでいるので、まるっきり飲まないわけではありません）。そのお蔭か現在体重は66kg半ばで安定しています。日本の基準ではBMI 25以上を肥満というので、現在BMI 23.8と何とか踏みとどまっています。また、最新の知見では、BMI 25を超えていても、その人の体重を3%減らすだけで生活習慣病のリスクが減少するという研究もあり、体重3%減を目指そうというのも有効だと考えられています。

さて、7つの健康習慣のうち、④⑥⑦は食に関することです。その中には入っていませんが、実は、食べ方にも工夫する余地があると思われます。「よく噛んで食べる」とか「ゆっくり時間をかけて」というのも、そのことを言っているのでしょう。体脂肪というのは、血液中のブドウ糖（血糖）がエネルギーとして、細胞の代謝や体温維持に費やされた余剰が、脂肪細胞に取り込まれたものです。摂取カロリー（インプット）と体重増加（アウトプット）の関係も単純な比例関係、つまり右肩上がりの直線上に乗っていない、シグモイド・カーブという非線形性をとっているとされています。つまりできるだけゆっくり時間をかけて血糖値を急激に上昇させないことが脂肪を取り込まない食べ方であるといわれています。

父方の祖父母、父とも病気とかもあり割合早く亡くなりました。そのせいもあり日々精進を重ねて、健康に過ごしたいと考えています。

日々思うこと

中地一区民

5月も下旬を迎え田には早苗が植わり気持ちの良い季節となりました。と思っていましたら、30度を超す真夏日となり身体がついていけないような日々です。

皆様お元気でお過ごしでしょうか。福祉に携わらせていただき40年が過ぎようとしています。その間、身体に障害のある方たちと仲良くしていただいて元気をもらい、村の中でお元気でいらっしゃる方にお出合いすると嬉しくなります。

私も後期高齢者になり、出来ることが少しずつ少なくなっております。中六の自然の中で野菜や草花を作り、一人では生きていけません、出来るだけ迷惑をかけないように、ボランティアをさせてもらいながら過ごしていきたいと思っています。

終わりになりましたが、中六人部福祉推進協議会の益々の発展をお祈りしています。

介護について思う

中地一区民

先日、ある新聞の読者投稿欄に65歳の女性の方の意見が掲載されました。

曰く『親の介護が社会問題になる近頃、私にはどうしても気になる言葉がある。それは「親を引き取る」という言葉で、その言葉を聞くと悲しくてやり切れない気持ちになる。将来、自分が老いて介護が必要になったとき、子どもたちから「引き取るからね」と言われたら、私はとても悲しい。』如何ですか？ あなたはどのように思われますか。



介護保険制度が実施されて今年で19年目になります。最初から「見切り発車」の感があった制度でもあり、その後何回かの制度改定があったものの、さまざまなサービスの提供が需要に追いつかない、サービス提供事業者の質の問題、保険料の引き上げ等、多くの問題をかかえています。

思えば、昔は「介護は身内（実は息子の嫁）がするもの」というのが世間一般の考えであったようですが、やがて少子化による人口減少、急速な高齢化が進み、家族だけでは介護することが難しくなってきました。そこで、家族まかせにするのではなく、社会全体で介護を担っていこう、というのが制度の主旨だったのではなかったかと思うのですが。

2015年の制度改定では、特養ホームの新規入所者が原則、要介護3以上に限定されました。また、施設入所に関する介護報酬を削減し、居宅サービスの報酬に回す。介護費のかかる施設への入所に対する予算をできるだけ縮小したい。在宅での介護をという思いがありあり。特養へ入所したいという切実な思いの、いわゆる入所待機者が50～60万人ともいわれる実態を、国はどのように認識しているのでしょうか。

団塊の世代が後期高齢者となる2025年も目前に迫っています。また、来年は5年に一度の介護保険法が改定される年でもあります。その内容が気になるところです。

【福祉ふれあいひろばの様子】第77回・78回・79回・80回



地域包括支援センターの拡充

6箇所から9箇所に

地域の高齢化が進む中、高齢者を巡る様々な課題に、よりきめ細かな対応ができるように、令和元年度より地域包括支援センター（以下「センター」という。）を現在の6箇所から、原則中学校区単位の9箇所に拡充します。

平成30年度			令和元年度から		
	圏域	直営・委託		圏域	直営・委託（設置場所）
1	桃映・南陵	直営	1	南陵	直営（市高齢者福祉課）
2	成和	委託	2	桃映	委託（医療法人福祉会施設内）
3	日新	委託	3	成和	直営（成和地域公民館）
4	六人部・三和	委託	4	日新	委託（社会福祉法人空心福祉会指定場所）
5	川口・夜久野	直営	5	六人部	直営（六人部地域公民館）
6	北陵・大江	直営	6	三和	直営（三和支所）
			7	川口（北陵）	直営（川口地域公民館）
			8	夜久野	直営（夜久野支所）
			9	大江	直営（大江支所）

センター拡充のポイント

- 「ふくちやま医療・介護・福祉総合ビジョン」に基づき、一部のセンターについて、地域行事や広域避難所等として住民の認知度が高く、地域内では比較的アクセスの容易な「地域公民館」などの公共施設にセンターを配置します。
- 各圏域のセンターに、法定3職種（保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員）に加えて、地域支援コーディネーターを配置し、高齢者の支援と地域づくりを一体的に進めます。
- 三和、夜久野、大江の3支所において、既存の保健福祉センターとセンターを一本化し、健康づくりと介護予防を総合的に推進します。
- 各圏域のセンターとは別に、市高齢者福祉課内に各圏域のセンターを総括的に支援する「介護あんしん総合センター（基幹型センター）」を設置し、介護者支援、医療・介護連携、認知症対策等に取り組みます。

※六人部地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口として、また要支援1・2の認定を受けた方の介護保険サービス利用の相談や調整などを担当していただけます。

多保市162番地の2六人部コミセン内 電話・ファックス45-3905

中六人部福祉推進協議会今後の事業予定

- | | | |
|-----|--------------------------|-----|
| 7月 | 高齢者学級出前講座 | 8日 |
| | 第82回福祉ふれあいひろば | |
| | ボランティア会議 | 30日 |
| 10月 | 第83回福祉ふれあいひろば | 30日 |
| 11月 | ふれあい交流会（保育園児との交流） | 14日 |
| 12月 | 第84回福祉ふれあいひろば | 20日 |
| 1月 | 第85回福祉ふれあいひろば | 30日 |
| 2月 | ふれあい配食（ひとり暮らし高齢者にお弁当の配食） | 20日 |
| | 第86回福祉ふれあいひろば | |
| | ボランティア会議 | 27日 |

編集後記

新しい令和時代のスタートです。令和には「人々が美しく心を寄せ合うなかで文化が生まれ育つ」という意味が込められているようです。

中六人部地区福祉推進協議会の令和元年度事業がスタートしました。こいのぼり開きは中六人部保育園・晴風の皆様・常磐会の皆様の参加で無事終了しました。福祉ふれあいひろばも順調に回を重ねています。

地域の皆様の心を寄せ合うなかで、福祉活動が進められますようご支援をお願い致します。