

# 成仁福祉だより

第34号  
発行  
平成28年3月  
成仁地区福祉  
推進協議会

## 愛され温かく見守られている

### ご支援感謝して

福知山市立成仁幼稚園  
園長 芦田祐子

地域の皆様方には日頃より本園の教育活動の推進につきまして、温かいご支援ご協力をいただきありがとうございますこと、心より感謝申し上げます。

本園では、オープン保育「ここにこ広場」や老人会の方々との交流「なかよし会」、地域や保護者のゲストティーチャーを迎えての「茶道教室」「エンジョイ英会話」などに取り組んでいます。また、5歳児は成仁子どもセーフティネットの方々にお世話になりながら毎朝登園するなど、日々多くの方とのかわりの中で、地域の方のぬくもりを感じ、やさしく見守っていただきな

がら生活しています。

幼児期の子どもにとって、このように様々な方と触れ合い、温かく見守ってもらったり、思いやりをもって接してもらったりする経験がとても大切で、温かくつつみこまれているという感覚をもちながら生活する中で、人に対する信頼感や思いやりの心、共感する心が育っていくのだと実感しています。

幼稚園では、本年度から3年保育が開始され、同年代だけでなく、異年齢の友達とのかかわりの中で日々いろいろな心を動かす経験をしています。

3歳児と5歳児が郵便局に祖父

母宛ての葉書を出しに行った時のことです。3歳児と5歳児が二人ペアになって手をつないで歩いていました。3歳児は、心身共に5歳児に頼り安心して歩き、5歳児は、そんな3歳児をしつかりと受け止め、気遣いながら歩く姿が見られました。ポストに葉書を投函する時も、5歳児は、自分よりも背の低い3歳児を抱き上げて葉書を入れさせたり、「先に入れる？」と3歳児がちゃんと投函したのを見届けてから、自分の葉書を投函したり、葉書を入れにくそうにしている様子を見て、手助けをしようか、自分でできるのを待とうかと、一生懸命に考えている姿がありました。この事例から、3歳児は、お兄さんお姉さんは安心してかかわることのできる存在だと感じているのだと思いました。また、5歳児は4歳児よりも更に幼い3歳児に対して責任感や思いやり、自己有用感をもちながらかかわっていることが感じられました。このように子ども達は、幼稚園の子ども同士の世界の中で、友達に大切にされたり、自分から相手に優しくかわわたりする経験を日々しています。

周囲の大人から愛されることが

必要な幼児期に、様々な方のぬくもりや、優しく見守ってもらっている視線を感じるだけでなく、自分も相手のことを思いやったり、理解したりすることができるようになる体験ができるようにと考え教育を進めています。地域の皆様に愛され、見守られている成仁幼稚園の子ども達。今後も、成仁地区にある幼稚園として、地域の皆様との触れ合いを大切に教育を進めてまいりたいと思いますので、ご支援をよろしくお願いいたします。



成仁地区以外の子どももいます。みんな成仁幼稚園の子どもたちです。かわいい子供たちに、あたにかい見守りや声掛けをお願いいたします。  
(事務局)

# コミュニケーション十則

中 坂 町 自 治 会  
会 長 河 波 正 人

成仁地域のみなさまこんにちは。  
本年度成仁地域連合会長を務めて  
おります中坂町の河波でございます。

町内を歩きますと春の兆しを感じ  
る季節となってきました。今年度  
は大役の年でしたが一年がすぎよ  
うとしております。

年間行事のなかで印象深かった  
事のひとつに昨年10月25日に  
実施した「成仁安心安全絆フェステ  
イバル(5町合同避難訓練)」があげ  
られます。6月末より検討会及び実  
行委員会を重ねて行い「何を催す  
か？」から「会場レイアウトは？」  
「参加予測数は？」「大なべはど  
こで準備するか？」「薪の準備はどう  
するか？」まで検討・調整をいただ  
き何とか開催の運びとなり多数ご  
参加頂きました。

大なべ準備に困っていたところ、  
佐賀地域の方からお借りする事にな  
りました。薪の準備に困っていた  
ところ、小学校から廃木を提供して  
頂き、中坂町自治会役員さんに手伝

って頂き長さをそろえて約20束  
の薪が事前に準備できました。困っ  
ていることは早く周りに発信する  
事が大切であると感じました。一人  
で悩まずに発信する事を強く感じ  
ることが出来た行事でした。

そもそも私は発信する事やコミ  
ュニケーションが苦手な克服する  
為、「コミュニケーション10則」  
を参考にしています。

(1)自分から声をかける ↓挨拶  
はあらゆるコミュニケーションの  
出発点です。自分から挨拶してその  
場の雰囲気を取り違えれば、その後  
のコミュニケーションもとりにや  
すくなります。

(2)打てば響くように返す ↓聞  
き手の聞き方は話し手に大きな影  
響を及ぼします。聞き手が打てば響  
くように応答すればコミュニケーション  
も盛り上がりやすくなります。

(3)話し手も聞き手も先入観を捨  
てる ↓話し手も聞き手も多かれ  
少なかれ先入観を持っているのが  
普通です。先入観という色眼鏡を通

して話す・聞くのでは正しいコミュ  
ニケーションがとれません。

(4)感情的になつたら、一呼吸おく  
↓話の進み方によってはカッとな  
る事もあります。そのような場合は  
冷静な自分を取り戻す間合いが大  
切です。まわりの人に、配慮した言  
葉使いをされると、感情的にもなり  
にくいと思います。

(5)肯定的な表現をするように工  
夫する ↓コップの水を「水が半分  
しかない」と表現するか「水が半分  
もある」と表現するかの違いです。  
否定的な表現は聞き手を否定的な  
印象を与え、肯定的な表現は肯定的  
な印象を与えます。ほめる時はほめ  
るポイントをキチンと指摘する事  
が大切です。叱る時は急所をちよつ  
と外す配慮をする方がよい。叱られ  
て嬉しくなる人はいませんので心  
理的な逃げ場を用意してあげまし  
ょう。

(6)コミュニケーションは言葉が  
全てではない ↓表情やジェスチ  
ャーなども重要な情報です。

(7)タイプの違う人とコミュニケ  
ーションを行う ↓日常コミュニ  
ケーションを行う相手は極めて限  
られています。年齢、タイプ、職業  
などが違う人とコミュニケーション

ンを行うように努めるのが良いで  
しょう。

(8)確認を怠らない ↓話し手の  
話をどのように受取るかは聞き手  
次第ですので話の節目ごとにそれ  
までの話の内容を確認することが  
大切です。

(9)粘り強く話合う ↓こちらの  
意図を聞き手に受け取ってもらえ  
ない時は、一気に全部を理解して  
もらう事を期待せず粘り強く話合  
いましょう。

(10)自分の持味を活かす ↓話  
すにせよ、聞くにせよ、その人にふ  
さわしいコミュニケーションのや  
り方がありますので工夫してい  
きましょう。

この「コミュニケーション10  
則」には、相手と円滑に関わるコッ  
も入っており、地域やグループ、仲  
の良い友達同士でもこういう配慮  
した言葉使いは必要かと思えます。  
良質なコミュニケーションを取り  
合い、より温かみがあり、より生き  
生きとした成仁地域を創ってい  
きましょう。

本年度は、皆様方  
に大変お世話になり  
ありがとうございました。



# 認知症予防を目指して

元主任児童委員 春日井佳子

「認知症になりたくない」誰もがそう思い暮らしています。私も、自分の事として考えさせられる年齢になってきました。

2010年の認知症高齢者の現状は、高齢者(65歳以上)の15%、約439万人が認知症と推計され、また軽度認知障害(MCI)という、認知症予備軍の方が380万人と推計されています。合わせると実に高齢者の4人に1人が認知症やその疑いということになります。もはや、誰がなっても不思議ではありません。

最近では、テレビでも認知症について詳しく紹介しています。アルツハイマー型認知症では、発症する25年程前から脳に変化が起こっていることが分っています。もし仮に85歳で発症したとするなら、脳の変化は60歳から起こっていたこととなります。しかし、認知症は発症までの経過が長いので、その間どのように過ごすかが重要になってきます。認知症の発症を少しでも遅くできれば、それが予防になります。

群馬大学大学院教授の山口晴保医師によれば、「予防のポイントとして、メタボリック・シンドローム(メタボ)や糖尿病、高血圧にならないようにし、適度な運動とバランスのよい生活が確実に認知症になるリスクを低下させる。そして最も大切なのは、生活の楽しさ。」認知症で大切なことは、何をやるのではなく、どのようにするか、です。

どんなにいいとされることでも、叱られながら、不安やストレスを感じながらでは効果が上がりません。楽しく、喜んでできることがいけばいいのです。失敗体験を重ねることは認知機能の悪化を誘います。出来ることを重ねて喜び体験を増やすことがよい。周囲から褒められる体験と一緒に楽しむ体験が出来る課題なら、どんなものでも効果を発揮します。また、もうひとつが笑いです。笑いや快刺激によって、脳の覚醒レベルがあがり、意欲を高める物質(ドーパミン)が放出され、学習効果も上がります。」

こうして予防に努めても、長生き

をすればいずれ認知症になると山口医師は言います。「だから、認知症になることを心配しすぎないで、毎日を楽しく、笑って暮らせばいいのです。認知症にいずれなるかもしれないけれど、なっても楽しく生きていけるような社会にすればいいのです。」と。

では、私たちが住む成仁学区で認知症予防のために、何をすればいいのか？まず、会社を定年退職された方は、自分の趣味を仲間を作って楽しむことです。自分ひとりではなく、気の合う人とグループで楽しんでください。好きなことなら続けられるし、何でもいいのです。ゴルフ・卓球・散歩・ボーリング・将棋・囲碁・俳句・短歌・華道・茶道・蕎麦打ち・映画鑑賞等々もつと面白いものがあるかもしれないですね。できれば集会所も開放していただき自由に使えればいいですね。趣味がないと言われる方はこれから挑戦してください。そして、人との繋がりをたくさん作っておくことが大切になってくると思います。趣味を通して多くの仲間を持つことでお互いが助けられる関係になっておきましょう。

成仁学区では、認知症予防の一環

として大池坂・平野にっこり会を開催しています。あかるく・あたまを使って・あきらめないゲーム、スリーAゲームを楽しんでいます。

思いつきり笑って楽しいひと時と一緒に過ごしませんか？ポラントイアも募集しています。そして、認知症になっても安心して住める成仁学区を作りましょう。

参考文献 介護新時代の情報誌 ベターケア NO64

次ページお知らせ参照  
セーフティネットと赤ちゃんサロンのパネル

# 公民館活動を通して思うこと

成 仁 地 区 公 民 館  
主 事 栗 野 貞 裕

成仁地区の皆様には公民館活動に御支援・御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私が公民館主事の重責を拝命し、早や二年の月日が流れました。思えば三年前、隣近所の方々しか面識の無かった私が主任組長となり、それが御縁で公民館主事への推薦を頂く事となりました。

当初地域活動の知識がまったく無かった私は、最初の公民館行事への協力を、ある団体長様に引き継ぎ書類に書いてあった通りをお願いしたところ、そんな態度なら一切協力しないと大変憤慨されてしまいました。そうです、心の配慮が足りなかったのです。公民館が多くの皆様に支えられて成り立っている事に気付いていなかった私は、当然協力してもらえないものと高を括っていたのです。それからは相手の身になって考える事に努めたつもりでしたが、一年目に成仁地区では思いも寄らない土砂災害が発生し、復旧優先で話し合いの上、断腸の思いで

夏祭りを中止とした時に、子供達の楽しみを奪ったと、一部の方からお叱りを受けました。その時、人の思いは十人十色で、正解は無い事を実感した次第です。

でも悪い事ばかりではありません。今まで何気なく通過するだけだった成仁地区内ですが、五町それぞれに色々な特色が有る事も分かり、各行事を通じて、子供から年配の方まで多くの方と接する事が出来、「楽しかった」、「有り難う」と声も掛けて頂きました。

地域を愛し子供や高齢者を大切にされる方々に出会い、多くの人脈を築く事も出来ました。最近では近隣の商業施設に行くと、必ずといって良いほど、誰かとお出合いし声を掛けて貰えます。以前では考えられなかった事です。

今、成仁地区は皆様の御尽力により、安心・安全だから、ここに居る構えたいと多くの方に言ってもらえる様になりました。他地区の公民館の方からも、事ある毎に、「成仁は

良いなあ」と羨ましがられます。

四月からは五町による主事の輪番制が始まります。主事の仕事は大変だとの話が独り歩きしている様ですが、その経験は人生の何処かで、きつと役に立つと思えますので怖がらないで下さい。

何をすれば満足して貰えるのか、何が正解なのかを模索し続けた二年間でしたが、決してお金では買えない貴重な財産となりました。十分に力を尽くせませんでしたがお世話になり有り難うございました。

引き続き公民館への御支援を宜しくお願い致します。

お知らせ

さる二月二十七日に舞鶴市中総合会館で、『きょうと地域福祉活動実践交流会』が開催されました。

『「近助」×「出番」×「絆」』ご当地実践8(むげんだい)の地域福祉実践を創造しようという基調講演の他に、府内42団体のパネル展示による相互活動交流が行われました。成仁地区からも「成仁子どもセーフティネット」「平野大池

にっこり会」「成仁赤ちゃんサロン」「100円会」と四つのパネル展示交流を行いました。他地区の参加者から「成仁地区は、ボランティア活動が盛んで良いですね。」という感想もいただきました。

これからもボランティア活動やサロン活動にご理解とご協力をお願いします。(事務局)



写真は、にっこり会と100円会のパネル展示の様子  
前頁囲み内写真も参照ください