

いきいき美浦に人咲く 夢咲く 福祉咲く



美浦村

2013.7.3

Vol.

58

しゃきようだより



人生 楽しんでますか？

～三世代ふれあい輪投げ大会～

主な内容

特集 人生の楽園 ～いきいきとした人生を送るために～

- 平成24年度事業報告及び決算報告
- 介護事業所かわら版
- 車イスが乗れる福祉車両を貸出中
- 大切にします！あなたの善意
- 三世代ふれあい輪投げ大会
- ボランティアセミナー開催
- 各種お知らせ



美浦村しゃきようだよりの発行は赤い羽根共同募金の配分金事業で行われています。



特集

人生の楽園

いきいきと充実した人生を送るために

人生80年をどう生きるか

日本人の平均寿命は男性79・6歳、女性86・4歳と、人生80年時代に突入しています。豊かな老後を送るためには、身体の健康はもちろん心の健康も保持することが大きなポイントとなります。

高齢者の生活は多くの場合、時間的なゆとりがある一方で、身体能力の低下による不安、社会的役割の喪失などによる孤独を背景に、心の健康が失われやすい時期でもあります。それまでの人生経験を生かしながら、何らかの形で社会との関わりを持つことは、いつまでも心身ともに健康を保ち、いきいきとした生活を送る上で、有効な手段の一つといえるでしょう。

今回は、美浦村でいきいきと充実した毎日を送っている方々の中から、光と風の丘公園のお仕事や「老連輪投げクラブ」活動にいきいそんでいる武田優さん（牛込）と、傾聴ボランティア活動や健康麻雀・グラウンドゴルフなど、積極的に活動している堀由美子さん（下舟子）のお二人の活動の様子を紹介します。

自衛隊から公園管理へ

武田優さん（牛込）

「老人クラブで1番の人気者は？」という問いに、武田優さんのことを思い浮かべる人は少なくないだろう。いつも明るく朗らかな武田さんの周りには、自然と人の輪が集まって、常ににぎやかな笑い声が絶えない。

武田さんは9年前に40年間勤務していた自衛隊を退職後、地域に根をしっかりと張って活躍している。毎日の畑仕事の他に、週の半分は光と風の丘公園の管理人として勤務し、さらに月に1度の村の広報配達で村内全域、81人いる区長・班長宅を1日でまわっている。



「自衛隊を辞める前から役場の人に言われてたんだよ。『お前は定年

まで国のために働いたんだから、今は村のために働け』って。武田さんは当時のいきさつを、笑いながらそう語った。そのため、定年気分を味わうことなく、退職翌日からシルバー人材センターに登録し、光と風の丘公園に勤めはじめた。

仕事も多忙だが、余暇活動も忙しい。会員数220名を誇る『老連輪投げクラブ』の副会長を務める。『輪投げに関わるようになったのは、公園に勤めていたからだだよ。大会は村の農トレで開催するが、その鍵を公園で管理していたのが武田さんだった。』当時の会長が大会のたびに土屋から自転車で鍵を取りに来るんだけど、大変そうだったから『俺がやってやるよ』って。それから9年間、ずっと農トレの扉は俺が開けたんだ」

仕事はもちろん扉の開閉だけではなく。大会が決まると、役員への通知配布に始まり、参加者のとりまとめ、賞品の購入といった準備に追われる。当日は審判長兼進行係として、「第1コートは〇〇地区、準備

してください！」と、2時間以上にわたり、元気な声を張り上げる。



週1回の練習は欠かさない

「競技中のチームを見に行くと『武田が見に来たから（輪が）入らない』っていうから『そりゃあ腕が悪いんだ』って言うってやったよ。そんなやりとりも盛り上げの一つ。大会が終わると皆『どうもありがとう。次はいつあんだ？』と、にこやかに声をかけて満足そうに帰って行く。」

自分のことを「人に感謝されること」が大好きな人間」と話す。多少面倒なことでも意に介さずに自ら進んで引き受ける、たぐいまれなるサービス精神と親切心を持つ武田さんは、今日もどこかで、誰かのために動いている。



前向き人生を送る「ソツ」

堀由美子さん（下舟子）

「年離れた母親の話を、上手に聞いてあげることが出来なかったという思いが、傾聴ボランティアをするきっかけになったのかも知れません」。堀さんは、ひとり暮らしの高齢者のお宅等を訪問し、相手の話により深く、丁寧に耳を傾ける傾聴ボランティア「たまゆら」の一員として活動している。

「軽い認知症だった」という母親を90歳で亡くしたのが7年前。「当時、母親が話しかけてきたのに、身内だから、つい素っ気ない態度を取ってしまったんです。ただ一言『うんうん』と相づちを打つだけで良かったのに」。現在は、ひとり暮らしの高齢者宅へ、月に1度話し相手として訪問している。



傾聴は相手に寄り添う気持ちが大切

「何度も通うことで、相手の個性がよく分かってくるし、向こうもまた、私という人間を理解してくれるようになるんです」。つながりを深めて「堀さんに話を聞いて欲しい」と言われたときは、「自分が必要とされていると感じ、とても嬉しかった」と語る。

『子育ては自然環境の良いところで』33年前に美浦に居を構えてから、ご主人の営む飲食店のサポートなど、忙しい毎日を過ごしてきた。母親の状態が急変した8年前に店を閉め、亡くなるまでの1年間は介護の日々を送った。

「母親が亡くなってしばらくの間は、ショックでふさぎ込んでいた。毎日でした。そんなある日、ふと気づいた。「落ち込んでいても、母は喜ばない」。そこから気持ちが一変した。

『人生、前向きで行こう』

傾聴ボランティアの他にも、「脳の活性化に」と、健康麻雀教室に参加し、週に一度、仲間と卓を囲み麻雀を楽しんでいる。「村の広報で興味を持った」というグラウンドゴルフ。週2回は光と風の丘公園でクラブを振っている。村の輪投げ大会にも毎回参加している。

堀さんのスゴイところは、全て自分から積極的に関わりを持つことだ。人に誘われるのを待つのではない。むしろ誘う。「近所の人に『美浦デビュー』をして欲しくて」グラウンドゴルフに誘った。近所さんが、今や堀さんよりハマっているそう。

「悪いこと・嫌なことはすぐに忘れることにしています。そうしないと先に進めないから」。いつも明るく前向きなその姿は、周囲の人を元気にする力がある。



健康麻雀。「これ、リーチかしら？」

楽園で暮らすためのからだところ 6箇条

体の楽園	心の楽園
1 ウォーキング 生活習慣病の予防には、有酸素運動で体脂肪を燃焼させることが第一。	1 人の役に立つ 引きこもり防止の他に、生活に張りが出て、充実感が得られる。
2 筋トレ 筋肉は衰えるので、スクワットや片足立ちなどの口コモ体操等で足腰を鍛えることが必要。	2 目標を立てる 「毎日30分歩く」等の具体的な目標を持つことで、日々の生活にリズムが出て、前向きに過ごせる。
3 読み書き計算 認知症予防には脳のトレーニングが欠かせない。	3 生きがいを見つける 日常の小さな楽しみや幸せを生きがいにすると、多幸福感のある毎日になる。

人生の楽園は、心にある

お二人の話を聞くと、人生の楽園とは場所ではなく、『心のあり方』であることがよくわかります。自分の意識一つで、見慣れた日常も楽園に変わるのではないのでしょうか。

泣いても笑っても人生は一度きり。プラス思考でポジティブな人生を送り、毎日笑顔で過ごしたいですね。



平成24年度社会福祉協議会事業報告

◆地域の福祉力向上

○地域福祉活動計画の策定

「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり」を目的に、地域住民や福祉関係者、ボランティア等と連携し、アンケート調査、委員会の開催など、地域福祉を推進する具体的計画の策定を進めました。

○社会参加推進

住民が地域社会に参加し、仲間を作ることでいきいきとした人生を送ることを目的としたサロン活動を支援（6団体に助成）することで、介護予防や閉じこもりの防止を行いました。また、普段、映画館に行く機会が少ない方に対して、みんなで一緒に映画を見る機会を提供する「いきいき映画上映会」（391人）を開催しました。

○福祉交流活動

行事を通して世代間交流を深めることを目的として、親・子・孫が輪投げを通して交流する「三世代ふれあい輪投げ大会」（155人）、レクリエーションを通して保育所児と高齢者のふれあいを深める「ふれあい交流会」（284人）、メンコやお手玉などの昔の遊びを通じて高齢者と児童が交流する「昔の遊び交流会」

（172人）、親子の絆を深め、体験活動に参加する重要性を親子で認識する「いきいき親子ハイキング」（15人）の4つの行事を開催しました。



昔の遊び交流会に集まった児童たち

○地域ケアシステム推進事業

地域で支援を必要としている在宅の高齢者や障害者などにケアチームを編成し、保健・医療・福祉機関との総合的な調整を行い、必要なサービスが提供されるよう支援しました。

○その他の関連事業

・地域福祉団体の支援（7団体）

◆児童・高齢者・障害者福祉

○高齢者祝賀

永年にわたり社会に貢献された高

齢者の長寿等を祝福することで、福祉の増進を図ることを目的として、敬老会（村と共催 318人）、村内最高齢者祝、喜寿祝（82人）、金婚祝（17組）を実施しました。

○歳末たすけあい支援

支援を必要とされる方々が温かな年末年始を迎えることを目的として、商工会発行のクーポン券やシルバー人材センター利用券の贈呈（計162世帯）を行いました。また、助け合い・支え合いを目的とした事業を行った1団体に助成金を支給しました。

○サンタ訪問

支援を必要とされる母子・父子・障害者世帯に対し、サンタクロースがお宅を訪問し、お菓子をプレゼントしました。（34世帯）

○小学校入学祝品の贈呈

表面は障害者マーク、裏面は各校歌をデザインした下敷きを、村の小学校及び特別支援学校初等部に入学する児童148人に贈呈しました。

○地域活動支援センター

就労が困難な障害者が、地域社会で自立ができることを目的として、内職や生活訓練を中心とした通所事業を実施しました。（22人）

○配食サービス

独居高齢者の健康増進と安否確認を目的として、民生委員やボラン

ティア、福祉団体等のご協力を得て、59人へ月2回（年24回）夕食用の弁当を配達しました。

○福祉用具・車両貸出

高齢者や障害者等の生活の質が向上することを狙いとして、車イスおよび、車イスが乗れる福祉車両を計41回貸し出しました。

○シリリハ体操指導士会運営支援

村内における高齢者の介護予防推進を目的にしたシリリハバリアリ体操指導士会の事務局として、指導士の活動を支援しました。

○おもちゃ図書館

障害の有無にかかわらず、子どもがおもちゃをとおして遊び育つ場を提供するため、福祉センターでおもちゃ図書館を運営しました。



おもちゃ図書館は第2 / 4土曜日午前中開催



○日常生活自立支援事業

認知症の高齢者、知的・精神障害者等で判断能力が十分でない方の福祉サービスの利用援助や、日常の金銭管理等を行いました。

◆災害対策

地域の支え合いの場所であるサロンにおいて、災害等の緊急対応時の拠点としての備品を整備するため、石灘「なごみのサロン」に倉庫を設置し、発電機・石油ストーブ・非常食240食分などを購入しました。

また、災害ボランティアセンター設置訓練として、デイサービスセンターにおいて、災害時における緊急連絡体制の確認、消火、被災者の救護、炊き出し訓練を実施しました。



たくさんの方が訓練に参加

◆ボランティアの育成・活動支援

ボランティアをしたい人と頼みたい人を上手に結びつけるため、ボランティアセンターで、地域のボラン

ティア活動の支援・育成および村ボランティア連絡協議会の事務を行いました。

◆子育て支援

○いきいき子育て支援金

子どもを安心して生み育てることのできる環境づくりを支援すること地域の活力が生まれるよう、村内在住で1〜3歳の第3子以上を養育する家庭に対し、支援金を支給しました。(33人 計59万円)

○ひとり親家庭支援

小学校・中学校に入学するひとり親家庭へ入学祝金を贈呈することで、経済的負担を軽減し、児童・生徒の健全な育成を目的とした事業を行いました。(5人 計6万5千円)

◆心配ごと・法律相談

村民の悩み事・心配ごとを解決することを目的に、心配ごと相談を年44回、弁護士による法律相談を年11回開催しました。

◆善意銀行・やまゆり基金運営

善意を持って寄せられた金品を受け付けています。村内の商店・施設に依頼して、募金箱を15ヶ所に設置して、みなさんのご協力をお願いしました。(24年度は東日本大震災義援金箱として使用)

◆低所得者等福祉対策

○生活福祉資金貸付・小口資金貸付
低所得世帯や高齢者、障害者の自

立・生活の安定を目的として、民生委員等の関係機関・団体の協力のもとに資金の貸付事業を行いました。

◆介護保険事業

○通所介護

美浦村デイサービスセンターにおいて、送迎を行い、食事や入浴、排泄の介助、機能訓練、レクリエーション等のサービスを提供しました。その他、毎月の誕生会や季節のイベントなども開催しました。(利用者のべ約7千人)



デイサービスセンターのレクリエーション

○訪問介護

ご自宅へホームヘルパーを派遣して、家事援助や身体介護を提供しました。(利用者のべ約2千5百人)

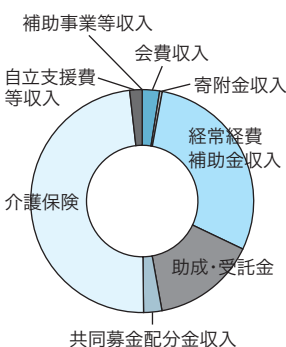
○居宅介護支援

介護保険サービスを利用される方の「介護サービス計画」の作成、相談、連絡調整等を行いました。(利用者のべ644人)

平成24年度決算報告

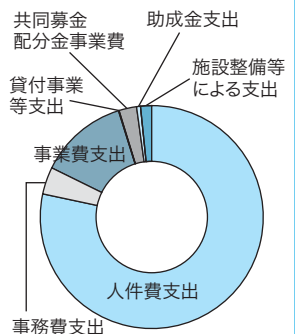
収入の部

	金額(円)
会費収入	3,329,000
寄附金収入	521,901
経常経費補助金収入	38,735,142
助成・受託金	20,016,883
共同募金配分金収入	3,511,977
介護保険	64,258,579
自立支援費等収入	2,385,325
施設整備等による収入	1,646,465
財務活動による収入	8,681,597
その他	11,226,510
前期末支払資金残高	52,320,883
収入計	206,634,262



支出の部

	金額(円)
人件費支出	110,578,422
事務費支出	5,559,011
事業費支出	18,199,909
貸付事業等支出	127,000
共同募金配分金事業費	3,615,663
助成金支出	800,000
施設整備等による支出	2,278,040
財務活動による支出	12,485,634
当期末支払資金残高	52,990,583
支出計	206,634,262





介護事業所
かわら版
Vol. 12

本格的な茶道体験

～あじさいの茶会～



ご利用者に『活気のある生活』を提供することを目的に、指定通所介護事業所では、常に新しい行事を企画していますが、6月は茶道の講師をお招きし、本格的なお茶会の体験イベントを開催しました。

会場には直径1m、高さ2mを超える、朱塗りの大きな野点(のだて)傘や立派な金屏風を設置して、格式高い「和」の雰囲気 연출。厨房ではぶどうゼリーを紫陽花の花びらに見立てた、手作りの和菓子を用意しました。ご利用者自身に抹茶をたてていただく試みも好評で、「若い頃は茶道に興味があったが、戦争や畑仕事が忙しくて断念した。今日は60年前の夢がかなったようで、本当にうれしい」という、ありがたい声もいただきました。



高得点の秘けつは普段の練習にあり

～三世代ふれあい輪投げ大会～

今年15年目を迎える三世代ふれあい輪投げ大会が、6月9日(日)に木原の農トレで行われ、児童・保護者・高齢者158名の計36チームが熱戦を繰り広げました。団体優勝は、大須賀津Cチーム。個人優勝は児童の部:坂本理奈さん(大山)、保護者の部:折寄美代子さん(大山東部)、高齢者の部:塚本あささん(大須賀津)と渡辺ツネさん(見晴)でした。

昔は、大会当日に初めて輪投げに触れる親子も多かったのですが、最近では、地域の公民館等で老人輪投げクラブ会員と、一緒に練習を重ねてきた人たちが活躍する傾向にあります。「練習のあとにみんなでおしゃべりしながら、おやつを食べるのが楽しみ!」と話す子もいて、世代間の交流に当大会が一役買っていることを嬉しく思いました。



優勝した大須賀津Cチーム



大活躍の子供たち



お母さん頑張って!

車イスが乗れる福祉車両を貸出中

本会では、車いすに乗ったまま乗り降りができるスロープ付福祉車両の貸出サービスを行っています。外出や通院時などにぜひご利用下さい

- 利用対象者 村内居住で次の方が該当になります
 - ①在宅のねたきり・認知症高齢者などで、車椅子を必要とする方
 - ②身体障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者保険手帳をお持ちの方
- 運転者の要件 満26歳以上で、運転免許を取得した日から1年以上経過していること
- 利用料金 1日500円（保険料）＋
走行距離1km×14円
- 利用時間 午前8時30分から午後5時まで
- 利用方法 利用者登録が必要です
※ 詳しくは、本会事務局までお問い合わせください



和やかに学習・交流



第1回ボランティアセミナー

美浦村のボランティア登録は団体34、個人23（H25.6.15現在）の総勢319人。6月15日開催の第1回ボランティアセミナーには約40名の方々が参加し、和やかに学習と交流がなされました。

活動歴25年のお話会「虹」（市川昭子代表）のカーテンシアター等による活動発表に和み、「ボランティア活動で生き甲斐と支え合いの地域づくり」と題した社会福祉協議会会長・中島栄村長の講話、様々な形でのボランティア活動の事例やそれぞれが果たす役割、まちづくりのありよう等多岐にわたる講話にも熱心に聞き入っていました。

支え合いで心あたたかな美浦、ボランティア活動の輝きが伺えるセミナーでした。

（ボランティアコーディネーター 増尾）



お話会「虹」カーテンシアター



中島栄村長の講話



各自の活動について発表



大切にします！あなたの善意

(敬称略)

- ◇善意銀行へ
美浦ゴルフ練習場 ￥53,640
美浦村民ゴルフ大会ワンオン募金 ￥10,760
- ◇古切手、古葉書など
橋本川魚店 友駿健康麻雀クラブ
フィールドパック株式会社 匿名 (3件)
- ◇使用済みプリペイドカード
匿名 (1件)
- ◇物品
酒井 絹江 高橋スプリング製作所



美浦ゴルフ練習場様から

<平成 25 年 4 月 13 日～6 月 14 日寄付分>

美浦村社会福祉協議会では、寄付金の他、古切手や使用済みテレフォンカード、書き損じ葉書を受け付けています。
※古切手を収集の場合、切手のまわりの余白を 5 ミリ～1 センチ位残して切り取り、日本切手と外国切手に分けてください。

助成金事業のご案内

平成 25 年度にご案内している助成事業は、次のとおりです。詳細は、お問い合わせください。

名称	主な条件	助成金額
福祉団体活動助成金	村内で福祉活動を行う団体・ボランティア	2～15万円
福祉教育活動助成金	福祉ボランティア教育等を行う美浦村内の小中学校	10万円
サロン活動助成金	地域住民との交流を行うサロン団体	2万円

社協の相談事業《無料・要予約》

会場：老人福祉センター ◎予約受付 TEL：885-7080 担当：増尾

時間	弁護士による法律相談
午後1時30分～午後3時30分	7月 相談日：7月17日(水) 7月 予約開始：7月3日(水) 8月 相談日：8月21日(水) 8月 予約開始：8月7日(水) 9月 相談日：9月18日(水) 9月 予約開始：9月4日(水)

時間	心配ごと相談所
午後1時～3時	相談日：毎週月曜日(祝祭日・年末年始を除く)

◇配食サービスのご案内

70歳以上の独居高齢者で見守りが必要とされる方に、食生活の支援と安否確認を目的として、ボランティアの方による手作りのお弁当を民生委員やボランティアが月2回お届けします。

【お問い合わせ先】 ☎ 885-17080

担当 増尾

この事業は赤い羽根共同募金配分金で行われています。

編集後記

先日、大子町にあります、袋田の滝を初めて見に行ってみました。前日に雨が降ったためか水量が多く、想像していた滝よりも迫力があり、その大きさに圧倒されました。古くから多くの方に親しまれている袋田の滝。袋田の滝には四季折々の表情があると言われており、きっと、違う表情を見に行きたくなるような魅力的な場所なのでしょう。私自身もまた行ってみたいなと思いました。皆様には、また行きたいと思う場所はありませんか？今回、私は身近な所でそれを見つけました。意外と身近な所に魅力的な場所はあるのかもしれないね。(N)

社会福祉法人美浦村社会福祉協議会・美浦村デイサービスセンター

〒300-0424 茨城県稲敷郡美浦村受領 1546-1
TEL:029-885-0038 (社会福祉協議会事務局)
029-885-8885 (美浦村デイサービスセンター)
FAX:029-840-4552
ホームページ <http://www.mihoshakyo.jp>

美浦村老人福祉センター・ボランティアセンター・美浦村地域活動支援センター「ホープ」

〒300-0421 茨城県稲敷郡美浦村木原 150-2
TEL:029-885-7080 FAX:029-885-1042