

社協だより

福祉



2017.12月号

vol.89

■発行 / 飛騨市社会福祉協議会

福祉協力校だより合併号



健康と福祉のつどいを 開催しました

Contents

中学生による福祉意見発表全文 / 福祉標語	P 2 ~ 5
ふれあいサロン交流会	P 6
各種相談日程 / 寄付お礼	P 7
第 12 回ぞうきんコンテスト	P 8

写真 / 平成29年12月3日日に開催された健康と福祉のつどい福祉意見発表者

12月3日(日)に古川町公民館において、飛騨市と共催で「飛騨市健康と福祉のつどい」を開催しました。会場では、市内中学生の意見発表や市内小学生の福祉標語の掲示を行い、市民の皆さんに健康の喜びと、地域福祉の重要性について、関心を深めていただくことができました。

中学生の意見発表では、飛騨市の将来を担う若者の学校や家庭、将来についての考えに、来場された皆さまは真剣に耳を傾けてみえました。

講演会では、北折一さんが、「ガッテン流!健康法の奥義～脳でやせる!?らくらくダイエットのススメ～」と題してお話していただきました。私たちは、ダイエットと聞くと激しい運動や食事制限を思い浮かべて挫折をしてしまいがちです。しかし、先生のダイエット方法は脳のメカニズムを利用して、「朝晩、体重を図るだけ」で簡単にダイエットが成功するという「目から鱗」のようなお話でした。また、「計るだけダイエット」という方法には突然死を防ぐという効果もあるそうです。先生のわかりやすく説得力があるお話しに時間もあっという間に経過してしまいました。興味のある方は是非、下記のアドレスを検索してみてください。

☆「ダイエットシート」 <http://www.nhk.or.jp/gatten/qa/archive/diet.html>

☆「10食品群シート」 <http://www9.nhk.or.jp/gatten/pdf/10hinmoku.pdf>



今年も暑い夏がやって来ました。去年の夏、祖父がガンで亡くなりました。祖父はいつも外に出て働いたり、趣味を楽しんだりする元気な人でした。そんな祖父が胃ガンを発症し、闘病生活約一年で他界しました。

そして今年の五月、祖母が体調を崩し入院しました。病名は胃ガンでした。

私の祖父母は続けて胃ガンを発症したのです。闘病生活は、過酷



大切な家族

古川中学校三年 中田 小萩

なものでした。胃を取り除いたことにより、食事の量はいつもの四分の一の量になり、やわらかくて消化の良いものになりました。そのため、体重や体力が少しずつ減ってしまいます。あんなに元気だった祖母は家の中の生活が多くなってしまい、私にも体が弱くなってしまったことが伝わってきました。また、祖父は抗ガン剤治療を行っており、抗ガン剤は人によって副作用は違いますが、口の中に口内炎ができたり、気持ち悪くなったりなど、回数を重ねるごとに重く辛くなっているように感じました。

今二人に一人、ガン患者の人がいると言われています。もし、若い人がなった場合、もっと生活するのが大変だと思います。はたして、仕事はできるのだろうか。医療費もお年寄りと比べて高額とな

るので経済的に大丈夫なのだろうか。残された子供や家族はどうなるのだろうかと問題を感じました。そこで、飛騨市ではガン患者の補助制度があるのかを調べたところ、ガン検診推進事業というものがあつて、これは、ある年齢を対象に検診料金の補助を行ってくれるものでした。経済的支援では、高額医療費制度などがあります。しかし、患者さんが自分これらの補助制度を受けに行けるのか疑問を持ちました。調べてみると、ソーシャルワーカーという人がいることもわかりました。ソーシャルワーカーとは、患者さんが自立した生活を送ることができるよう、社会福祉の立場から問題の解決、調整を援助してくれる専門職です。相談できる相手がいるということはとても安心できることだと思いました。

いろいろな制度があり、安心してたけど、ガンにならないことが一番大切だと思います。最近、小中学校でガン予防教育も進められていると聞きました。ガン予防のた

めには、規則正しい生活や運動、食事をしなければいけません。当たり前な生活だけど、今は二人に一人と身近な病気となり、予防することが難しいとも言えます。

ガン予防教育やガン予防のための補助制度にもっと力を入れ取り組み、ガンになる人を少しでも減らさなければいけません。大切な家族を「ガン」という病気ですくなくありません。

今年の夏、無事に手術を終えた祖母は、畑には行けませんでしたが、近所の人からもらう野菜をいろいろな料理にしてくれ、私達家族はおいしく食べています。畑や田んぼは今まで祖父母が主に行っていました。今年の稲刈りは家族みんなで行いました。今年のお米の収穫量は例年と比べて少なかったですと聞きました。やっぱり、祖父と祖母はすごいです。

日常生活でも、祖父母が今までやってきたことを家族みんなでやったり手伝ったりして支え合って生活しています。やっぱり、家族の健康が一番大切だと感じました。



部活から学んだ福祉

古川中学校三年 林田 紗也

私は福祉という言葉の意味をよく知りませんでした。だから余計に難しく考えていたのかもしれない。辞典で福祉と調べると「さいわい。幸福」とありました。それは高齢者や障がい者を含めてのことです。私は最近、部活を通して「福祉」というものを体験しました。

私は吹奏楽部に所属しています。私の学校の吹奏楽部は、夏のコンクールやアンサンブルコンテストなどの大会以外でも活動しています。私が福祉を体験したというのは、老人ホームを訪れて演奏した時のことです。この活動は、私が中学一年生のときから行っています。そして三年目の今年、私はこの活動を通して学んだことがあります。

それは、ご老人の方と関わることの素晴らしさです。しかし私は、老人ホームへ行くまでの練習をめぐ

んどくさいと思っていました。なぜなら今年には演奏会の機会が増え、練習が大変だったからです。さらに、二、三年生で二チームに分かれて演奏するという新たな試みもありました。だから失敗が目立ち、怒られてしまい「嫌だな」と思うようになりました。

しかし実際に老人ホームを訪れてみて、私はめんどくさいと思っていたことをとても申し訳なく感じました。

私達が、昔ながらの曲をたくさん演奏すると、涙ぐんでみえる方、手拍子をしたり歌を口ずさみながら聴いて下さる方がたくさんみえました。私はその姿をみて一生懸命演奏をしました。そして最後のメッセージカード渡しの時、笑顔で「ありがとう」と言って下さいました。その言葉を受けて、演奏する私達も、聴いて下さる方々も幸せにな



れる活動を私は素晴らしいと思いました。そして、このことが福祉そのものなんだと感じ、めんどくさいと思っていた自分が恥ずかしくなりました。どんな活動にも意味があつて、喜んで下さる方々がいると学べました。なのでこれからも「福祉活動」をやっていけたらいいと思います。

さらにもう一つ、私はあることにつながると感じました。それは「平和活動」です。

私は、五月に修学旅行に行き、平和学習をしてきました。そこで見つけた私なりの平和が「だれもが安心して暮らせること」です。広島でお話を聞いて、戦争がないのも平

和だが、今ここで食料にも衣服にも、家族にも恵まれている暮らしが、私にとつての平和だと見つめることができました。

そんな平和のためには、ゲームや漫画などの物だけでなく、人々の感情を豊かにする出来事が必要だと思えます。その出来事に、私たちの演奏が少しでも含まれていればいいと思います。



今、私にできること

神岡中学校三年 野口 涼加

みなさんの将来の夢は何ですか。私の夢は看護師になることです。病気で苦しんでいる人を助けたいと願っています。

私は小さい頃、病院に通い詰めで、その頃は、看護師さんはお医者さんのお手伝いで注射をするだけの人だと思っていました。でも、小学校四年生の時に腸炎で入院し、看護師は注射や投薬などの医療の仕事をするだけでなく、入院患者の介助や看護を行うことを初めて

私は、福祉を難しく考えていました。しかし、三年間行っていた演奏会がたくさん人を幸せにできる福祉活動だとこの作文を通して学べました。私は、福祉はどれだけ相手のことを考えて動けるかだと思います。吹奏楽部の演奏会はまだあるので、楽しみにしていて下さる方々の気持ちを大切にして、練習していきたいと思います。

知りました。入院するのは初めてで、まだ小さかったので、不安だったし恐かったです。でも、看護師さんが優しく声をかけてくださったり、入院中も痛みを訴えると、すぐ駆けつけてくださったり、とすばやく対処していただき、私の症状もだんだんと落ち着いていきました。私は、そんな優しい看護師さんの姿にあこがれを持つようになり、「将来は看護師になりたい」と思うようになりました。

中学生になり、飛騨市民病院で、毎年中学生の看護体験の募集があり、私は中学一年生から三回、参加させていただきました。そこで、看護師さんから学んだことは、相手に伝わる優しさです。

看護師さんの優しさで一番印象的だったのは、毎朝、患者さんの病室を尋ねたときに、「はつきりと聞こえる大きな声で挨拶をする」ことです。「野口さん、おはよう」のようです。私は昔から人見知りですが、今はだいぶ直つてきましたが、まだ人前で話すことが苦手で、声も小さい方です。けれど、高齢者の方は耳が遠い方もみえるので、大きなはつきりとした話し方でないと、伝えたいことも伝わりません。相手のことを考えた話し方を心がけようと思えました。また、患者さんの体を拭くときも、食事の支援をするときも、必ず優しい声かけをされてきました。確かに、何も言わずに世話をされても、患者さんは不安に感じてしまうでしょう。どんなときも、相手に伝わる優しさを、心がけたいと思いました。

私は、看護体験から学んだことを、今から生かしていきたいと考えて、大きく二つのことを意識して生活しています。

まず、普段の生活から、誰に対しても優しく接するということです。私はコミュニケーションをとることが苦手ですが、中学生になってからは仲間に対して、特に考えて行動するようにしました。友達との約束を守ること、友達が困っているときその子の立場に立って一緒に行動することを心がけています。先日、仲間とのやりとりで誤解が生じ落ち込んでいた友達に、「いいことをしたんやで落ち込んだりしなくていいよ」と声かけをしました。私の言葉ですぐに気持ちが切り替わることはないと思いますが、思いを伝えることが大切だと思います。

次に、進んでボランティア活動に参加するということです。毎年夏休みは、神岡町に住む一人暮らしの高齢者への給食ボランティアに参加しています。お弁当の包みを開けたときに、おいしそうだなと



笑顔になつてもらえるように、食材を盛りつけたり、見た目が良くなるよう飾り付けをしたりしました。お弁当の配達には参加できなかったのですが、食べてくださる方の表情や感想はわかりませんでした。が、きつと喜んでくださったと思います。何よりも、私が、心をこめて楽しく活動できたことが良かったと思います。ボランティア活動は、小さなことでも、「自分にできることを考える」「誰かのためになる喜びを感じる」ことを大切に、次の活動につなげていきたいと思ひます。最後に、普段の勉強、学校の授業にしっかりと取り組むことです。

看護師には専門的な知識が必要

です。患者さんの命を預かる責任が伴うからです。そのためには、今からしっかりと学力をつけなくてはなりません。学年が上がるにつれて、学習内容が難しくなりました。テストの点数も自分が納得できる点数がなかなか取れません。将来看護師になれるように、理科や数学はもちろん、外国人観光客の患者さんもみえるので、英語についても頑張りたいです。

先日、貧血気味で体がふらふらし、歩くのも大変なときがありました。病院で点滴してもらったときも、「気持ちを楽にしてね。」と看護師さんに声をかけられました。看護師さんが側にいてくれると、安心できます。

看護師の夢を叶えるのは、まだまだ先のことですが、時間はたっぷりあると思つても、どんどん過ぎてしまいます。自分のあこがれの気持ちを強く持つて、今自分にできることを精一杯持つて、夢が叶えられるよう頑張りたいと思ひます。

福祉標語優秀作品

不自由でも

みんなの理解で 笑顔になる

古川小学校 5年 都竹優汰

ボランティア

さし出すその手に 勇気あり

古川西小学校 6年 谷口結子

おかえりと

いつてくれる じいちゃんばあちゃん

河合小学校 5年 板屋堪大

おばあちゃん

いつもご飯が おいしいよ

宮川小学校 6年 丸山一葉

負けないで

みんながまつてる あなたの笑顔

神岡小学校 5年 大上恭穂

妹が

笑顔で「おかえり」 元気がでるな

山之村小学校 6年 石橋 希

ふれあいサロン交流会



11月21日(火)にサロン活動している方たちが集い、サロン活動の意義や魅力を共有化し、さらなる活動の活性化を図るため、「サロン交流会」を開催し、約100名の方が参加されました。

講師には「ひだ笑いヨガクラブ(木下清春代表)」の皆さんをお招きいたしました。まず、ビデオで「笑いヨガ」とは何かを学びました。笑いは体にいいとわかっていても、意識して笑うことの難しさを感じながら、それでも時間が経つにつれて会場内は自然な笑顔に溢れ返っていました。私たちは、普段の日常生活や仕事のなかで笑う時間は少なくなっているのかもしれませんが、作り笑いも本当の笑いも、脳と身体にとってはどちらも笑ったと感じ取り、同じ効果があるとのことなので、笑顔を大切にしていけたらいいですね。



ふれあいサロンの メリット

1. 楽しさ 生きがい 社会参加
2. 仲間づくり 人と人との絆の広がり
3. 閉じこもり予防
4. メリハリのある生活 適度なこころの刺激
5. 日常生活の情報交流の場
6. サロン保険の加入により、安心して活動していただけます
7. 社会福祉協議会より活動費の助成があります



ご相談ください

- 「サロンを作りたいので説明してほしい」
- 「サロンで何をしようか困っている」
- 「サロンでボランティアをしたい」
- 「特技をいかしてサロンで〇〇を教えてみたい(話したい)」



各種相談事業等の予定

～秘密は必ず守ります～

秘密厳守!

相談は無料!



弁護士による 無料法律相談 13:30～16:00

法律問題でお悩みの方を対象に、弁護士による無料法律相談を行っています。

1日6名の方まで相談を受け付けております。※事前に電話予約が必要となります。

1月18日(木) ハートピア古川

2月15日(木) 神岡町ふれあいセンター

であいサポートセンター 「結婚相談」

「結婚したいけど、出会いがない。今年こそは…」とお考えの方は是非ご相談下さい。専任のコーディネーターが、随時、相談等をお受けしています。

TEL080-2666-4053

心配ごと相談

■古川会場(ハートピア古川)

1月10日(水) 10:00～12:00

25日(木) 13:30～15:30

2月10日(土) 10:00～12:00

25日(日) 13:30～15:30

■神岡会場(神岡振興事務所)

1月12日(金) 18:00～20:00

28日(日) 10:00～12:00

2月9日(金) 18:00～20:00

25日(日) 10:00～12:00

■河合会場(河合町公民館)

2月14日(水) 19:00～21:00

■宮川会場(宮川町公民館)

1月19日(金) 13:00～15:00

チアスキーボランティア講座

障がいがある方にもスキーを楽しんでいただくために、そのお手伝いをしてくださるボランティアを募集し、チアスキーボランティア講座を開催いたします。

【月 日】 1月13日(土)

【時 間】 午前9時～12時

【会 場】 飛騨かわいスキー場

【参加費】 無料

※お申込み及び事業の詳細につきましては、12月10日(日)の新聞折込チラシをご確認ください。



寄付御礼

飛騨市社会福祉協議会にご寄付いただきありがとうございます。頂戴した尊い浄財等は、地域福祉の為に有効に活用させていただきます。(平成29年11月1日～平成29年12月8日受付分)

瑞岸寺 様 (神岡町) 一〇、〇〇〇円

両全寺女性部 様 (神岡町) 一〇、〇〇〇円

中谷キン子 様 (古川町) 一〇〇、〇〇〇円

特別会費にご協力いただき、誠にありがとうございます。納入了。敬省略) (平成29年11月16日福祉ひだ報告以降)

匿 名 (神岡町) 五、〇〇〇円

第12回 子どもぞうきんコンテスト



12月3日(日)、古川町公民館において「第12回 子どもぞうきんコンテスト」の表彰式が行われました。このコンテストは「もったいない」という気持ちと手仕事の大切さを子どもたちに感じてほしいという思いから開催されており、小中高校生の児童・生徒が、アイデアと使いやすさを考えてぞうきんを作成しました。今年、飛騨市・高山市と全国の子供達442名に参加してもらいました。応募いただいたぞうきんは、飛騨市長のメッセージとともに、竹本実行委員長自ら被災地の糸魚川に届けられる予定です。なお、各賞を受賞された皆さまは下記のとおりです。



飛騨市長賞 古内陽菜 (東山中1年)



飛騨市文化協会会長賞 倉家彩華 (古川中1年)



飛騨市教育長賞 小林明日香 (古川中1年)



飛騨市教育長賞 松本大夏 (松倉中2年)



飛騨市社会福祉協議会長賞 田之下なつめ (古川小6年)



ユーモア賞 濱本蔵人 (飛騨神岡高2年)



優秀賞 牛丸紗良 (国府小2年)



優秀賞 大西結心 (神岡小3年)



優秀賞 谷口翔唯 (山王小5年)



優秀賞 渡辺恋杏 (古川小6年)



優秀賞 栗本遥生 (松倉中2年)



優秀賞 岡田千佳 (古川中1年)



優秀賞 坂下美咲 (飛騨高山高1年)



優秀賞 西 愛弥 (飛騨高山高1年)



昨年、この取り組みが全国的に広がっていくことを願い、遠方から応募のあった方を対象に実行委員会から特別賞を贈ることになりましたので、お名前を公表させていただきます。

- 特別賞 武内梨乃 (新潟県糸魚川小6年)
- 特別賞 笹川 麗 (新潟県能生中1年)
- 特別賞 横井智成 (福井県吉野小5年)
- 特別賞 高橋亜依 (福井県武生第六中3年)
- 特別賞 熊崎美月 (下呂市中原小2年)
- 特別賞 日下部真衣 (岐阜県揖斐高3年)

関連事業についての
お問い合わせは

飛騨市社会福祉協議会

TEL0577-73-3214 FAX0577-73-0711

飛騨市社協 検索

〒509-4221 飛騨市古川町若宮二丁目1番66号

■URL <http://www.hidasi-syakyo.net/> E-mail : info@hidasi-syakyo.net

*この機関紙は、歳末たすけあい募金の配分により発行しています。



ひだ守ちゃん