



社会福祉法人
福島県社会福祉協議会

はあとふる ふくしま

2019

3

March

「はあとふる・ふくしま」の作成経費の一部として、共同募金配分金および特別賛助会員の寄付金を使用させていただいております。

目の不自由な方のために「はあとふる ふくしま」は音訳版及び点訳版を作成しています。

特集

被災者(避難者)の新たなコミュニティづくりを支援する
～南相馬市社会福祉協議会の取り組み～



今月の
表紙

学園から広がるボランティアの輪

“ボランティアを楽しむ”をコンセプトに、昨年開校した会津若松市ボランティア学園。講座の一つ「あいづっこぜみな〜」では、子どもたちが初めての絵手紙に挑戦しました。(詳しくは6ページでご紹介)

お知らせ

第88回 全国民生委員児童委員大会 福島大会開催!

2019年10月17日(木)・18日(金)
ビッグパレットふくしま(郡山市)



被災者(避難者)の新たなコミュニティづくりを支援する

～南相馬市社会福祉協議会の取り組み～

東日本大震災から8年が経過し、仮設住宅からの転居が進む一方、新たな住まいで孤独を感じている被災者が増加傾向にあり、支援が必要とされています。そこで今回は、被災者の新たなコミュニティづくりの支援について、生活支援相談員*の活動を踏まえながら、南相馬市社会福祉協議会の取り組みをご紹介します。

南相馬市の避難状況

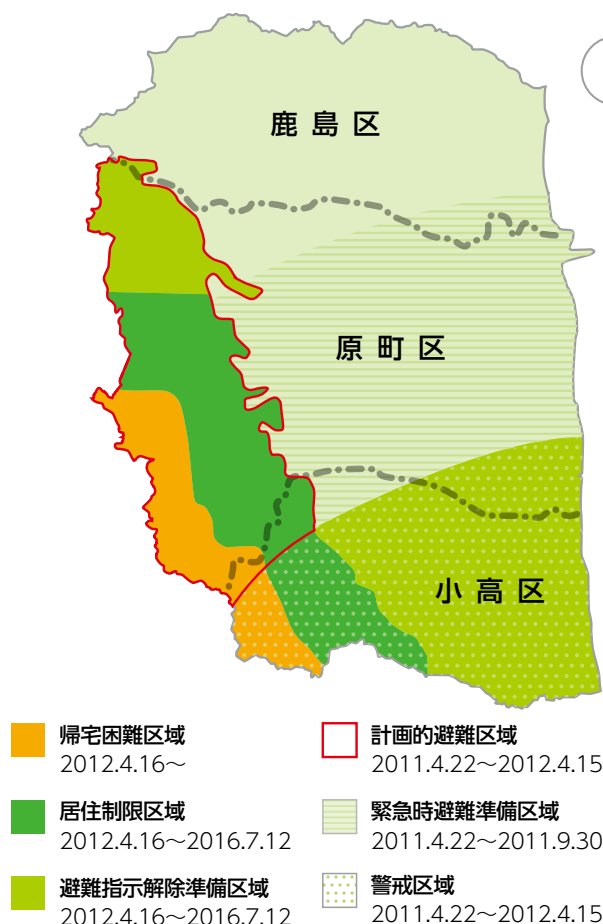
震災前の南相馬市は24,039世帯、71,561人が居住していました。地震による津波被害だけではなく、東京電力福島第一原子力発電所事故の影響も受けた南相馬市。津波による死者・行方不明者は650名を超え、県内で最も多い数字になっています。

南相馬市は鹿島区と原町区と小高区の3区からなります。原発事故直後は原発からの距離に応じて警戒区域、計画的避難区域及び緊急時避難準備区域が設定され、多くの市民が福島県の内陸部や群馬県・新潟県など

表1 住民基本台帳人口の推移

	2011年 3月11日	2019年 1月31日
鹿島区	11,603人	10,480人
原町区	47,116人	42,097人
小高区	12,842人	7,965人
合 計	71,561人	60,542人

図1 南相馬市における避難区域の整備のながれ



の県外にまで避難しました。(その後警戒区域及び計画的避難区域は、避難指示解除準備区域、居住制限区域及び帰宅困難区域に見直されています) 図1。その後、原発から一番離れている鹿島区に最初の仮設住宅が整備され、2011年5月に入居が始まりました。2011年7月までに一部の帰還困難区域を除き避難指示はほぼ解除されていますが、現在も多くの市民が避難を続けており、未だ震災前の人口には至っていません(表1)。また、南相馬市には浪江町など近隣町村からも多くの方が避難しています。

仮設住宅には多い時で3,300戸、7,800人の方が入居していました。現在は復興公営住宅、災害公営住宅、住宅再建など新たな居住先へと転居が進んでいます。2019年3月31日には仮設住宅等の供与が終了となることと決定しており、こうした住居形態の変化により、被災者が抱える問題や課題もさまざまに変化しています。

※生活支援相談員：福島県の23の市町村社会福祉協議会において、被災・避難した住民が安定的な日常生活を営めるよう、巡回訪問による見守り相談支援活動を行うスタッフ

生活支援相談員の活動から 見えた被災者の避難状況

2011年8月、13名体制で活動を開始した南相馬市社会福祉協議会(以下・南相馬市社協)の生活支援相談員(以下・相談員)。当初は、全戸訪問を行い傾聴や被災者の思いに共感することから始め、そこで挙がってきた問題や課題を専門職へとつなぐ役割を担いました。

訪問がスタートした当初は、社協や相談員の認知度が低く、「あんなたちは誰なんだ?」と追い返されたり、「何しにきたんだ」と罵声(ののしり)を浴びせられることもしばしば。国や市に対する不満を受け止めなければならぬこともありました。特に仮設住宅は1Kの間取りに2人同居など、窮屈な生活に



生活支援相談の見守り活動の様子

加え、家族を亡くしたり家が流されたりと大変な状況の中、気が休まる時がない、隣の家族のちょっとした生活音が気に障るなど、日々のストレスのほけ口になることもあったと言います。「被災者の方たちは大変な思いをしている。怒鳴られるのも仕事のうちと思ひ、じっくりと信頼関係を構築していきました」と話すのは統括の館内咲子(のうちのさきこ)さん。相談員の役割について説明し、根気強く訪問することで被災者との信頼関係を少しずつ築いていきました。

仮設住宅には、福島県から派遣された全戸の見回りを行う絆職員も配置されていたほか、市の保健師も活動していたので、訪問日が重複しないように情報を共有し、効率よい支援を行いま



統括の西千晶さん



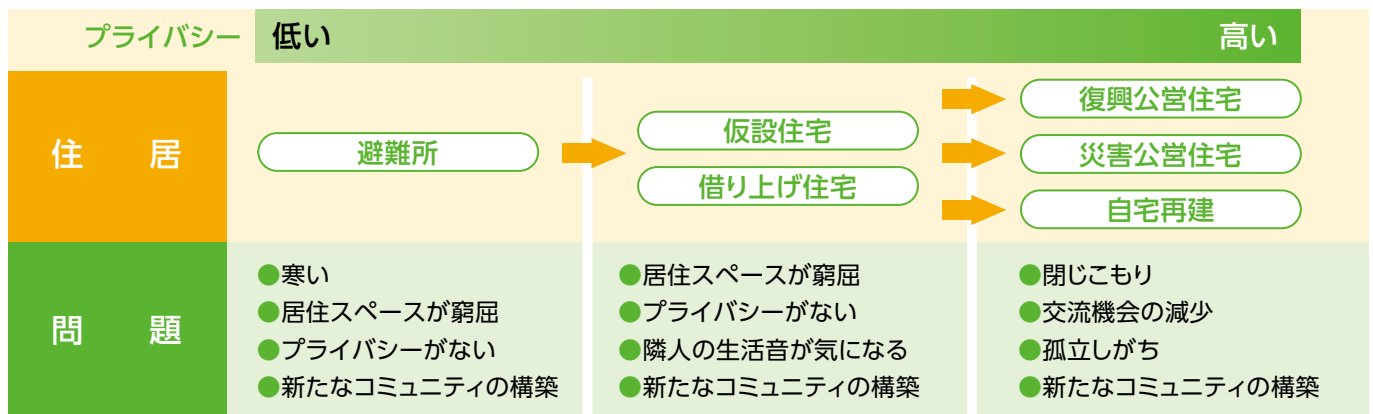
統括の館内咲子さん

した。その後、借り上げ住宅(みなし仮設住宅)の訪問も始まり、訪問の必要性など状況に応じて見守り活動を行いました。信頼関係の深まりとともにさまざまな相談を受けるようになり、困り事や支援ニーズを把握し関係機関と連携しながら支援を行ってきました。「必要とされている限り活動を続けて、被災者の方全員が普通の生活に戻るまで相談員であり続けたい」と統括の西千晶(にしちあき)さんは話します。

コミュニティづくり支援の 必要性

避難所から仮設住宅、災害・復興公営住宅、住宅再建と居住環境が変化するとともに、被災者が抱える課題も変わってきていることを、日頃活動する相談員は感じていきます。例えば長屋づくりの仮設住宅では、プライバシーが守られないなどの問題がありました。一歩外に出れば誰かが居て顔を合わせる機会も多く、被災者支援関係者やボランティアの支援も数多くあり、手厚くコミュニティが醸成されていました。一方で、災害・復興公営住宅に移った方はプライバシーは守られたものの、地域のこと

図2 住居環境の変化に伴い発生する問題



「コミュニティづくり支援の主な取組み

隣の人が誰かも分からないため、一歩も部屋から出ることなく他者との交流が極端に減った人もいました。「仮設の方がよかった」「仮設に戻りたい」という声が聞かれたりするなど、住居環境が良くなっても、コミュニティがバラバラになり人間的な関係性や結びつきを失い、社会的に孤立する人が多くなってきたことが分かってきました。

「一見生活が落ち着いているように見え、復興していると思われるかもしれませんが、8年経っても途中経過でしかないことを実感しています」と西さん。「仮設住宅を出ても次のステップに進んだだけで災害・復興公営住宅も住宅を再建したり帰還するための仮の住まいと考える方が未だ多く、これからの生活に悩んでいる人がほとんどです」と館内さん。災害・復興公営住宅に入った、住宅再建をしたから終わりではないと被災者と直に接する相談員はひしひしと感じています。

●地域福祉懇談会への参加

南相馬市社協が平成28年度から実施している懇談会は、市内7カ所の地域で南相馬市社協の会長・役職員をはじめ、南相馬市の職員、相談員も参加して地域の問題を地域住民と一緒に考える会です。

昨年7月に開催した懇談会には延べ258名の住民が参加しました。そこで、地域の課題解決または地域福祉活動推進のための必要な取組みについて話し合いをしました。この懇談会で話し合ったことに関しては、今後の活動指針とすべく社協で策定している「地域福祉活動計画」に盛り込んでいきます。

●民生委員・児童委員の定例会へ出席

民生委員・児童委員との連携は、相談員が活動を行う上でとても重要です。そのため各地区ごとに行っている民生委員・児童委員の定例会に、最低でも年に2回は参加し、相談員の活動を理解してもらうとともに、互いの情報交換も行っています。



定例会の様子

●避難者生活支援

コーディネーターを配置

相談員が被災者のニーズを把握して、少しでも問題解決へと結びつけるため、コーディネーターを配置し、地域の関係機関と連携しながら、情報発信や交流の場づくりを行っています。

●市の保健師と同行訪問

市の保健師と同行訪問をして、被災者の個別の状況、課題を共有し合っています。

●男のつどいを開催

サロンへの男性参加者が少ないことから、男性の集まる機会を増やそうと、民生委員・児童委員や老人会メンバーに協力を得て住民参加型で年に2回、男のつどいを実施。物づくりやゲームなどを行っており、定員を超え、応募があるなど好評を博しています。



しめ飾りづくりなどさまざまなイベントを実施

●被災者自立に向けた中期ビジョンの評価

仮設住宅・借り上げ住宅（みなし仮設住宅）・災害公営住宅で避難生活を続けている被災者を対象に、自立促進についての中期的な方針をまとめました。その中期ビジョンの成果や効果などの評価を行い、被災者の現状を踏まえた今後の施策や取組みについて話し合いました。



地域福祉懇談会の様子

南相馬市社協が目指す地域福祉の基本は「人と人、人と地域のつながり」です。そのため新しい環境に馴染めず孤独に暮らす被災者の状況を知り、被災者が安定した日常生活を送るために、社協が何らかの仕掛けを行いコミュニティづくりをする必要性を強く感じるようになりました。



あるコミュニティや地域福祉の基本的な「人と人とのつながり」です。しかし被災地は人と人とのつながりが分断され、地域そのものがなくなってしまうとも言える状況です。そのため新たな地域づくりをどうしていくのが私たちの課題であり仕事であると思っています。現在行っているコミュニティづくりの支援については、すぐに結果や効果が見えてくるものではありません。そのためこれからも活動の見直しを

地域福祉は人と人とのつながりでできている

しながら継続していききたいと思っています。

この8年の活動で、相談員は被災者とのコミュニケーションや関係機関との連携もうまく図れてきており、専門職へのつながりもスムーズになっています。そうした連携を活かして、今後はアウトリーチ型の社協※を目指していききたいと思っています。また昨今、地域の結びつきや人間関係が希薄になってきているのも事実です。小さい頃からの福祉教育も今後は大切になってくるのではないかと考えています。そのため、みんなで支え合う地域福祉を学校関係の福祉教育の中で学ぶ、出前講座を行うなどして積極的に担っていききたいと考えています。

※援助が必要であるにもかかわらず、申し出ることができない人たちに対して積極的に働きかけ、支援の実現を目指すこと

南相馬市社協が目指す
今後のコミュニティづくり
の支援や取組みについて
伺いました



南相馬市社会福祉協議会
生活支援相談室
室長
黒木 洋子さん

コミュニティ構築の 後方支援をしていきたい

安心・安全に暮らせるまちというのはコミュニティがしっかりしているところだと考えています。地域住民による見守りや声かけができて初めて安心して暮らせる場所だと言えますし、コミュニティができれば地域づくりができてきます。よりよい地域づくりができれば、自分たちの地域は自分たちで守っていくという意識が生まれます。そうした地域のコミュニティを少しでも多くつくっていくような後方支援を行い、地域福祉活動計画に盛り込みながら実践していきたいと考えています。

地域福祉懇談会を開催することで地域全体の課題や、相談員の活動から被災者の課題が明確になってきました。課題が明確になっているということは取組みやすいということでもあると思います。また他市町村からの避難者も暮らしていますので、避難元社協と連携をしながらのコミュニティづくりも今後の目標になってくると思います。

被災者が抱える問題は時間と共に変化しており、解決の糸口が見えない問題も未だ多くあります。新しい土地

で生活を始めたものの、周囲と馴染めず、以前の暮らしの方が良かったといった声も聞かれます。こうした被災者の胸の内を理解しつつ、現状と向き合って背中をそっと押してあげるような支援がいま求められています。



生活支援相談室主催の被災者支援事業
「にじいろ交遊会」の様子



復興公営住宅の住民交流会で健康体操をしている様子。
避難先・避難元社協の相談員も参加しました



小中学生を対象にした講座「あいづっこぜみな〜」では、支え合い・助け合いの心を学んだり、認知症カフェでの活動を通して認知症について理解を深めています。この日の活動では、絵手紙に認知症カフェの参加者へのメッセージを書いてプレゼントしました

会津若松市ボランティア学園の品川満紀子学園長は、「地域社会の中での

のが課題でした。

昨年、設立70周年を迎えた会津若松市社会福祉協議会（以下…市社協）。「誰もが安心して暮らすことができる福祉のまちづくりの推進」を経営理念に、これまでも地域福祉活動の担い手であるボランティアの養成や、地域づくりをリードしていく人材の発掘・育成に力を入れてきました。しかし、近年、ボランティア活動を行う人たちも高齢化が進み、一方で新たな担い手の確保も難しく、人材育成の講座や研修会を修了しても、なかなか継続した活動に結びつけないのが課題でした。

お互いの精神を広めることで
ボランティアの担い手を増やす

昨年会津若松市に誕生した「会津若松市ボランティア学園」。「ボランティアを楽しむ」をコンセプトに、学園生の居場所や仲間づくりの場を創出し、実際の活動へとつなげる仕組みづくりに取り組んでいます。市内のボランティアが当日の運営スタッフとして参加するなど、市民との協働で学園運営を図っています。

地域づくりは「人づくり」 学園から広がるボランティアの輪

会津若松市ボランティア学園



現在は学園長として、ボランティア団体と学園生をつないでいる品川満紀さん

「コミュニティづくりのためには、各団体がこれまで行ってきた活動にプラスアルファの活動をすることで、その幅を広げる必要があると感じていました。少子高齢化に対応したボランティアのあり方を考えた時、『お互い様』の精神をどう育み広げていくかと、ボランティアの担い手をどう増やしていくかが課題であるということが見えてきました」と、学園誕生のきっかけを話します。

その後、品川さんが代表を務める

会津若松市ボランティア連絡協議会や副学園長が代表を務める会津若松市地域支援ネットワークボランティアなどの関係団体と市協が行政を交えて協議を重ね、2017年8月には年間カリキュラムができ、10月に学園開設の記者発表と学園生の募集開始、昨年5月には入学式と、構想からおおよそ1年で開校にこぎつきました。



学園の園章は公募し、全国から寄せられた158点の作品の中から選びました。



11月には約40名が参加して新潟県長岡・小千谷方面への修学旅行を実施。これまでなかった横のつながりができ、いろいろな人材がいることを再認識できました

支援者のニーズを知り、 新たな学びの場を生み出す

「学んだことを実際の活動につなげるための仕組みとして、学園という形にしました」と話す、市協ボランティアセンターの鈴木美奈子さんは、講座の内容を考える際、支援を受けた人が何を必要としているのか、ポイントになったと言います。カリキュラムの作成に当たっては、これまで開いてきた研修会などの講師や、ボランティア団体の力が大きかったと話します。そこからボランティアの基本を学ぶ初等課程や地域ボランティアリーダー養成学科、傾聴ボランティア、メンタルフレンドボランティア、認知症サポートなど8講座が誕生。小中学生を対象とした「あいづっこぜみな〜る」や、誰でも受講できる特別講座も行いました。募集を始めた当初は応募も少なかったそうですが、市ボランティア連絡協議会や民生委員の集まりなどで声を掛けるう



「子どもから上は80代まで、幅広い年代の学園生が交流しています」と鈴木美奈子さん

ちに口コミで広がり、のべ153名が参加してのスタートとなりました。卒業には単位の修得が必要で、各講座とも講義と実習を組み合わせた内容です。実習活動の実績に応じてポイントが付与されるのも特徴です。ポイントの使い方について鈴木さんは「学園の修学旅行に参加できたり、温泉入浴代やお弁当、パンと引き換えたりなど市協で行う事業と連携した利用ができます。今後は、地元企業の協力を得て、市内のお店等でも利用できるような仕組みを作りたい」と考えているそうです。

ボランティアが楽しくなれば 活動の輪も自然に広がる

長年ボランティア活動に携わってきた品川さんは、「私自身も、ボランティア活動をやってきたおかげで周りの人たちに支えられてきたと感じています。この学園の大切なテーマは人とのつながり。活動していて楽しいと思えると、それが他の人を引きつけます。楽しく仲間づくりをしながら参加者がつながることで新たな活動が広がり、そこから新たなニーズが生まれるというよい循環ができます」と、学園の活動に期待を寄せています。1年間充実した学びを受けてきた

学園生たちからは、ぜひ継続して受けたという声も出ており、今後は上級者向けの講座を新たに開いたり、ニーズに合わせて講座の内容も検討していく必要があると鈴木さん。「学園生たちが今後、ボランティア活動をどうやって継続・実践していくかが一番の課題です。学園生同士の横のつながりもまだまだ不足しているので、イベントへの参加などで親睦を深めながら、ボランティアがボランティアを育てることで、実践に参加できるプロセスを作っていきたい」と、今後の学園の活動について話していました。



今年度最も参加者が多かった「傾聴ボランティアぜみな〜る」は、桜の聖母生涯学習センターの協力で傾聴力を学びました

障がい者の社会活動を後押しする「アイ・アム・サムぜみな〜る」ではオリジナルのパンを企画し、イベントで販売も行いました



赤い羽根で ささえあい



社会福祉法人福島県共同募金会

〒960-8141 福島市渡利字七社宮111 (福島県総合社会福祉センター内)

TEL (024) 522-0822 FAX (024) 528-1234

●メールアドレス akaihane@axel.ocn.ne.jp

●ホームページ <http://akaihane-fukushima.or.jp/>



**皆さんの募金が、
たくさんの“ありがとう”を生んでいます！**
～ 共同募金の使いみち と ありがとうメッセージ ～

赤い羽根共同募金は、県内の福祉活動を支援するために役立てられています。今月号では、その中の2つの施設・団体から寄せられた“ありがとう”メッセージをご紹介します。

【平成29年度共同募金による平成30年度配分事業】

特定非営利活動法人あたご あたご共同作業所(障がい福祉サービス事業所 南会津町)

■送迎車両整備事業 (配分額：1,900,000 円)

あたご共同作業所のある南会津町は、施設利用者が電車などの公共機関を使用して通所することが困難な地域です。そのため、送迎車両は施設にとって大変重要なもので、送迎車両が無ければ施設運営ができないと言っても過言ではありません。冬の間は雪に覆われ、寒さに耐え、送迎車を待っている利用者を見ると「早く温かい車のなかに乗せてあげたい」という気持ちになります。

配分金を活用させていただき購入した車両は四輪駆動が装備されていて、地域の気候にも適合しています。また、オートスライドドアやシートカバーがあり、利用者の皆さんに快適性と安全性を提供できることに、誠に感謝しております。ありがとうでは言い表せないくらいのありがとうを利用者、職員共々、メッセージとして記させていただきます。



【平成29年度NHK歳末たすけあい募金による平成30年度配分事業】

特定非営利活動法人えいど福島 共同作業所ぽけっと(地域活動支援センター 福島市)

■作業用パソコン整備事業 (配分額：110,000 円)

私たちの事業所は、身体に障がいを持つ方が利用する「地域活動支援センター」です。設立当初(平成17年開所)より、エコクラフト製品、はた織り製品、布製品等の製作、販売事業等を行っています。また、数年前からは、所員さんが描いたパステル画をポストカードに加工し販売する事業も始めました。しかしながら、肝心のパソコンが老朽化し、作業に支障をきたしておりました。そこで、NHK歳末たすけあい募金の配分申請を行ったところ、配分決定という嬉しいお知らせをいただきました。お陰さまで、新しい作業用パソコンの購入が実現しました。

これからは、多種にわたる商品紹介のカタログ作製、ポストカードの加工等の販売事業に整備したパソコンを活用させていただき、利用者の皆さんの工賃向上に繋げて参りたいと考えております。寄付者の皆さまに感謝の気持ちを忘れずに、ぽけっと全員で末永く大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。



福祉の仕事を目指す皆さんへ
先輩の声を届けます



心理療法士のお仕事

社会福祉法人 児童養護施設
青葉学園(福島市)
おおもり ゆい さん
大森 由衣子 さん

★学校の教員から 心理療法士の道へ★

4年制大学を卒業後、教職に就き、さまざまな子どもや家庭を見てきた大森さん。虐待のような事例も目の当たりにし、もっと自分にできることはないかと思うようになりました。そこで、より専門的な知識を身に付け、もっと子どもの心に寄り添っていきたくと教職を退き大学院に進学。大学院の教授の薦めで青葉学園へ入職しました。児童養護施設で働くことに不安もありましたが、それ以上に子どもたちの役に立ちたいという強い思いがあったといいます。

現在の仕事は放課後など子どもたちの空いている時間を利用して、施設内にあるカウンセリングルームで1人50分程度、子どもたちにセラピーを行っています。そこで出てきた問題を職員と共に考え、ときにはアドバイスを行うなどのコンサルティングや、職員を対象にした研修会の企画・運営を行っています。

日常から離れて何でも話せる特別な時間をセラピーにしたいと、大森さんが生活の場面に入ることとはほとんどなく、セラピーという言葉も使いません。子どもたちは遊びに行く感覚で大森さんの元を訪れます。そこでは箱庭療法やプレイセラピーといった遊びの中から課題や問題などを見つけていき、子どもたちの思いや行動に大森さん自身が寄り添っていくようなケアを行っています。

子どもたちの気持ちに寄り添って心豊かな生活を送る手助けをしたい

★心の本音をはき出せる 場所でありたい★

「セラピーを行ったからといって子どもたちの傷が完全に癒えるわけでもなく、成果が目に見えて分かるわけでもありません。自分がどれだけ役に立っているのか自問自答する毎日です」と大森さん。施設で集団生活を送る子どもたちは本音を言えなかったり、心の奥底にある思いを吐き出す場所がなかったりします。そのため気持ちをポロリとはき出したときや、心に溜めていた本音を聞けたときは、大森さん自身も少しは役に立つことができたかなと実感できる瞬間でもあるといいます。

大変な仕事だからこそ、研修会や学会に積極的に参加して情報交換をしたり新しい知識を取り入れたりしているという大森さん。それが一番



大森さんが企画する研修会では講師の方の講話やテーマに沿ったロールプレイングなども行っています

★職場の 上司から

園長
すずき あきお
鈴木 昭雄さん



心理関係の研修会や学会に積極的に参加するなど向上心も素晴らしく、仕事に対する取り組みがとて前向きです。また研修会の企画から運営、報告書のまとめなどコーディネイト力や情報処理能力にも優れています。これからもよりよい子ども支援のための心のケアや情報を提供してくれる心強い存在として頼りにしています。

のストレス解消法なのだから。「自分なりのリフレッシュ方法を見つけてこそ大事なことですよ。御朱印集めも趣味で、旅行にもよく出かけるんですよ」と笑顔がこぼれます。

「私たちの仕事は答えのない仕事かもしれません。しかし、じつくりと子どもたちと関わることで、成長を見守っていける楽しさがあります。これからもあきらめることなく、子どもに役立つ技法や勉強を重ねて心豊かな生活を送れる、その手助けをしていきたいです」と子どもたちの輝く未来を願い、真摯に仕事に向き合う姿がありました。



作品に込められた思いを披露する場所 ～福島県シルバー美術展～

いきいき長寿課 渡部 智子

今月は、別紙の「いきいき長寿だより」でもお伝えしている「福島県シルバー美術展（以下、美術展）」についてです。

美術展では、福島県内にお住まいの60歳以上のアマチュアの方々が創作された洋画、日本画、書、彫刻・工芸の作品が一堂に展示されます。

毎年、ゴールデンウィークを過ぎた頃から「今年の美術展はいつやるんだい?」「友達から聞いたんだけど、初めての私でも出品できるのかい?」など、電話での問い合わせが少しずつ増えてくるため、美術展に向けての準備作業にも一層気合が入ります。

そしてもっとも熱気を感じられるのは、作品を直接会場に持ち込みいただく「作品搬入日」です。「この写真はね、旅行先で撮ったものなんだよ…」と作品の背景を話される方、「今年こそは何かの賞に入りますように!」と拝みながら出品される方など、作品一つひとつへの思いを直接伺うことができ、受付業務が滞らないよう気をつけながらも貴重な時間を過ごすことができます。

作品搬入日が「動」の熱気であるとするならば、作品が展示される期間は

「静」の熱気を感じられます。作品を間近に鑑賞すると、一つひとつがまるで語りかけてきているようです。受付時に直接伺った思いが、作品を通して訴えかけており、静かな熱気が会場に満ち溢れています。

シルバー美術展で、アマチュアといえど長年芸術をたしなまれてきた皆さまの歴史を、展覧会を通してお伝えすることができるのは、我々にとっても喜ばしいことです。

今年も9月に開催する美術展には、今までご参加いただいている方、まだ美術展に出品されていない方もぜひ参加願います。また長年作品を作り続けている方を知っている皆さんもぜひ、その方にお伝えください。皆さんの参加を心よりお待ちしております!



作品搬入時の様子



美術展開会式の様子

年齢を重ねても介護のお世話に
ならない体でいるための
体操をご紹介します。

元気な体いつまでも! 介護予防体操

一般社団法人
ふくしまをリハビリで元気にする会
理事長 岡本 宏二(作業療法士)
※監修 中條 達也(音楽講師)

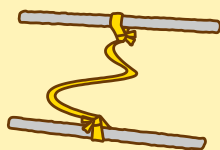


新聞棒体操(ゴムを使ったアレンジ その2)

「えんやーとっと」(民謡「斎太郎節」のかけ声)と声を出しながら、新聞棒に結んだゴムを引っ張る体操です。

準備するもの

新聞紙を丸めた棒2本にゴムを結びつけます。ゴムはパンツ用のゴム、セラバンド、タイヤのチューブなど、伸縮するものを使いましょう。長さは40～60cm前後で、無理なく使える長さにします。



いすに座り、片方の新聞棒を足で押さえます。もう片方の新聞棒を両手で持ち、「えんやーとっと」と声を出しながら①～③を繰り返しましょう。

① 両腕を下げる



② なるべく遠くまで伸ばす



③ 姿勢を良くして胸の前に戻す



船をこぐようなイメージです

最初はゆっくりと、滑らかに行いましょう。

歌を歌いながら行くと、よりリズム良く運動することができますよ。

「痛くない・怖くない・無理しない・楽に・楽しく・満足に」を合言葉に

\ 県社協からのお知らせ /

介護福祉士等の有資格者を生涯サポート！～離職介護福祉士等届出制度～

高齢社会が進むなか、介護を必要とする高齢者も増加しており、今後介護の仕事はますます社会的に重要な仕事になっています。そのため介護の資格、技術、経験を持つ方々はとても貴重な存在です。そこで、国は介護福祉士の資格を持つ方々が、介護の現場から一度離れても、いつでも介護の現場で再び活躍いただけるように届出制度を創設しました。福祉人材センターに届出いただくと下記のサポートを受けることができます。対象資格をご確認の上、該当する方はぜひご登録ください。



サポート 1

介護の仕事に関する様々な情報をお届けします。

(例)

- 福祉・介護に関するニュース
- 就職説明会などのイベント情報
- 福祉の職場の求人情報

サポート 2

介護の知識・技術を再習得するために、研修のご案内をいたします。また、福祉の職場を知り、自分に合った就職先を見つけられるように職場体験のサポートをいたします。

サポート 3

福祉人材センター職員が、きめ細かく登録者のご相談に応じます。福祉の職場の現状や、再就職に関するお悩みなどあればお気軽にご連絡ください。

対象資格

- 介護福祉士
- 介護職員初任者研修
- 介護職員実務者研修
- 旧ホームヘルパー養成研修1級/2級課程
- 旧介護職員基礎研修

お問い合わせ先

県社協 人材研修課 福祉人材センター
TEL 024-521-5662

登録はこちら



介護福祉士・社会福祉士・保育士の資格を取得し、福祉の職場を目指す方へ学費をサポートします!!

福島県介護福祉士修学資金等貸付制度・保育士修学資金等貸付制度のご案内

貸付の内容

①修学資金	②入学準備金	③就職準備金	④国家試験受験対策費
月額5万円以内	20万円以内	20万円以内	4万円以内

※④は、介護福祉士のみ

貸付利息

無利子

次の要件で貸付金が全額返済免除

福島県内で介護・福祉職、保育士として5年間働くと全額返済免除(※)

※免除には一定の要件があります。

申請手続き

貸付申請の手続きは、養成施設(短期大学・専門学校等)に入学した後に行うことになります。(申請には、養成施設の推薦が必要です)

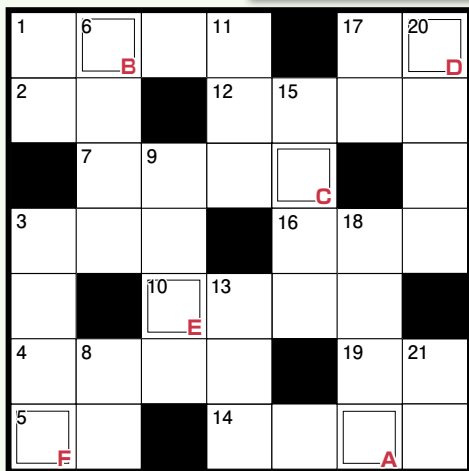
お問い合わせ先

県社協 福祉サービス支援課
TEL 024-523-1256 HP <http://www.fukushimakenshakyo.or.jp>

クロスワードにチャレンジ!

正解者から抽選で3名に
「手作りジャム 詰め合わせ」
が当たる!

今月の正解者の中から抽選で3名様に、就労支援センター未来工房(いわき市)の「手作りジャム 詰め合わせ」をプレゼントいたします。なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



●全部できたら二重ワクの文字をABC順に読んでいくと、それが答えです。

- 応募方法** ハガキにパズルの答えと ①住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、業種 ②本誌に対するご意見、ご感想、ご要望を全てご記入の上、下記までご応募ください。
- 締切** 平成31年4月12日(金)
- 宛先** 〒960-8141 福島市渡利字七社宮111
社会福祉法人 福島県社会福祉協議会
「はあとふる・ふくしまパズル係」

※ご記入の個人情報は適切に管理し、目的以外に使用しません。
※本誌に対するご意見、ご感想、ご要望の一部は、「読者のおたより」に掲載させていただきます。

ヨコのカギ

- 「俎上に載せる」の「俎」って何のこと?
- 女子体操は跳馬・段違い平行棒・平均台と何?
- タテ⑮の歌詞「千代に〇〇〇に」
- 二輪車の前輪を地面から浮かせて走行する技術
- ⇔後ろ
- 日本伝統の遊び。一番ポピュラーなのは鶴
- 喜多川歌麿、歌川広重、歌川国芳、葛飾北斎
- 漢字で「経緯」と書きます
- 「1番目の」という意味の英語。〇〇〇〇リーグ
- ボクサーがリングに上がる直前まで着ています
- タテ⑨の基本「さしすせそ」の「そ」
- 人魚姫は足と引き換えにコレを失いました

タテのカギ

- 蚕のコレから絹糸を紡ぎます
- 火災や事故現場に物見高く集まる人たち
- ねぎとろはマグロのこの部位を使います
- ヒトが作る巣
- 「レシビ」とはコレの作り方
- 「いだてん」「八重の桜」は〇〇〇ドラマ
- バーなどで酒を瓶ごと買って店に預けておくこと
- 日本の国歌
- カトリック教会で行われる典礼
- 庭などで木をいくつか一緒に植えている場所
- 大学卒業研究の成果として提出する論文
- 「空気」を英語で言うと



2月号の正解「差別禁止(サベツキンシ)」

多数のご応募ありがとうございました。

2019年度 4月 一歩ふみ出す お手伝い 相談無料 「福祉の仕事相談会&セミナー」

セミナー・相談会(要予約)	時間	会場
9日(火)	10:00~	ハローワーク郡山
10日(水)	10:30~	ハローワーク白河
12日(金)	10:30~	ハローワーク会津若松
15日(月)	10:00~	ハローワーク福島
16日(火)	10:30~	須賀川市産業会館
17日(水)	10:30~	ハローワーク相双
23日(火)	10:30~	いわき市社会福祉センター
24日(水)	10:30~	ハローワーク二本松
26日(金)	10:30~	ハローワーク喜多方

※参加希望の場合は、各ハローワークへお申し込みください。

相談会 予約不要		相談受付時間 午前10時～午後3時（全会場共通）	
3日(水)	10日(水)	18日(木)	22日(月)
会津若松市 社会福祉協議会	いわき市 社会福祉センター	白河市 中央福祉センター	郡山市 総合福祉センター

詳しい内容は下記までお問い合わせください。

県社協 人材研修課 福祉人材センター/メール jinzai@fukushimakenshakyo.or.jp
TEL(024)521-5662 FAX(024)521-5663

★ネット紹介システム(インターネット求人登録)は、
<http://www.fukushimakenshakyo.or.jp> の福祉人材センターホームページからアクセス!

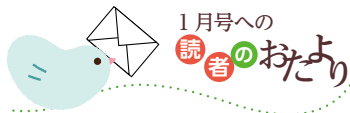


福祉施設割引(10%割引)を新設しました!
フリート契約ご提案キャンペーン実施中!



＜お問い合わせ＞(一社)福島県自家用自動車協会・各地区代理所
〒960-8165 福島県福島市吉倉吉田40
TEL:024-546-8181 FAX:024-546-7572
HP: <http://f-jikayo.or.jp>

東北自共 検索



- ・県内の福祉の様子が知れてうれしい。自分はこれでいいのかと考えさせられます。介護予防体操はサロンで行っています。(81歳 主任児童委員)
- ・地域包括支援センターの方々には大変お世話になり、大変な仕事だなあと感じていました。私たちもお役に立ちたいです。(69歳 無職)
- ・いわきワイナリーの活動はすばらしいと思います。障がい者の自立に役立っていますね。(66歳 主任児童委員)
- ・後期高齢者へ急接近している主人と私。これからお世話になるかもしれないケアマネの現状や活動について、一層理解が深まりました。(65歳 無職)
- ・介護サービスを利用する歳になり、きちんとしたシステムが出来ていると安心して安心しました。(76歳 主婦)

「8年経っても簡単には切り替えられません」南相馬市社協の黒木室長は、避難者のふるさとへの思いをこう話しました。新しい土地に馴染めない理由の一つに、ふるさとへの強い愛着があるそうです。生活支援相談員は一人ひとりの心情の理解に努め、支援をしてきました。今回取材したコミュニティ支援の結実を切に願います。(避難者生活支援・相談センター 今野 由香)



第22回いきいき長寿県民賞について



平成31年4月から受付開始予定。

皆さまからの推薦・応募をお待ちしています

いきいき長寿県民賞は、年齢を感じさせない生き方をしている高齢者の方や積極的に社会参加活動を行っている高齢者団体を県民の方々に広く紹介し、その功績を表彰するというものです。候補者の応募・推薦受付を4月より開始予定です。みなさんの周りに、元気でいきいきと活躍されているおじいちゃん・おばあちゃんはいませんか？ ぜひ、推薦・応募ください！

募集対象

※過去にいきいき長寿県民賞（いきいきライフ賞を含む）を受賞された方やエイジレス・ライフ実践事例及び社会参加活動事例に決定された方などを除く

- ・みずから社会とのかかわりを持ち続け、現在もいきいきと年齢を感じさせない生き方をしている概ね65歳以上の方
- ・みずから社会とのかかわりを持ち続け、現在も積極的に社会参加活動をし、いきいきと充実した生活を送っている概ね65歳以上の方で構成されている団体

お問い合わせ先

詳しくは、下記までお問い合わせください。

県社協 いきいき長寿課 いきいき長寿県民賞係

TEL (024) 524-2224 FAX (024) 524-2228

平成30年度 第21回受賞者から



教員時代のやりがいを地域社会に見出す
（下郷町・室井恒男さん）



ボランティアする側・受け取る側双方の大きな喜び
（天玉村・太玉村給食サービスボランティアかあちゃん弁当の会）

いきいきと活躍するシニアサークル・団体の登録をお待ちしております

シニア団体活動支援事業の登録団体を募集しております

元気な高齢者が地域の活動に参加するきっかけをつくり、高齢者の社会参加と自主的活動を促進し、高齢者の生きがいと健康づくりに資することを目的として、シニア団体活動支援事業を実施しております。いきいきと活動している県内のサークルや団体の活動状況について、国会ホームページや広報誌で紹介します。

●本事業に関するお問い合わせ先 県社協 いきいき長寿課

〒960-8141 福島市渡利字七社宮 111 番地 福島県総合社会福祉センター 3 階

TEL (024) 524-2224 FAX (024) 524-2228



第29回福島県シルバー美術展の 開催及び作品募集について

60歳以上で県内に居住するアマチュアの方が創作した、洋画、日本画、書、写真、彫刻・工芸の作品を展示し、文化活動を促すとともに、ふれあいと生きがいづくりを支援いたします。

1 主催

福島県・社会福祉法人福島県社会福祉協議会・公益財団法人福島県老人クラブ連合会・福島市

2 開催期間（予定）

平成31年9月5日（木）～9月9日（月）

3 会場（予定）

とうほう・みんなの文化センター（福島県文化センター）（福島市春日町5番54号）

4 出品規定

(1) 出品者資格

60歳以上（昭和34年4月1日以前に生まれた人で県内に居住するアマチュアの方）

(2) 出品数等

ア 出品点数は、各部門について1人1点とする。

イ 出品作品は、3年以内に出品者が創作したものであること（他の公募展等で受賞したものを除く）。

(3) 作品規格及び出品上の注意

各部門ごとに定める作品規格の要件を充たすもの。（詳しくは5月中旬以降に完成の「第29回福島県シルバー美術展実施要項」に記載）



第28回福島県シルバー美術展
作品研修会の様子

5 出品方法

会場に直接持参してください。その際に、実施要項に添付の出品申込書に必要事項をご記入の上、提出してください。

(4) 出品料

無料

(5) テーマ

自由

お問い合わせ先
県社協 いきいき長寿課 シルバー美術展係
TEL (024) 524-2224 FAX (024) 524-2228

高齢者総合相談センターからのお知らせ

日常生活全般の心配ごとや悩みごとの相談にセンター相談員が対応します

一般相談

相談方法：電話・面接

相談日時：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※土日祝日は除く

相談は**無料**です。電話または面接により対応します。

相談・予約先 県社協 いきいき長寿課 高齢者総合相談センター 〒960-8141 福島市渡利字七社宮111番地（福島県総合社会福祉センター3階）
TEL (024) 524-2225 メール choju@fukushimakenshakyo.or.jp

認知症コールセンターからのお知らせ

電話相談

月曜日～金曜日 午前10時～午後4時 ※土日祝日は除く

面接相談

月2回（第2木曜日、第4金曜日） 午後1時～午後4時 ※要予約

相談は**無料**です。どなたでもご相談ください。

相談・予約先 県社協 いきいき長寿課 認知症コールセンター 〒960-8141 福島市渡利字七社宮111番地（福島県総合社会福祉センター3階）
TEL (024) 522-1122

※「いきいき長寿だより」は本号で終了となります。ありがとうございました。