



発行
平成30年3月31日

責任者
当別町民生児童委員協議会
会長 岸田 勤

ゆかいっちとらべつ

民生委員制度創設100周年記念スローガン

支えあう 住みよい社会 地域から

全国民生委員児童委員連合会

No.42

長寿園デイサービス結
利用者皆さんの作品



この人 クローズアップ

この度は永年に渡り、ろうあ者にとって会話の手段である手話のサークル（ポテト手話サークル）代表、目黒久美子さんにお話を伺いました。

—このサークルは、いつからどのようなきっかけで出来ましたか—
約三十年前あるサークルで、ろうあの方と知り合い、筆談でお付き合いをしている時に手話の事を知り、友人と三人で勉強会を始めたのがきっかけでした。その後メンバーが増え、教室探しに苦労した時期もありました。そんな時、教育委員会からの誘いで公民館教室という形になり、更に多くの方が参加してくださり、賑やかな教室になりました。その後、今のサークルになり活動しています。

—どのような活動ですか、又エピソードやご苦労などあればお聞かせ下さい—
週一回、ボランティアセンターでおしゃべりを交えた勉強会を行っています。

活動としては、福祉まつりやつくしの郷主催のクリスマス会に参加しています。習い始めた当初、覚えた手話が、ろうあ者

全体の方に伝わるかと思っていたのですが、男女の違い、教えて頂いた方の癖などでなかなか理解してもらえず、戸惑いを感じた事もありました。今では懐かしい思い出の一つです。それから、多くのろうあ者の方々と交流する機会の中でたくさんのお話を学び、コミュニケーションがとれる様になってきました。

—今後の活動について—
ろうあ者の方と多くの人々が会話を楽しめる社会になるように、手話が年代を問わず広まってくれればと思います。



ポテト手話サークルの皆さん

代表 目黒久美子さん

取材者 曾川 昭治

ずーっと一年生 ただ今勉強中

中堅民生委員

児童委員教室

に参加して

(大美東) 勝山 広子



昨年八月二十三日から二泊三日で札幌アパホテルで行われた勉強会は、とても貴重な経験となりました。

全道各地から六十五名の参加があり、あらかじめ決められていた八つのグループに分かれて緊張の中、研修が始まりました。最初は、各グループに愛称を付ける事になっていて、私達は年令を足して「ゴニヨン」と名付けました。

三日間で七つの研修、それぞれにそった演習も行われました。又、毎朝大通公園まで歩き、ラジ体操をするという日程も組まれていてとても気持ちの良いスタートとなりました。その中で印象に残った事は、



限られたタイムスケジュールの中で、支えあいマップの作成は仮説の情報書き込み、問題点、解決策の導き出しと大変でしたがグループが一つになり、スムーズに行い、発表するという演習はとても楽しい作業となりました。

三日目、元小学校教諭の方の講演ではチームワークとリーダーシップについてのお話で、リーダーとは自分の足りない所を補うリーダー側近を作り、全体が積極的に動ける環境を整え、リーダーの必要性と『指導力』『管理能力』『人格力』の三つの力が重要とお話を頂きました。

ユーモアを交えた話術にひきこまれ、あつという間に時間が過ぎて行きました。

全日程を終え、道民連会長より一人ずつ終了証を頂き感激致しました。最後に、全員輪になり握手をしあい終了致しました。今回研修した事はどれもすぐ実践できる様努力し、民生委員活動に生かして行きたいと思っていました。

石狩地区支部

第一回民生委員

研修に参加して

(六軒町) 荒木 直美



委員になって一年になろうとしています。まだまだ解らない事が多く、訪問活動等は、初めてお会いする方々への接し方に不安がありました。

そんな中、平成二十九年十月二十五日、二十六日の両日、新篠津村「たつぷの湯」で石狩地区支部主催の第一回民生委員児童委員研修会に参加させていただきました。

一日目は、北海道総合福祉研究センター理事長の五十嵐氏による「傾聴技法やコミュニケーションの方法」の研修で、「あ、そうなんだ」「なるほど」と、うなづける内容で大変勉強になりました。特に、次の三つは重要だと思

います。
①声かけから始まるコミュニケーション
目線に応じたあいさつ、例えば、小学生に対しても「です、ます」調で話す。

②話題づくり
得意なものから話し、相手から話すきっかけを作ると良い。

③聴き方
うなづき・相づちの仕方、話しを引き出せる。
また、「聴」という字は、「耳」と「目」そして「十の心をもつ」で成り立つという話に感銘を受けました。

二日目は、NTTドコモの山口氏による「スマホ・ケータイ安全教室」でスマホ・ケータイにおけるインターネット被害と対策について受講しましたが、年令を問わず、いろいろな被害があり恐ろしさを感じました。

この研修に参加し、人生いつまでも勉強だと感じました。これからも研修を本手に、積極的に地域のために、お役に立てるよう先輩委員、まわりの方の手助けをいただきながら精進していきたいと思えます。



「民生委員制度創設100周年記念大会」大会宣言

1. 「民生委員児童委員信条」を胸に、常に地域住民の立場に立った活動を行います。
1. 地域共生社会の実現に向けて、地域のつながり、地域の力を高めるために取り組みます。
1. さまざまな課題を抱えた人びとを支えるために、幅広い関係者、関係機関との連携・協働を一層進めます。
1. 我が国の未来を担う子どもたちが健やかに育つことができるよう、子育てを応援する地域づくりに取り組みます。
1. 民生委員・児童委員制度を守り、発展させていくため、住民にとってより身近な存在となるよう周知活動に取り組み、その理解を広げます。

平成29年7月9日



「傾聴技法やコミュニケーションの方法」研修風景

民生委員制度
百周年記念
石狩管内研究集会
に参加して
(東町) 大口 直道



十月二十六日江別市民文化ホールで開催された研究集会は、これからの活動に関するスロークアン「支えあう、住みよい社会地域から」管内六支部の民生児童委員(約四百三十名)が参加しました。

オープニングは百年を祝い、厳肅な野幌太々神楽と腹の底に響く力強い豊太鼓が披露された。記念講演では「地域で見守り、ほっとけ心のアツパレ介護」講師に田辺鶴瑛氏(女流講師・函館生まれ)の介護講談を聞く。最初に誤嚥予防には舌根運動が大切で舌の根本を動かすことも大きく口をあけて歌を歌うことも有効という訳で舌の運動「ラレ、ラレ、ラルレロ」と何例か発声練習し始まる。在宅介護は人間関係が大切、本音を言う、共存し自分の人生を大事にすると

師は認知症になった義父介護と死という暗く重い話題を講談の節で語ってくれた。

後半は自身の体験の記録映像「ありがとうの介護」を見ながら話を聞いた。昔は死の話はタブーでしたが家族で死の話が出来るようになったら介護が楽になりました。介護は悪いことばかりではない。臨終迎えた時、爺ちゃんを囲み「フレ、ふれー晋、ありがとう」と言って送った。師は爺ちゃんに感謝。爺ちゃんに救われた。やりたいことをやり、言いたいことを言い、我がままどおし。偶然が重なって人間に生まれたすごい奇跡、爺ちゃんに大事なことを教えてくれたと。研究集会で学んだ介護と人生を思考しながら見守り活動をしたいと思えます。



田辺鶴瑛さんの講演風景

西地区南地区
合同研修会
「介護保険について」
(中小屋) 尾崎 勉



十二月二十一日、定例会終了後「介護保険について」研修会が、開催されました。

地域包括ケアシステム強化のための介護保険法等の一部改正する法律案に基づき「当別町介護予防・日常生活支援総合事業」が示されています。

団塊の世代が、七十五歳以上となる二〇二五年を目途に、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域ケアシステム)の構築を実現する事が必要。

介護予防・日常生活支援総合事業は、高齢者人口の増加、介護人材不足に対応するため介護人材の集中化・生活支援や通いの場の創出。(市町村が実情にあわせて実施する)

当別町においては平成二十九年度から開始している事業
◎介護予防・生活支援サービス

事業
①訪問介護(ホームヘルプサービス)
②通所介護(デイサービス)
③通所型サービスA

◎一般介護予防事業
①介護予防把握事業
②介護予防普及啓発事業

③地域介護予防活動支援事業
私は、共生型ボランティア育成講座を受講し八月より「買い物御用聞きサポーター」として活動しています。(民生委員も五名登録しています)

六十五歳以上の人口が三十二%をこえる今、介護保険制度や障害者総合支援法などの公的サービスには該当せず、困っている方に対しサポートし、「住民が住民を支える」事が重要ではないだろうか。



「介護保険について」研修会風景

今年の十一月、我が家に大阪から二歳になる孫がやって来ました。毎日元気いっぱい遊んでいたのですが、時折、咳くしゃみをしていました。私はマスクをして相手をしていたのですが、数日後、声が出にくい状態となりました。ちょうど町の文化祭が行われていたのですが、その二日目には、ほとんど声が出ない状態のまま挨拶をしなくてはならなくなり、回りの方々に迷惑をおかけしました。幸いにもインフルエンザではなかったのですが、声の調子が悪い状態が一ヶ月程続きました。

ひとりごと

六十歳を過ぎてから、アレルギーが出たり、風邪をひいたり、病院に行く事が多くなりました。年齢と共に免疫力が低下している様に感じるこの頃です。

私の健康法は睡眠・便通・運動に気を付ける事です。睡眠を正しく取る事で腸の状態も良くなり、朝食もしっかり取ろうと、積極的にヨーグルトや納豆を摂取し便通も良くなります。

冬は運動不足になりがちなので卓球に励んでおり、練習が終わる頃には汗びっしょりになり新陳代謝に良いです。又、自宅で出来る腹式息発声法を毎日しております。健康寿命を延ばしましょう。(A・S)

笑顔になれるひと時

日々の生活、笑顔になれる時は、どんな時でしょうか。笑顔には人を幸せにする、ふしぎな力があります。

花と野菜に癒されて

(北栄町) 末田 幸代



七年前に主人が亡くなり、主人の大学時代の友人一同(本州)から立派な胡蝶蘭が届きました。その蘭も数カ月後には花が散り、何となく寂しい気持ちになりました。「この蘭を来年も咲かせられるものならば咲かせたい」という思いが私の心の中に強くなり、専門の本を買い、育てたのですが翌年は咲きませんでした。私の管理が悪いのだと思い再挑戦しました。温度管理・置き場所・水やり・肥料、特に冬の夜の温度管理で苦労した結果、翌年の三月には蘭が咲きました。咲いた時のあの感動は今でも忘れることはできません。「咲いてくれてありがとうね。」という気持ち一杯になり涙がこぼれました。その後カトレア他、多肉植物、観葉植物、鉢花等、花の特性を

知ることにより奥深いものがあるのだと知りました。家庭菜園で新鮮な野菜を育ててみたいと思いはじめました。野菜の出来が良かったと喜び、おもしろい形の野菜が出来たと笑い、ひと汗かいた後の心地よさに満足し、適度な運動に清々しさを感ずります。柔らかな春の日差しが一層暖かさを感じる季節になります。毎年この時期になると「今年も四季折々の花と野菜を育てよう」という気持ちで楽しみでもあり、笑顔になれるひと時でもあります。

その後カトレア他、多肉植物、観葉植物、鉢花等、花の特性を



玄関前の花壇で

農作物を育てること

(川下) 葛西 孝志



私は、今年で六十歳になります。高校を卒業するまでは、家業である農業の手伝いをしていました。高校卒業後は、「少しずつ農作業を任せられ、三十代半ばには経営主となり、今日まで農業に携わってきました。」

子供の頃の農作業は、多少は機械で行っていましたが、人力で行う作業の方が多かったと思います。それ故、種蒔きから始めて草取りや草刈り、そして収穫を迎え、一年間の苦労が報われて、この時期が農家にとって一番笑顔になれるひと時です。私の子供の頃はお米だけを作っていたので、当時は田植え作業は米農家にとつて一大イベントだった気がします。また、その当時は家族だけでとても間に合う訳もなく、近所の人と一緒に

に函館近辺まで行き、今で言うパートさんにお願いをし、一週間ほど我が家に住み込みで働いて頂きました。その時だけは家族が増えた様な感じで楽しかった気がしました。今では農作業の殆んどが機械作業となり、人との触れ合いや繋がりが薄れたのを感じます。今の時代個人を尊重するあまり、人間関係が気薄になつた様な気がします。人間関係も作物も愛情を以つて接すれば、ちゃんと育ち、うまく築けるものだと思います。

話しはそれでしたが、農業を通じて多くの人と接して、そこに多くの笑顔が生まれる事に繋がれば良いのかなと思います。最後になりますが、人の笑顔を見て、自分も笑顔になれる、その事が私の癒しかなと思います。



トラクターによる緑肥すきこみ作業

編集後記

遠方から当別に移住して来られた方が、おっしゃっていました。「この町は、お年寄りに、やさしい町ですね。」とてもうれしいお言葉を頂き、感動しました。同時に、また、褒められたい気持ちになりました。頑張ろう!!

「支えあう 住みよい社会 地域から」

民生委員制度創設百周年 記念スローガンです。

今号も委員の皆様との協力のものと民生児童委員の活動が、日々の努力と勉強の積みかさねであること、を多くの方に知って頂けるよう「ゆとりつつちとうべつ」から発信してゆきたいと、思います。(J・Y)

広報委員会

広報委員 菅川 昭治(高岡)

尾崎 勉(中小屋)

尾崎 吉宏(太美寿)

今井奈美子(元町)

大和 順子(旭町)

事務局 当別町福祉部

保健福祉課福祉係