

支え合いが育む・地域の和

ふれあい馬宮

2015年1月号 (通巻 第38号)

発行者 馬宮地区社会福祉協議会 代表 矢部恒男

所在地 さいたま市西区西遊馬533-1 馬宮コミセン2階

電話&FAX 048-626-2766



健康寿命を考えた献立で楽しい会食

新春のお慶び申し上げます

高齢者福祉の方向と 人間としての子育て

馬宮地区社協会長 矢部 恒男

地球温暖化と云うが、昨年ほど自然災害の多発した年もめずらしい。また災害とは別だが幼児虐待事件の多い年もなかった。反面新聞では、少子化のつけが日本の将来予測で人口減により896自治体の存立が難しいとか、社会不安の種はつきない。

そんな背景の時、適切な処置とは言えないが、当地区が行っている70歳以上の単身生活者を対象とした無料会食は、希望者増加により、交代にして隔月招待に変更せざるを得なくなると思う。

一方子育て問題では、三年前西区内でも親の保育怠慢？で、幼い命を失う事件が発生し、ショックを受けた。ところが昨年末他県ではあるが数件同様事件があり全国で

は一昨年児童相談に7万件の相談があり、厚労省専門委員会は、児童相談所の体制や権限の強化、業務委託による民間団体の活用等改善を提言したが、遅きに失している。さる文献から「人の子供は無力で生まれてくる。生後すぐに歩ける動物と違い長期間保護されなければ生きて行けない。この長い幼少期に人は教育を受け環境の変化に

対峙できる順応性や社会性を学べる。現代人とは別の人類とされるネアンデルタール人が滅んだのは多くの子孫を残すため早く大人になろうと進化したからだ」と云う。子育て中の皆さん。子育ては手の掛かるもの、今は幼児でもやがては国を背負う大人に成長するので。

安心・安全の核心はボランティア

総務省(平成26年)の高齢者人口推計によれば、4人に1人が65歳、8人に1人が75歳以上であり、利用施設や専門家が不足しているといわれている。また、子育てや障害者に対する支援等、地域支援の柱は地域のボランティアで対応せざるを得ない状況にある。この環境を踏まえ、一昨年度社協では第三次地域福祉行動計画の中で「ボランティア事業の振興」を大きな柱の一つとして策定、更なる地域福祉の充実を目指すこととした。平成21年度から小地域(自治会)ごとに高齢者を対象とした見守り活動とサロン運営を奨励しており、また合同研修において、他県にお



るボランティア活動の視察を重ねてきた。地域全体のボランティア活動の普及を求め10月4日、地区福祉委員や地域住民を対象に、佐藤陽教授(十文字学園女子大学・人間生活学部人間福祉学科)による講演会を開催、事例を通して解りやすくボランティアの重要性や心構え等の説明を受け「一人一人の気持ちと行動力しだい誰にでも出来る事。また公的・有償ボランティアでは対応しきれない部分にきめ細かく対応できる体制の必要性」を学んだ。講演を受け、宿東間自治会と上サ自治会の見守り推進委員会が、まずは高齢者の支援からと見守り活動の定着・サロン運営の拡大とボランティアによる支え合い活動を開始したが、各地区の活動の契機になればと願う。支援を待っている人に必要な支援が届けられるような体制を早急に整えたい所だ。

(ボランティア部 川添 修司)

「くろくさまです」 社会福祉大会

多年にわたり、地域の福祉に貢献・事業の発展に功績のあった方々を表彰、感謝の意を表する社会福祉大会が本年度も11月13日(木)市民会館おおみやホールで開催され、馬宮地区からも10年間宅配食事サービスに携わり、お弁当を配達して頂きました左記のボランティア2名に感謝状が贈られました。

荻原千代乃 様 風見和子 様

真心に感謝 共同募金

一部大規模災害の支援にもつながっています

共同募金とは、地域福祉の推進を図るため「社会福祉法」に定められているもので、資金援助を必要とする施設や個人・団体の要望を前もって受け、使い道の配分計画が立てられています。いくら以上と目標額があるのはそのためで、無論強制を強いるものではありませんがご理解ご協力をお願い致します。



平成26年度実績

ありがとうございました

(各種募金)

日赤募金	¥637,400
赤い羽根共同募金	¥1,117,200
歳末たすけあい募金	¥1,013,670

(会費)

社協賛助会費	¥1,157,300
--------	------------

(寄付金)

篠の会様より	¥10,000
若葉会様より	¥3,000

介護シリーズ

健康寿命を延ばすには

高齢社会に伴い、要介護者の増加や介護期間の長期化また介護する側の高齢化や核家族化の進行等で高齢者の介護を社会全体で支え合う必要性が出てきた。その為に出来上がった仕組みが介護保険制度だが、できることなら「いつまでも元気で人の助けを借りることなく暮らせた」と願うのが高齢者本人やその家族の思いだ。長寿国となった日本だが平均寿命Ⅱ生まれてから死ぬまでの平均期間（死亡年齢ではない）と健康寿命Ⅱ何の介護も必要とせず自立した生活ができる生存期間では10年近い開きがある。介護保険制度が始まって14年、制度を利用せず済めばそれに越したことはないわけで「自分の健康は自身で作る」ことが一番の健康寿命を延ばすコツだ。

自宅から外へ出て、一日10人以上の人と会話をしよう。さあ出来ることから始めましょう。

「元気な毎日を目標に」五箇条

- 一 市の健康診断を積極的に受けよう
- 二 適度な運動とバランスの良い食事を心掛けよう
- 三 趣味や生きがいを持とう
- 四 地域の催しに積極的に参加しよう
- 五 ストレスをかかえない

「うんどう教室で介護知らず」

さいたま市介護保険課主催、市の運動指導員によるボケ・転倒防止・腰痛予防の介護予防教室です。運動遊具や公園の空地を利用。開設当初より徐々に参加人数も増え、ボランティアの方を含め楽しく運動しています。運動する場所は沢山ある。行政の実施する介護事業（市報等に掲載）を利用するもよし。

音楽を通してより強い絆を

11月15日（土）馬宮コミュニティセンターにおいて、第四回絆コンサート・インまみやが開催されました。今回も二組の地元で活躍されている方々に出演して戴きました。第一部では、MMTカルテットの皆さんによる「枯葉」「A列車で行こう」等のジャズのスタンダード曲を、各パートの楽器を中心にした演奏で、本格的なジャズを堪能させていただきました。第二部



は、連続出演していただいている、マリンバ・プロムナーズの皆さんで「道化師のギャロップ」「トトロメロディー」他、おなじみの曲目で楽しませていただきました。第三部フィナーレでは「もみじ」「ふるさと」を会場全員の合唱で終わりました。例年に比べ、観客が少なめでしたが、今後も音楽を通して皆様の交流をさらに深められればと思います。



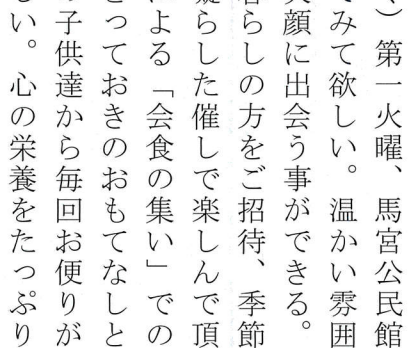
動する前に看護士さんによる血圧・脈の測定があります。分かりやすく無理をしない、楽しいメニューの指導で、いい汗をかき、参加した充実感、満足感が得られます。

▼対象：65歳以上
▼時間：10時半～12時迄
▼実施場所：第1金曜日：植水公民館 第2・第4金曜日：プラザ中央公園 第3金曜日：滝沼川第2遊水地 ▼参加費無料：直接実施場所へお出掛け下さい。



会食の集い 心の栄養届けます

毎月（8月を除く）第一火曜、馬宮公民館レクホールを覗いてみて欲しい。温かい雰囲気の中たくさんの方の笑顔に出会う事ができる。70歳以上のお一人暮らしの方をご招待、季節のお料理と趣向を凝らした催しで楽しんで頂く当地区社協主催による「会食の集い」のひとつ。更にとおきのおもてなしとして馬宮東小学校の子供達から毎回回便りが届けられるのも嬉しい。心の栄養をたっぷり摂れる楽しいひとときだ。しかし益々進む高齢化の波はこの会へも押し寄せ、現在最高年齢95歳の方を筆頭に60人程の方が登録・参加されているが定員に迫る勢いで増えている。当社協として、そんな笑顔をもっと増やしていこうと検討中なので、興味を持たれた対象者（70歳以上の独居者）はご連絡を。



ご存知？

あおぞらサービス
住み慣れたまちで安心して暮らせるように日常生活で手助けを必要とする方へ有料でお手伝いを行います。

- ◆サービスを受けられる人：①60歳以上の方、②障害のある方、障害のある子を養育している方、③産後で家事が困難な方、④その他必要が認められた方

◆サービスの内容：食事の支度・衣類の洗濯・住居の掃除、整理整頓・生活必需品の買物・外出の付き添い・話し相手等

◆利用時間：平日の午前9時から午後5時 土日祝日年末年始休み◆利用料（券）1時間用700円、30分用350円があります。事前に利用券を購入◆相談・登録：社会福祉協議会の職員が詳しい説明と登録の手続きを行います。会員の登録：問い合わせは西区社会福祉協議会（西区役所2F）622・333



3◆協力会員：地域にお住まいの有償ボランティアさんも募集しています。

編集後記

■ 昨年は御嶽山の大噴火、広島土砂災害、8月の豪雨と10月の台風上陸、長野北部地震、高知の雪害、そして12月の爆弾低気圧など多くの自然災害に見舞われました。■ その中で長野北部の災害は一人の犠牲者も出なかったことが注目されました。このことは、地域住民が日頃から災害時には自分の命を自分でまず守る「自助」高齢弱者の情報管理を徹底し助け合う「共助」、そして市町村と連携救助をしていく「公助」まさしく近隣同志の絆が生かされたものでしょう。