

支えあいが育む・地域の和

# ふれあ馬宮

2021年 1月号  
(通巻 第55号)

発行  
馬宮地区社会福祉協議会  
西区西遊馬 533-1  
TEL&FAX 048-626-2766  
ホームページアドレス  
<http://mamiya-shakyo.com/>



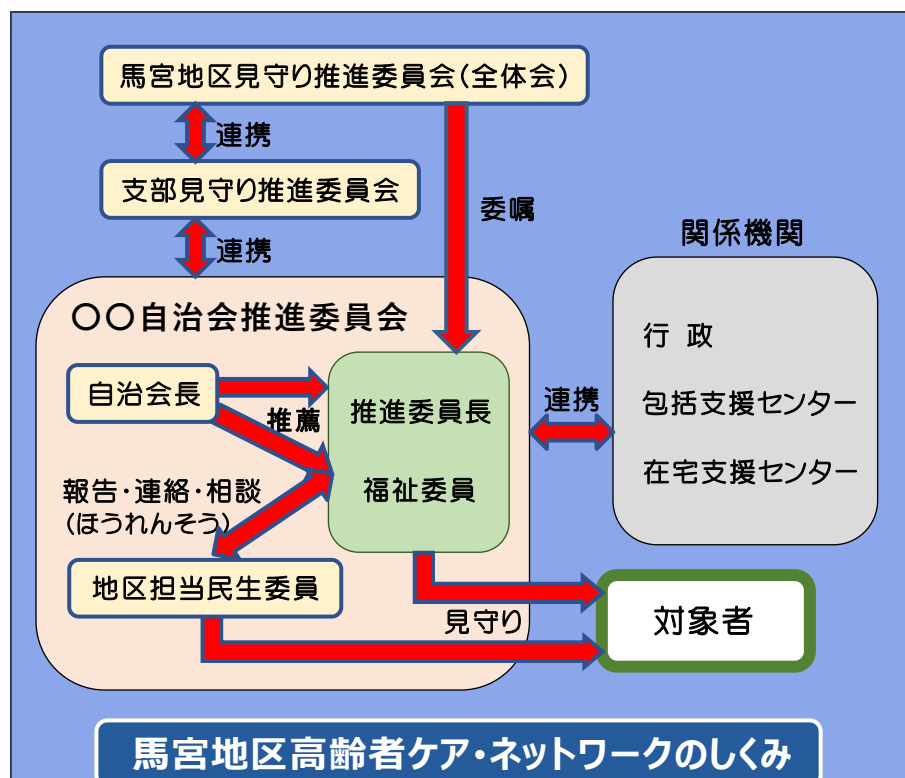
## 特集 高齢者ケア・ネットワーク

# 地域で見守りが必要な理由<sup>わけ</sup>

コロナ禍における活動実態アンケート結果

# わ け 守りが必要な理由

## 立ち上げから10年



## 高齢者の声



- ・誰とも会話をしない日がある
- ・精神的に不安がある
- ・情緒不安定だ
- ・人と接するのが苦手

- ・足腰が悪いので、行事やサークル活動に参加したくてもできない
- ・近所に集える場所があるとよい



- ・サロンで皆と会うのが楽しみ
- ・サロンに参加すると元気が出る

- ・夜、眠れない
- ・炊事や家事が大変
- ・孤独感を感じる
- ・話し相手や仲間が欲しい
- ・認知症や健康が心配



- ・年金暮らしで生計が不安
- ・いきがいや目標が持てない
- ・災害時の避難等が不安

## みんなに届け!! 福祉委員さんの想い

平成22年、馬宮地区高齢者ケア・ネットワーク立ち上げから、常にもその中心にいて活動されている福祉委員さんたちに話を聞きました。

「サロンを中心にコミニティがとれており、見守りにつながっていると。地域にサロンがもっと沢山あるといい」  
「サロン参加者が増え、接待する側にも多くの人が関わるようになれば素晴らしい」  
「明日は我が身。福祉委員制度が出来たことはとても心強く安心」



回答を寄せてくれた福祉委員

◆活動をしていての苦勞は？  
「苦勞とは思わないが、年々増える見守り対象者に対し、福祉委員が不足している」  
「見守る側の高齢化や後継者がなかなか育ってこないこと」  
◆やりがいを感じることは？  
「ありがたい言葉をもたらした時」  
「元氣な顔や笑顔を見た時」  
「次の訪問日を心待ちにしているよと言われた時」  
◆活動をしていての感想は？  
「急増する高齢者に行政や地域と連携・具体的対策が早急に必要だ」  
「高齢者から逆に元氣や張をもらってる」  
「近隣同士のお互いを見守り支え合う関係が災害にも容易に対応できるのでは」  
「自治会や地域住民にもっと高齢者や見守りに関心を持ち、共助の大切さを実感して欲しい」



## あなたは知っていますか？ 馬宮地区の現状

民生委員実態調査より

馬宮地区人口	14,884 人
65 歳以上高齢者数	4,900 人
高齢化率	33% (さいたま市 23%)
高齢者のみ世帯	630 世帯余
独居世帯	500 世帯余
日中独居世帯	120 世帯余

2019 年 1 月現在



## 写真で振り返る活動



個人情報保護法講習会



認知症研修会



グループ討議



福祉委員任命式



支部出前サロン

めざせ お互いさまの地域づくり

# 地域で高齢者の見

## 馬宮地区見守り推進委員会

誰もが、慣れ親しんだこの地域で安心して歳を重ねていきたいと願っています。

しかし介護・認知症・貧困・虐待などの問題を数多く抱え、孤独死や孤立死があるのもまた現実です。

行政を頼っているだけでは問題解決にならず、お互いさまの地域づくりを目指し始まったのが「馬宮地区見守り推進委員会」です。

現在、馬宮地区では自治会ごとに福祉委員を設置し、その地区に見合った見守り活動が行われています。

あなたは自分の地域がどのよ

## 見守りは見張りじゃない!!

うな見守り活動を実施しているのか、福祉委員とは何なのかご存知ですか。

福祉委員とは、高齢者への声掛けやお宅訪問をして、話し相手になったりスタッフとしてサロンのお手伝いをするなど「頼りになる地域の高齢者見守り隊」です。

見守り当初は面倒くさいと思っていた高齢者も、今では訪問日が待ち遠しいとのこと。

そして大切なのは見守りは見張りではないということです。

双方の理解と信頼の基に行われるのが真の見守り活動と呼べるものです。

## 社会福祉大会表彰

ありがとう

おめでとう

都築義男	(上サ)
太刀一己	(上サ)
鈴木映男	(西遊馬団地)
奥勝憲	(西遊馬団地)
相澤みずえ	(西遊馬団地)
多田幸教	(土屋)
田中京子	(ハイツ)
遊城睦子	(宿東間)
大久保勲	(宿東間)
敬称略	

福祉委員歴 10 年

# With コロナへの対応状況調査(アンケート結果)



## 感染予防豆知識

ご存知?

- ① 1 時間に 1 回の換気
  - ・対角線上の窓を開ける
- ② 加湿をして部屋の乾燥を防ぐ
- ③ マスクを正しく装着する
  - ・表裏を間違えない(ひだが下向き)
  - ・鼻部分のワイヤーを曲げ顔に密着させる
  - ・顎をしっかり包むように覆う
- ④ ハンドソープやアルコール消毒は 30 秒以上かけて行う
- ⑤ ビタミン D を摂り自己免疫をつける
  - ・太陽光を浴びる
  - ・青魚やキノコ類を摂る

馬宮地区の活動状況把握  
および各団体の活動決定基  
準になればと、昨年 10 月に調  
査・集計した結果、約 90 団体  
からの回答がありました。  
今、またコロナ感染の第 3  
波が寄せているところだ  
が、各団体の活動の参考にな  
ればと思います。

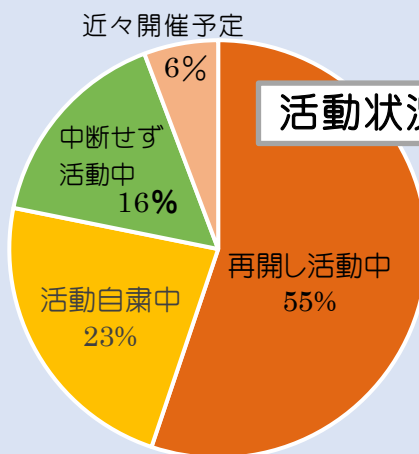
コロナ禍で長  
引く自粛生活に  
より、コミュニケ  
ーション不足や  
体力低下(特に高  
者のフレイル化)・うつ等の  
問題が発生しています。  
また、新しい生活様式で活  
動しているとは言え、数々の  
支障が出ている事と推測さ  
れます。

## ボランティア体験と 郷土の歴史を知る



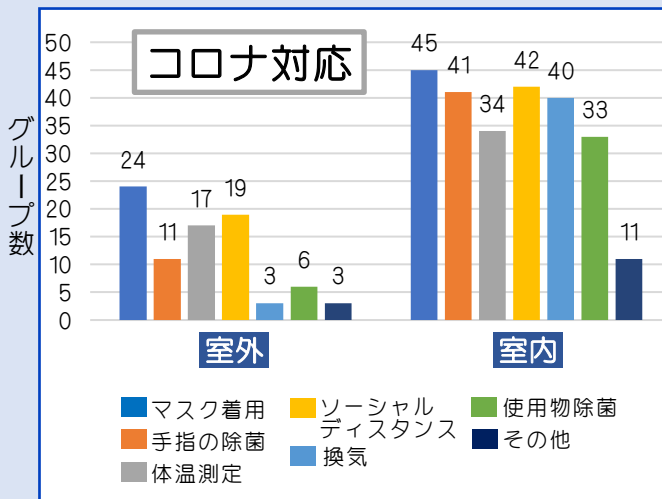
11 月 29 日(日)、土屋中学校の  
田村校長先生と三年生 22 名が、  
「上江橋ウォーク&クリーンの  
会」と共に活動後、郷土の歴史を  
学びました。

## 活動状況



- 活動中グループ
  - 水分補給は各自で持参
  - 大声を出さない
  - 会話は極力控える
  - 見守り訪問は中断
  - ポスティングを活用
- 規模を縮小・時短・分割して実施

## コロナ対応



- 活動自粛中グループ
  - 3 密回避ができません
  - やむを得ず中断中
  - 活動場所が借りられなくなった

## 編集後記

外出をためら  
う時が来るなん  
て誰も考えてい  
なかつたと思い  
ます。家の中で  
過ごす孤独。  
外出といえば  
まとめ買いに行  
くスーパー、散  
歩、家庭菜園。知  
りあいに会って  
長話もできない  
もの。こんな時  
は早く無くした  
いもの。今年こ  
そより良い年  
になるよう、  
みんなが頑張り  
ましょう。

## 令和 2 年度 募金等実績

日赤募金	¥599,000
赤い羽根共同募金	¥1,010,750
歳末助け合い募金	¥481,692
社会福祉協議会 賛助会費	¥1,208,400

今年度は馬宮地区老人クラブ協議会様  
からも歳末助け合い募金を頂きました

## 社会福祉大会 令和 2 年度

馬宮地区社協からも 4 人  
の方が表彰されました。

◆ 地区社協理事(18 年)

川添修司

◆ 会食ボランティア(15 年)

新井秀子 石森弘子

伊藤三代子

敬称略