



# 拓北・あいの里地区社協ミニ通信

拓北・あいの里地区社会福祉協議会

会長：渡邊 寛 広報部長：森下 満

この広報紙は赤い羽根共同募金の支援を受けています

No. 91

令和 6年 11月 18日

**11月6日(水)に社協常任理事会が行われました。  
各部の活動状況と今後の予定についてご報告します。**



11月上旬に雪が降り積もり、寒さも少し厳しくなってきました。十十カマドの赤い実が目立ち、今冬は大雪の予感があります。みなさん、準備は順調ですか？

## ■ ボランティア企画部より ■

・生活支援ボランティア活動がいよいよ12月よりスタートします

身近な生活お助け隊「サポートたくあい」が12月1日よりスタートします。

お手伝いの内容は、ゴミ出し、洗濯、買物代行、掃除、電球交換、散歩同行、話し相手、裁縫・縫物、日曜大工（簡易な修理）、家具などの移動、草取り、草刈り、樹木、花壇の手入れ、等です。

問い合わせ先等、より詳しい内容につきましては、11月15日に回覧「ボランティア特別号 その2」を発行しましたので、そちらをご参照ください。

## ■ 総務部より ■

・「福祉見守りボランティア研修会「認知症対応事例検討会 Part.2」の開催予定

去る2月3日(土)に開催しました「認知症対応事例検討会」に続くPart.2を、11月30日(土)午後2時から4時、地区センター1階多目的ホールにて開催予定です。町内会関係役員、見守り活動に関心のある方等、ぜひご参加ください。

## ■ ふれあい交流部より ■

・10月30日(水)の「ふれあいピクニック」は真駒内の駒岡資源選別センター・保養センター駒岡に、27名の75歳以上のご高齢の方、スタッフ等を含めると総勢47名が参加されました。資源選別センターの見学研修ではペットボトルの栓とラベルを必ず取り除くこと、ビンの栓も必ず取り除き、ラベルは出来る限り取り除くようにすること等、多くの学びがありました。また、その後の保養センターでは自由時間、入浴、昼食、体操(コグニサイズ)、歌(もみじ等)に合わせた指と頭の体操、ピンゴゲーム等が行われ、みなさん楽しく過ごされました。

次回の「福まちサロン」は11月28日(木)10時から11時30分、地区センター1階多目的ホールにて開催予定です。

・11月14日(木)の「ひまわりクラブ」は地区センター和室に5組10名の親子さんが参加され、自由遊び、紙芝居の読み聞かせを楽しまれました。

◇今後の予定◇ ひまわりクラブのクリスマス会が12月12日(木)10時から11時30分、地区センター1階多目的ホールにて開催予定。

申し込み・問い合わせ先は、電話・FAX 共通 778-0778 (月・水・金の午前10時~12時)



ご高齢の方27名、総勢47名が参加した、10月30日のふれあいピクニック。駒岡資源選別センターでスライドによる施設の説明を受けている様子



ふれあいピクニックで、保養センター駒岡にてピンゴゲームを楽しまれている様子



5組・10名の親子さんたちが参加した、11月14日のひまわりクラブ。紙芝居の読み聞かせをしているところ



地区センター21名、オンライン6名、合計27名が参加した、10月15日の地域ケア部の例会

## ■ 地域ケア部より ■

10月例会は15日(火)18:30~20:00、春の歌 ~ 小規模多機能型居宅介護(介護支援専門員)の杉本香陽(すぎもと・かよう)さんをゲストに「折れない心を育てるいのちの授業 ~ 温かなまちづくりのためのヒント ~」をテーマに、地区センター2階集會室にて、話題提供をいただき、意見交換を行いました。

地区センターでの対面とオンラインでのハイブリッド方式で行われ、参加者は地区センター21名、オンライン6名、合計27名。

様々な困難に遭遇する人生において、子どもたちが、そして関わる大人たちが、自分の苦しみと向き合えること、さらに、相手の苦しみと関わるができること。様々な苦しみに直面しても、人生の最期まで穏やかに暮らせる、笑顔になる方法とは何でしょうか?、という問いかけから始まりました。

この問いかけに対して、以下の3つのレッスンがおこなわれました。

レッスン1は、苦しみから支えに気づく、です。

なぜ人は自分や他者を傷つけるのか? 「苦しいから」傷つけてしまうのです。なんか苦しいなあ、イライラするなあ、モヤモヤするなあ、といった気分は誰もが経験することだと思います。それに対して、こうだったらいいな・・・という理想を描きますが、実際にはその理想どおりにはいかないことがよくあります。この理想と現実の開きこそが「苦しみ」なのです。

苦しみを、解決できる苦しみと解決できない苦しみ、の2つに分けて考えてみます。とくに後者の解決できない苦しみがあっても、穏やかになれる、がんばれる、笑顔になれるには何が必要でしょうか。1つめは、支えとなる関係(大切な誰か、何かとのつながり)です。2つめは、選ぶことができる自由(選べないと苦しい、でも選べるとうれしい)です。3つめは、将来の夢(この先これがあるから今ががんばれる)です。

レッスン2は、苦しむ人を前に私にできることがある、です。

苦しんでいる人は、自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい。では、「わかってくれる人」ってどんな人でしょうか? それは「聴いてくれる人」です。苦しんでいる相手の言いたいことをキャッチし、言葉にし、相手に返す(あなたはそう思うんだね)、それに対して相手がわかってくれた!(そうそう、etc.)と思えたとき、これを「反復」といいます。また、苦しんでいる相手に対して「沈黙」して、相手が自分の気持ちを話してくれるのを待つことも大切です。

レッスン3は、自分を認め、大切にする、です。

どんなときに自分を認め、自分を大切にすることができるのか。自分が誰からも必要とされていないと感じていた人が、自分がいることで誰かが喜んでくれ、自分のことを認めてくれるとき、あるいはまた、たった一人でも自分の苦しみをわかってくれる人がいると感じたときではないでしょうか。

最後に、Nanaさんの詩「病がくれた勇気/カラー」が紹介されました。

苦しみは一人ではがんばらなければいけないと思い込んでいた。

わたしの目に映る景色はモノクロだった。

でも、ある日、ほんの少しの“勇気という一歩”を踏み出すことで、

あたたかな手を差しのべてくれる人たちがこんなにも

たくさんいることに気がついた。

その瞬間、わたしの目に映る景色に色がついた。

わたしが、あなたが生きているこの世界は、

明るく・あたたかく・無限に優しい。

だから、一人ではがんばらないで。

ほんの少しの勇気をだして。

この世界が七色に輝き出すから。

(参考:一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会のHP)

なお、11月例会は19日(火)18:30~20:00、介護付きホームふれあいの里 藍華(あいか)施設長の佐藤朋子さんをゲストに「地域とふれあい、あなたらしさに寄り添う◆施設紹介 ◆人生の住まいや生き方選択 他」をテーマに、地区センター2階集會室にて、話題提供をいただき、意見交換を行います。その内容については次号の92号で報告いたします。

## ◇ 今後の予定 ◇

12月例会は17日(火)18:30~20:00、地区センター2階集會室にて、小規模多機能ホームゆかい西野の管理者・ケアマネジャーの黒澤智尚(くろさわ・ともひさ)さんをゲストに「人生会議シミュレーション~もしバナゲームを通して~」をテーマに、話題提供をいただき、意見交換を行う予定です。

地区センターでの対面とオンラインでのハイブリッド方式で行います。「ケア施設町内会会員メーリングリスト」登録者にはZoomアクセス情報をお知らせします。その他の方はケア施設町内会事務局・長谷川までメール hasepy55@gmail.com でお問合せ下さい。