

かつらぎ

2024年
(令和6年)

1 月



特集 元気の秘策！「元気いこら教室」

— 通所型サービスC — (関連記事は4～5ページ)



魅力的でかつこいいシニアの生き方

人生100年 元気な昨日・今日・明日。

社会福祉法人 かつらぎ町社会福祉協議会

會長
中前
光雄



令和六年

あけまして

おめでとうございます。

新型コロナウイルスが、
2019年の年末から2020年
1月にかけて、中国で感染が拡大し、
日本での初感染者は、2020年
1月15日でした。2023年12月
ようやく治まり、まもなく4年の
長きに渡り苦しめられました。こ
の間、ロシアのウクライナ侵略戦
争が2022年2月24日に発生、
2023年7月にはハマスがイス
ラエルに奇襲、その後イスラエル
軍によるガザ地区への侵攻、多く
の市民が犠牲となり、目を覆いた
くなるような悲惨な情景がテレビ
から流れています。また、北朝鮮
のミサイル連続発射、世界の動向
を今年も注視することを余儀なく

されています。

翻弄された学生たち

また、コロナ禍生活で巣ごもりや外出自粛の日々が続いた学生たちは「不要不急」の外出は控えよう。3年間は旅行、外出、他人とつるむこともやめよう。「社会はそうすることが正しい」としてきました。ただ静かに自宅待機をしてきました。反して、自宅待機が我慢できず動き回り外に出る、旅行する。いけないことだと言われているも、それでも何とか知恵と工夫を凝らして外に出て動き回る。後に、コロナ感染症が収束に向かうと、完全に2極化した社会人となつてしまつたとの記事を見ました。

会社、社会は積極的に能動的に動く人物を求め、消極的で閉じこもる人材は不採用となつたとのこと

とです。コロナ禍での社会が求め

た外に出ないで閉じこもることを
良しとした人材と、収束後の社会
が求めた人材とは逆転したのです。

コロナ禍で翻弄された学生たち、今後、社会的な繋がり、個人の生活や経験、価値観と連動して、生き方、在り方を深く考えるコロナ自粛生活となりました。

スポーツの力

しかし、このようなニュースが錯綜する中で、2023年3月WBCワールドベースボールクラシックで日本の選手たちが7戦全勝で優勝！中でも大リーグで活躍する大谷選手の「懂れるのはやめましょう」の名言は多くの人々の心を揺さぶり、人生の生き方を変ええる言葉として日本人に勇気と感動を与えてくれました。大谷選手の

投打に活躍する二刀流はスポーツ

の持つ、力強い健康的な感動と喜びを日本中に世界に拡散してくれました。野球・サッカー・ラグビーのようにスポーツマンシップに則った競技での戦いは、健康的で平和な世界を築ける第1歩ではないかと思われます。またそうなってくれることに願いと祈りを込めて新年を迎えることとしました。

シニア層の役割

さて、人生100年時代（100歳以上の人口92,139人、世界の100歳は人口一万人当たり日本は5・5人、2位ベトナム2・8人）を迎え健康で魅力的にかっこいいシニアの生き方をするための高齢者の役割を見直す必要に迫られています。「おじいちゃん・おばあちゃんの知恵袋」が社



会的に重要な役割を果たすと思われるからであります。

若い力と行動力、その生産性とバイタリティは時として衝突し、まともになくなる時もあります。その時の利害調整できる高齢者、いわゆる、シニア層の存在が重大な役割を果たすこととなります。長年にわたる積み上げられた経験と実績がそうなのです。

平均寿命は男性81・47歳、女性87・57歳です。新型コロナウイルス感染症、心疾患などの死亡率の変化があり、若干平均寿命は男子0・42、女子0・49歳と下回りましたが、長寿国日本です。(世界の平均寿命男性71歳、女性76歳)

しかし、長寿だけでは喜べなくて、健康寿命は男性72・68歳、女性75・38歳となっています。不健

康な期間は男性8・79年、女性12・19年となつてかなり長期間になります。

健康寿命とは 健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

制限されるとは 病気で入院したり、介護を必要としないで自立して生活ができる状態。

高齢者が活躍しやすいような環境づくりが必要に迫られています。若者や子どもたちにこそ支援が必要と言われています。もちろんそのことはこれからの社会にとつて必要なことでとても大切なことだと認識しているのです。若い方々が多く、増加する傾向であれば当然のことです。しかし、現況はそのような状態ではなく、むしろ減少傾向となっています。

後継者不足は全国でも問題となつています。後継者がなくなれば地域社会が崩壊する時代、考えられるのは年齢や定年に縛られることなく、働きたい人たちはもつともっと活躍していただき、生きがいや、やりがいをもう一度見つけることです。若い頃のようにいきませんが、天気の良い日には太陽の下、光を浴びて外に出て草むし

りでもしましょう。いやだといわずにまず一歩、外に踏み出しましょう。屈伸、関節。筋肉運動になります。少し考え方を変え、リハビリをするつもりで、今、できることを実行しましょう。そして、今までの生き方経験を通して楽しい高齢化社会の実現を目指して、一歩、前に進みましょう。

老人福祉法第3条に着目

第3条第1項にある、「その知識と経験を活用して、社会的活動に参加するように努めるものとする。」第3条第2項「老人は、その希望と能力に応じ、適当な仕事に従事する機会その他社会的活動に参加する機会を与えられるものとする。」ちなみに第1・第2条は老人として敬愛され、心身の健康や生きがい、生活の安定などが記載されている。

私たち高齢者シニア層がハッピーで幸せに生き生きと生活していれば次世代の跡継ぎたちが、その生き方を見て安心し、将来に希望がもてるのではないかと推察するのです。健康で長生きしたい。せっかくこの世に「生」をうけたのだから人間らしく、生きがいや、やりがい、楽しいことを何かやろ

うという意欲は全ての人々が持っています。

前向きな高齢者のためにもデジタル社会に突入した今、社会の学び直しを呼びかけています。人生100年時代を迎える中で現役、退職に限らず再学習に意欲を燃やす老若男女が大変多く、好奇心で目を輝かせています。

長い人生を豊かな好奇心と「わからないものをわかりたい」わかつたらうれしい、楽しい。また、みんなのために役立つことがうれしい、楽しい。と言う人生を送りましょう。

日本人はみんな優しく親切で助け合つて病気になつたら直ぐに診てもらえるというような素晴らしい国です。日本人であることを誇らしく思い自信を持つて日々を過ごしていきたいと思います。

世界が高齢化社会に突入しています。その先陣を切つて超高齢化社会に直面する我々が日本から世界に手本を示しましょう。清々しい毎日を送るため日々の好奇心と昨日から今日！そして、今日から明日に向かって一歩づつ前に人生を楽しみましょう。

令和6年元旦

通所型サービスC

元気の秘策！「元気いこら教室」90日間の挑戦！



今年もしめ縄
を作ることが
できました

中谷さんは腰の具合が悪く、「杖なしで畑の所まで歩けるようになりたい。」と9月から元気いこら教室に通い始め、目標達成に向けて3ヶ月間リハビリに励まれました。今は畑まで杖なしで歩いています。

本人の声

- ・先生がきちんと教えてくれたので、くじけず、楽しく利用することができました。
- ・いろんなマシーンでリハビリをしたおかげか、身体が動きやすくなりました。
- ・これから悪くならないように維持していきたい。

中谷さんは「元気いこら教室」に通っている間、教わった自主トレーニングを自宅でも行い、今も続けられています。

家族の声

- ・トレーニングの方法を教えてもらったことがとても良かった。
- ・食事のことも教えてもらい勉強になった。
- ・何より本人の意識が変わった。

好きな時間はしめ縄づくり

中谷さんは毎年11月頃から、高野町の八坂神社と中飯降の城山神社に奉納するしめ縄を作っています。奉納するしめ縄は長く太いため、一人で燃^もることができません。そのため、家族や友人と協力しながら、何日もかけてしめ縄を作ります。

「家族も仕事があり、友人も毎日来ることができず、しめ縄づくりは何日もかかるので、来年もできるかわからないけど、今年も精一

杯作^はった」と、笑顔で話していました。

また、神社に奉納することができなくなっても、ひとりで作れるしめ縄を好きな時間に作っていきたいと、意欲にあふれていました。

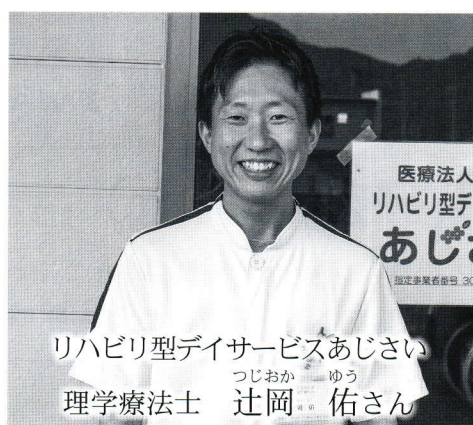


昨年城山神社に奉納したしめ縄



とにかく元気になってほしい

「元気いこら教室」でリハビリを行っている理学療法士の辻岡さんは、「とにかく元気になってほしい、身体だけでなく心も元気になって、生きがいや楽しみを感じながら暮らしてほしい」という気持ちで、利用者のリハビリを行っています。



リハビリ型デイサービスあじさい
つじおか ゆう
理学療法士 辻岡 佑さん

「元気いこら教室」の良い点は、身体機能が著しく低下してしまう前に、早期から改善を目的としたプログラムに取り組めることです。運動だけでなく、栄養面や口腔機能、社会参加などに対して、

専門職が短期集中的に支援できるため、非常に効果的です。

3ヶ月(90日)という短い期間で改善を目指すため、計画的にその時期に応じたリハビリを行っています。

また元気いこら教室を卒業後も、ご自身で健康管理をしていけるよう、意識を高める関わりを心がけながら、利用者の皆さんに関わっています。

年のせいだとあきらめず相談を

日々の生活の中で、

・歩きにくくなった

・ちよつと立ち上がりづらくなった

など、

・階段が昇り降りしにくくなった

など、

ご自身の変化に気づいたときに、年のせいだとあきらめず、早めに相談してほしいと思います。

早く対処することが大切で、元気がいたいという気持ちとやる気があれば大丈夫。

また、かつらぎ町に、要介護状態になることを予防できるサービス「元気いこら教室」があることを多くのの人に知ってもらいたいです。

「元気いこら教室」とは

「元気いこら教室」は、かつらぎ町が「リハビリ型デイサービスあじさい」(笠田中)に委託して実施しています。

日常生活での困りごとを90日間の理学療法士による運動プログラムによって、生活動作の改善を行っています。

筋力トレーニングやストレッチ、生活動作のリハビリ、セルフケアの指導などにより、できなくなった、行いづらくなった掃除や洗濯、調理などの家事や買い物、入浴を再びできるようにするサービスです。

○対象者

要支援、または、事業対象者の認定を受けている方。

興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 0736-22-2322

自分たちの地域についておしゃべりしよう

～地域ささえあい講座～

内容①「うちの地域はこんなところ」発表
地域活動者3名に登壇していただきます。
②ざっくばらんにグループでおしゃべり



町内在住
どなたでも
参加 OK

定員
先着20名

両日
参加 OK

志賀

1/27(土) 13:30～15:30

場所 志賀地域交流センター (志賀公民館)

申し込み期間 1月4日(木)～19日(金)

登壇していただく地域活動者

野尻 増浩さん(寄合会 会長)

益田 光則さん(寄合会
ひょうたんランタン講師)

浦部 恭子さん(志賀公民館主事)

妙寺

2/24(土) 13:30～15:30

場所 妙寺防災コミュニティセンター(妙寺公民館)

申し込み期間 1月4日(木)～2月16日(金)

登壇していただく地域活動者

大浦 俊一さん(妙寺公民館長)

櫻井 邦男さん(妙寺まちづくりの会代表)

表具 恵子さん(サークルもぐもぐ代表)

申込み・お問い合わせ 町社会福祉協議会 地域係 ☎0736-22-4311



コーナー

ま～るく、つながる人と人

“地域づくり”を応援します!!

9号

『ピアノの音色でゆったりと…』

～いちょうの会～

三谷地区の名所である丹生酒殿神社の大イチョウ。
今年は4年ぶりに「大イチョウコンサート」(12/3)
が復活しました。そこで歌声を披露されたのが、
“いちょうの会”の皆さんです。

「大きく息を吸って、みんなで声を出すとチカラが
湧いてきます」

月2回三谷公民館に集い、ピアノ伴奏に合わせた
歌と体操で健康づくりを楽しむメンバーからの言葉
です。いちょうの会は、歌も体操もどちらもゆった
りとしたペースで参加できるのが魅力で、今、“三谷
地区注目!”の集いの場です。

誰でも、いつでも大歓迎!気軽にどうぞ!



善意のご寄付

(11月1日～11月30日 敬称略)

次の方々から社会福祉協議会へ善意の寄付をいただきました。寄付金は、広く地域福祉活動の推進に役立てさせていただきます。

◆遺志として

西田文一郎	亡母	トシエ	丁ノ町
小林 弘明	亡父	正弘	寺尾
上 清規	亡父	和美	志賀
坂口 博己	亡母	トヨコ	三谷
福本 充	亡父	儀一	花園中南
西林 秀修	亡父	肇	柏木
平尾 卓治	亡父	孝好	寺尾
山本 茂美	亡夫	安秀	丁ノ町
西山 昌宏	亡父	清士	大藪
澤田 和久	亡母	高木月子	佐野
坂上 拓男	亡父	文雄	三谷
山下眞喜子	亡母	辻本えい子	妙寺
林 三喜彦	亡母	春千代	笠田東
岩田 政彦	亡妻	潤子	笠田中

◆篤志寄付として

匿名 1件

ありがとうございました

ありがとう



(11月1日～11月30日 敬称略)

★使用済切手・ハガキ収集に協力いただいた方

ボーイスカウト伊都第3団
介護老人福祉施設やまぼうし
匿名 2件



★配食サービス(本所)に食材料を提供いただいた方

匿名(柿・ゆず)・匿名(米)・匿名(レモン)

★高齢者生活福祉センター(花園支所)に食材料を提供いただいた方

里神 賢幸(柿)・匿名(柿・ゆず)

第2回

チャリティー新舞踊華の会

10月29日(日)、“第2回チャリティー新舞踊華の会”が総合文化会館で開催されました。

出演者の方々の厚意により、社会福祉協議会に志として、寄付をいただきました。

また、ご来場の皆さま方のまごころの募金(総額25,427円)は、町聴覚障害者協会を通じて聴覚障害者関係の住宅型有料老人ホーム「きのくにの手」(和歌山市)に、施設応援資金として寄付されました。



年賀状を届けました

町内の小・中学校の児童・生徒と絵手紙小組の皆さんは配食サービス利用者と高齢者施設に、新しい年への思いを込めて年賀状を届けました。

くわしくは、社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

ホームページ



こまった時は、気軽に相談しよう!!



もの忘れ相談

1月15日(月)

受付 13時～15時(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町地域包括支援センター
☎ 0736-22-2322

年相応のもの忘れ?認知症?迷ったら
ご相談を(当日電話での相談可能)

無料法律相談

1月9日(火)・22日(月)

受付 13時30分～15時30分(先着順)
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会
☎ 0736-22-5222

法的なトラブルに弁護士が相談に応じて
います(相談時間は16時まで)

ふくし何でも相談

月～金曜日(2・3日・祝日除く)

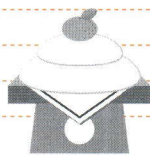
受付 8時30分～17時15分
場所 町地域福祉センター2階
問合せ 町社会福祉協議会
☎ 0736-22-5222

日常生活上の困りごとに幅広く対応
職員が相談に応じています

社会福祉協議会・福祉団体

地域のボランティア活動

1	月	元旦
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	朗読山びこ(9:00~14:00) 友愛電話(13:30~15:30)
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	配食サービス(丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、 笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二) 無料法律相談(13:30~15:30) つれもてカフェ(13:30~15:30みまもりショップ杏)
10	水	
11	木	つれもてカフェ(13:30~15:00 caféころーれ)
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	もの忘れ相談(13:30~15:00)
16	火	配食サービス(笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、 東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城) 布のおもちや(13:30~16:00)
17	水	防災とボランティアの日 つれもてカフェ(13:30~15:30憩カフェ樹楽)
18	木	友愛電話(13:30~15:30) 認知症家族の会(13:00~15:00)
19	金	手話サークル夢 要約筆記勉強会(9:30~12:00) 手話サークル夢(13:30~15:00)
20	土	町ボランティアまつり(13:00~15:50総合文化会館)
21	日	
22	月	つれもてカフェ(13:30~15:30喫茶エスキース) 無料法律相談(13:30~15:30)
23	火	配食サービス(丁ノ町、新田、妙寺、中飯降、短野、高田、 笠田西部、笠田中、真和、四郷第一、四郷第二)
24	水	
25	木	点字サークルあすなろ(9:00~12:00) つれもてカフェ(13:30~15:30デイサービス夢心)
26	金	
27	土	子育て応援「フードパントリー」(10:00~11:30) 地域ささえあい講座(13:30~15:30志賀地域交流センター)
28	日	
29	月	
30	火	配食サービス(笠田東第一、笠田東第二、佐野、大谷、三谷、 東浜田、西浜田、中央部、四邑、志賀、天野、新城)
31	水	



ひきこもり青年のための「居場所」

日時 月～金曜日(9日～) 13:30~15:30
※10日(水) えべっさんへ行こう 13:00集合
※9日(火) は小中高生居場所
※12・26日(金) 女性居場所

場所 よりみち菊谷(大谷)

(問) NPO法人よりみち ☎090-7093-9595

よりみち誰でも参加できる「たまり場」(10:00~12:00よりみち菊谷)

よりみち・ひきこもり相談会 ※要電話予約
(13:30~15:30よりみち菊谷)

よりみち・親の会(19:00~21:00大谷地域交流センター)
ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)

よりみち誰でも参加できる「たまり場」(10:00~12:00よりみち菊谷)

三ツ葉会(13:30~15:00丁ノ町地域交流センター)
手話伊都手のひら(19:30~21:00妙寺公民館)

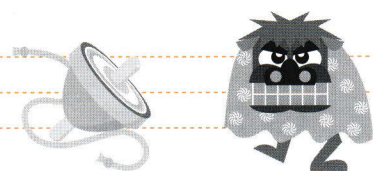
手話サザエさん(19:30~21:00笠田ふるさと交流館)
ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)
はっぴーサークル(13:30~15:30笠田ふるさと交流館)

ボランティアの魅力に触れる体験や展示
コーナー、活動発表もあります。景品グ
ットできる楽しいスタンプラリーや会場外に
はキッチンカーも出店します!!

(問) かつらぎ町ボランティア連絡協議会
☎0736-22-4311

ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)

よりみち誰でも参加できる「たまり場」(10:00~12:00よりみち菊谷)



ブラインドマラソン伴B(20:00~21:00かつらぎ公園堤防)

お詫びと訂正

福祉かつらぎ12月号(3ページ)で誤りがありました。
お詫びして訂正いたします。

【誤】 妙寺中学校1年 中井 香奈

【正】 妙寺中学校1年 中井 香菜

★実施場所の掲載がない所は、
地域福祉センターです。

