日立市
やさしいね ひたちのまち
# 社協だより
発行：社会福祉法人 日立市社会福祉協議会
No.149
2019.11.20号

## 子どもの歯の健康を守ろう！
―十王 子どもの広場講座―

ゴシゴシできたよ !!（歯科衛生士さんによるブラッシング指導）

虫歯にならないために飲み物にも気をつけましょう

市社協では、子育て支援の一環として乳幼児期のお子さん同士、保護者の皆さん方が自由に交流し、情報交換できる場として「子どもの広場」を開設しています。「子どもの広場」には専門の保育士が育児の相談に応じるほか、毎月子育てに関する講座も開催しています。

今回の講座は、「歯の健康に関する講話」。市の歯科衛生士さんからのお話しの後に、実際にブラッシング指導もあり、参加された保護者からは「食生活の注意点や歯ブラシの選び方、磨き方などについて例を出してくれてとても分かりやすかった」との声がありました。

※12月の子どもの広場の講座については８ページをご覧ください。

| 名称 | 十王 子どもの広場 | 南部 子どもの広場 |
|---|---|---|
| 開設曜日 | 月・火・水・金曜日 | 水～土曜日 |
| 開設時間 | 午前９時～午後４時 | 午前９時３０分～午後４時３０分 |
| 場所 | 十王交流センター（十王町友部129-2） | 南部図書館（久慈町3-24-1） |

※問い合わせ：市社協 TEL：３７－１１２２

# 「福祉」への想い

～福祉作文コンクール
受賞者決定～

このコンクールは、市内の児童・生徒が日常生活の中で「福祉」について考えたことや体験したことを作文にし、若い世代からの声として多くの方々に伝えることを目的としています。

受賞者の表彰式は11月12日に開催した市社協の「ふくしのつどい」で行われ、代表して最優秀賞を受賞した木幡奏海さんが作文を朗読しました。

受賞者の一覧は3ページに掲載しています。受賞者の皆さん、おめでとうございます！

**最優秀賞作文**

## 『後悔を学びに変えて』

茨城県立
日立第一高等学校
附属中学校３年
木幡（きはた） 奏海（かなみ）さん

少子高齢化が進み、たくさんの福祉施設を見かけるようになった。駅のホームの青い椅子や電車、バスには必ず優先席がある。スーパーマーケットの入口にはなだらかなスロープと手すりがついている。このように、社会は高齢化に伴いバリアフリーの建設が着々と進められている。

私は小学六年生の時に福祉イベントでの高齢者体験に参加した。用意されていたヘッドフォンとゴーグルと特殊な手袋をつけた。すると視界は狭くなり、手足は重くなり、周りが何を話しているのかよく分からない状況に陥った。そこで初めて怖さを体感した。それと同時に人間は年をとるにつれ、体の様々な機能が低下することを知った。

そのため、

「高齢者には真っすぐ目を見て大きな声で語りかけるのよ。」

と言うボランティアの方々の説明がよく理解できたのを覚えている。

もういない大好きだったそう祖母は高齢者に多い認知症だった。だんだん同じ質問をくり返すようになっていき、

「あ、そういえば夜ごはんまだ食べてない？」

と、そう祖母に言われて最初は、

「もう食べたよ。」

と笑みを浮かべて答えていた。しかし、そのことを何回も聞かれ、勉強中でもあった私はイライラして思わず、

「もう食べたって何回も言ってるでしょ?!」

と声を張り上げてしまった。そう祖母は悲しい顔をしながらも数分後にはその出来事を忘れ私を見てニコニコしていた。そのそう祖母が亡くなった時、あの出来事を思い直して何故やさしく接することが出来なかったんだろう。もっとお話すれば良かった、もっと笑顔でいれば良かったと、ただ後悔だけが残ってしまった。後悔は何度も自分を責め立てた。身近にいたそう祖母を失って初めての感情だった。今はそう祖母の娘、祖母が認知症になりかけている。あの日二度と後悔をしたくないと心に誓った私はもちろん祖母と日常会話を楽しんでる。

将来の夢は作業療法士だ。母の影響もありこの仕事を知った。作業療法士は高齢者や事故で右半身麻痺した人などをリハビリによって少しでも回復させたり日常生活で困らないようにどうするかを考える仕事である。他にも理学療法士などスポーツに携わる仕事もあるが、私は高齢者と接点のある仕事に就きたいと思った。その仕事に就いて高齢者の笑顔を見るのが夢である。

高齢化社会の中で福祉イベントの体験やそう祖母とあまり話せなかった後悔の経験をした。それらを学びに変え、働く世界に出た時に生かしていきたいと思う。

電車の中で座れなくて困っている高齢者を見たら席を譲ることを作業療法士への道の小さな一歩として踏み出していきたい。

〈原文のまま掲載しています〉

## ◆福祉作文コンクール受賞者◆

**●最優秀賞**

木幡（きはた） 奏海（かなみ） さん
（日立第一高等学校附属中学校三年）
「後悔を学びに変えて」

**●優秀賞**

**〈小学生の部〉**
星野（ほしの） 弦光（げんき） さん（田尻小学校五年）
「大切な家族」

**〈中学生の部〉**
武笠（むかさ） 那皇（なお） さん（豊浦中学校一年）
「魔法のことば」

**●特別賞**

**〈小学生の部〉**
八橋（やつはし） 海恋（かれん） さん（大久保小学校四年）
「笑顔がたえない福祉」
松浦（まつうら） 美央（みお） さん（大みか小学校四年）
「福祉ボランティアのアンケート」
関（せき） 啓汰（けいた） さん（櫛形小学校五年）
「命」

**〈中学生の部〉**
大部珠桃梨（おおぶみもり） さん（助川中学校一年）
「石巻でのたくさんの笑顔」
林（はやし） 愛心（まなみ） さん（河原子中学校三年）
「家族の看病で気づいた事」
園部（そのべ） 達也（たつや） さん
（日立第一高等学校附属中学校三年）
「私たちと福祉」

※受賞した9人の作文は市社協のホームページ（ブログ）に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

## 市内４か所目の子ども食堂がオープン！ 『なるさわドリームズ』

子ども食堂は、子どもの孤食解消のため、食事をとおして子ども同士や地域の皆さんが交流する「ふれあいの場」です。

今年３月に市内４か所目の子ども食堂「なるさわドリームズ」がオープンしました。
「なるさわドリームズ」は、子どもだけではなく、高齢の方など地域の誰もが参加できるふれあいの場です。
食事の準備ができるまでの間、地域の高齢者や子どもたちが一緒にゲームをするなど、楽しく交流する時間を設けています。

参加された親子からは「いろいろな世代の方と交流できるのが楽しみです」「みんなで食べるごはんは、とてもおいしいです」との感想が寄せられました。皆さんもぜひ、ご参加ください。

**子ども食堂「なるさわドリームズ」**
＊とき　第３金曜日（午後５時～７時）
※令和元年11月と令和２年1月は第３・５金曜日
＊ところ　成沢交流センター

「なるさわドリームズ」のほか、市内４か所で子ども食堂を実施しています。詳細については問い合わせください。
（市社協 TEL：37-1122）

**【市内の子ども食堂】**

| | わくわく十王クラブ | みなみ風 | おかえり!ごはん食堂 | 諏訪ひまわり食堂 |
|---|---|---|---|---|
| とき | 第４金曜日<br>（午後５時～７時） | 第２火曜日<br>（午後３時～７時） | 第３月曜日<br>（午後４時～７時） | 第２金曜日（午後５時～７時）<br>第４土曜日（正午～午後２時） |
| ところ | 十王交流センター | 南部支所２階和室 | 弁天町1-11-4<br>（銀座通り:山本ビル） | 介護支援センター<br>ひまわり内 |


印刷を通して人と人との間を優しく繋ぎます！

協同組合日立印刷センター
〒317-0074
日立市旭町 2-1-4
TEL (0294) 21-6391
FAX (0294) 21-6393

協同組合日立印刷センターは下記５社で運営しています
・いわぶち印刷　・㈲オーバルプリント　・東雲堂印刷
・㈱昭和活版所　・第一印刷㈱

ピアノ 高価買取 ヤマハ カワイ 他

ピアノの処分に困っている方、今後ピアノをお使いにならない方。高価買取キャンペーンを実施中。電話一本で簡単査定。査定は無料。
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
12月8日(日)までは、運賃無料サービス期間
ぜひ、この機会をお見逃しなく！
ピアノ買取・ピアノ販売
ヤマハピアノプラザ
☎ 0120-27-0411
㈱ クシダピアノ社
日立市幸町 1-7-13
TEL 0294-21-0411
受付時間 AM 11:00～

ーこの企業広告の収益は、ボランティア活動の振興に充てていますー

# 暮らしやすい地域を目指して
## ～「日常生活の困りごと」に関するアンケート調査～

**市社協では、平成29年度から高齢者の日常生活の困りごとに関するアンケート調査を継続して行っています。**

アンケートは「ふれあいサロン」に通う高齢者が対象。（※）生活支援コーディネーターが各サロン会場に出向き、左の表の15項目を用いてできること・できないことを対象者にその場で記入してもらいます。

若い頃は自分でできた家事や家屋のメンテナンスなどが年齢とともに自由がきかなくなり、生活の中で不便を感じるようになります。それが生活の中で生まれる〝困りごと〟になります。

誰もが住み慣れた地域で安心して長く暮らすためには、地域にあるさまざまなサービスを利用しながら住民同士で支えあう「つながり」が求められています。

そのためには地域に住む方が何に困っているかという「日常生活の困りごと」を収集して、解決するための新たな支援のあり方を考えることが必要になります。

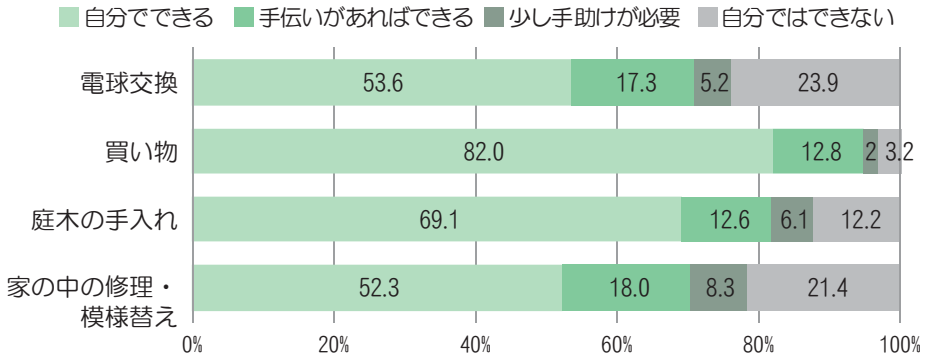
＜アンケート項目＞

| | |
|---|---|
| 1 | 食事の準備・調理・後始末 |
| 2 | 食事を食べる |
| 3 | 薬を飲む、貼る、塗る |
| 4 | 通院 |
| 5 | 散歩、外出 |
| 6 | 家の中の掃除 |
| 7 | 庭木の手入れ |
| 8 | 洗濯 |
| 9 | 買い物 |
| 10 | ゴミ出し |
| 11 | 電球の交換 |
| 12 | 家の中の修理、部屋の模様替え |
| 13 | 預貯金の出し入れ |
| 14 | 公共料金の支払い |
| 15 | 自治会、町内会の活動 |

### （※）生活支援コーディネーターとは

住み慣れた地域で長く暮らし続けることができるように、困りごとを把握し、支援内容を考えたり、支援が必要な人と支援者をつなげるなどの仕事をしています。

### 日常生活の困りごと




平成30年度日常生活の困りごとアンケート調査について（報告）より作成（4地区60サロン）

表にある15項目の質問に答えていただき、（上記のグラフ）「少し手助けが必要」、「自分ではできない」と回答した数が多い4項目を取り上げてみると、高所の作業などが難しい方が多いことがわかります。

これらの意見を踏まえ、市社協では生活支援コーディネーターを中心にそれぞれのニーズに合わせたサービスを検討し、誰もが暮らしやすいまちを目指して、地域にあるサービス情報の収集と開発を進めています。

実際のアンケートの様子

# ひたち ボランティアプラザニュース

日立市社会福祉協議会（ひたちボランティアプラザ）は、ボランティアに関するさまざまな相談窓口です。問い合わせは TEL37-1122 かメールで市社協まで

## 台風第１９号による被災地にボランティアバスを運行

10月12日、甲信地方から東北地方にかけて記録的な大雨が続き、茨城県内においても河川の氾濫などにより、甚大な被害が発生しました。

市社協ではいち早く被災地の支援を行うため、10月19日・26日・11月９日の３回にわたり、ボランティアバスを運行しました。

床下の泥だし作業

家屋内の清掃の様子

近隣の常陸太田市・水戸市・常陸大宮市にボランティアバスを出し、３日間で延べ100人を超えるボランティアが支援活動を行いました。参加者の中には市内の高校の生徒や大学生、企業の従業員からの参加が多数ありました。被災地では主に、床下の泥だしや家屋内の清掃、河川でのゴミ収集・分別作業を行いました。

以前の生活を取り戻すにはまだ時間がかかりますが、被災地の方からは「ひとりではどうしようもなかった。ボランティアが大勢来てくれて助かった」との声があり、被災地の復興への一助となりました。

## ボランティア活動を見学・体験してみませんか？

ボランティア活動をはじめるきっかけはさまざまです。友人に誘われたり、自分の趣味や「社協だより」をきっかけにはじめることも…。市社協では、「何か活動したいけれど、どうすればいいの？」「具体的な活動を紹介してほしい」など、皆さんの思いやご希望を伺いながら、実際の活動におつなぎします。

### 「ボランティア・地域活動相談会」

と　　き　１２月５日（木）午前１０時～正午
と こ ろ　福祉プラザ
申し込み　１２月４日まで
※後日、職員が同行してボランティア体験を行います。

## ＜ボランティア情報＞ ボランティアを募集しています。一緒に活動してみませんか？

①ボランティアによる「サポートの募集」

| 活動場所 | 日時 | 活動内容 | 募集 |
|---|---|---|---|
| ほっと・すわデイサービスセンター（多賀町） | 月１回（ご都合の良い日）<br>午後（１～２時間） | ・趣味講座講師（お菓子づくり、折り紙など）<br>・演奏などをしていただける団体など | 数人 |
| 銀砂台「助川サテライト」（鹿島町） | 月１～２回<br>月曜日から金曜日（１～２時間） | ・利用者とのコミュニケーション<br>・囲碁、将棋のお相手 | |

介護予防コラム

# 嚥下体操で誤嚥予防！

嚥下とは「飲み込み」のことです。口の周囲・舌・首などの筋肉を使って、食べ物や飲み物を、のどを通らせて食道へ送り込む一連の動作をいいます。

嚥下体操は、そのために必要な筋肉づくりの一つの運動です。今回は誤嚥予防体操の一例をご紹介します。

＜あいうべ体操＞

①「あー」と口を大きく開ける　②「いー」と口を大きく横に広げる　③「うー」と口を強く前に突き出す　④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

- 口を大きく使って「あ～い～う～べ～」と動かします。
- できるだけ、大げさにやることを意識しましょう。
- １セット４秒ほどかけて、ゆっくりと行います。
- １日３０セットを目標に始めてみましょう。

「あいうべ体操」は、人間が本来行うべき鼻呼吸を促進させるための体操です。筋力も鼻呼吸も鍛えられるので、誤嚥の予防には最適といわれています。

＜参考元：口腔ケア・訪問歯科診療支援スマイルネット＞

## “生活を支える”・・・・事業者部会メンバー紹介コーナー No.12

市社協では「地域における支えあい活動」を進めるため、生活支援サービスを実施するＮＰＯ法人や民間事業者、地域等との連携を強化しています。今号では、その生活支援サービス事業者等で組織した事業者部会の中から「ベンリー日立鮎川店」を紹介します。

### ベンリー日立鮎川店

ベンリー日立鮎川店は、「高齢化」の加速や「共働き」が増加する中、「生活支援サポート」を目的として昨年の６月にオープンしました。

サービス内容は、各種クリーニング、引っ越しのお手伝い、不要品処分のお手伝い、草刈り、伐採など多岐に渡ります。

「高齢でできない…」「時間が足りない…」という方々の「困った！」の解決を手伝わせていただいておりますので、お困りごとがありましたらお気軽にご連絡ください。

● 問い合わせ
ベンリー日立鮎川店
日立市鮎川町6-7-25
TEL：29-7123／FAX：29-7124
フリーダイヤル　0120-341-600

## ーありがとうございましたー　令和元年度 社協会員募集の結果をお知らせします。

今年も、７月の１か月の期間、市内全域で会員募集を行い、多くの皆さんに会員となっていただきました。

皆さんから寄せられた会費は、市社協が行う、ボランティア事業や介護予防、子育て支援、権利擁護事業など「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を進めるための活動や、市内各地域で行われるさまざまな活動、災害ボランティア等のために有効に活用いたします。ご協力ありがとうございました。

※これから会費を納入されますかたは、ご連絡をお待ちしております。年間とおして受付をいたします。

市社協 TEL：37－1122

| 会員数 | ３２，９５３世帯 | 会費額 | １３，２９５，３７５円 |
|---|---|---|---|

## 第15回 ふれあい クリーンハイキング
### ―河原子海岸での清掃活動―

日ごろボランティア活動をしている方を中心に204人の市民に参加いただいた海岸清掃。

海岸がきれいになったあとは、砂浜で宝さがしのレクリエーションを行いました。

ほかにも、障害者就労支援施設等の特設コーナーやボランティアグループによるオカリナの演奏を聴きながら、秋の晴れ間に賑やかに交流を図りました。

広報モニター委員のコラム
思うこと

## 「福祉やボランティアについて日頃考えたり感じていること」

茨城大学
WU QINGXU（ゴ セイ ク）

日本に来て1年半が経ちます。最近、うつ病に関するニュースを読み、私が初めて日本人の家に遊びに行き、「家族」の温もりを感じたと同時に「会話」の難しさも体験したことを思い出しました。会話によっては時にお互いを誤解してしまうこともありましたが、心と心が交流し、気持ちが通じ合うときは温かい気持ちになりました。その家族とは、短い関わりでしたが、今でも私の大切な思い出です。

あるイベントで70代の高齢の皆さんと交流する機会がありました。彼らは暮らしを豊かにするために、毎週1回集まってオカリナや漢字などを勉強しているとのことです。私は皆さんの話を聞いて、そのような生活をしていることに感動しました。心に病を持つ皆さんもこのようなイベントに一緒に参加すれば人生の楽しさ、美しさを感じられるかもしれないと思いました。

私たちは、会話の中で相手を思いやり、心の交流ができれば、心の病で苦しむ人たちを減らすことができるのではないかと思います。

## 善意の寄附「ありがとうございました」
（令和元年９月1日～令和元年10月31日現在）

皆さまからの心温まる寄附は地域福祉向上のために有効に活用させていただきます。

―寄附をいただいたかたのお名前―（順不同・敬称略）

**【金円寄附の個人・団体】**

根目澤正・ひさ子
日立地区保護司会
学校法人茨城キリスト教学園
十王地区体育振興会ゴルフ部

**【物品寄附の個人・団体】**

征矢トリ
㈱フジ
日立水木郵便局
日立兎平郵便局
日立幸町郵便局
成沢交流センター
宮田交流センター
中小路交流センター
アドバンス・クラブ
日立地区保護司会
日立市清掃センター
ボランティアグループマーチ
前野商事㈱

# 子どもの広場☆講座のお知らせ

## 十王 子どもの広場
### 「乳幼児の生活リズムと冬に多い病気についてのお話し」

と　　き　１２月１６日（月）
　　午前１０時３０分～正午
と こ ろ　十王交流センター
対　　象　乳幼児の保護者
　　※託児は先着２０人
内　　容　乳幼児の生活リズム、かかりやすい病気と受診のタイミングなど
講　　師　市保健師
申し込み　１１月２６日（火）の
　　午前９時３０分から電話で

## 南部 子どもの広場
### 「乳幼児の歯の健康について」

と　　き　１２月１８日（水）
　　午前１０時３０分～正午
と こ ろ　南部図書館
対　　象　乳幼児と保護者
　　※先着１５組
内　　容　歯の健康に関する講話、歯みがき指導など
講　　師　市歯科衛生士
持 ち 物　子ども用の歯ブラシ
申し込み　１１月２８日（木）の
　　午前９時３０分から電話で

# 令和元年台風第１９号災害義援金募集のお知らせ

この度の台風１９号による大雨で被害にあわれた皆さまには心からお見舞い申し上げます。
この災害を受け、共同募金会では、被災された方の生活支援として義援金を募集しています。
皆さまのご協力をおまちしています。

１　義援金の振込み先

| 金融機関 | 支店名 | 口座番号 | 口座名義 |
|---|---|---|---|
| 常陽銀行 | 本店（004） | （普通）３８４３７１８ | 社会福祉法人　茨城県共同募金会<br>台風１９号災害義援金 |
| 筑波銀行 | 県庁支店（060） | （普通）１１７２０７３ | |

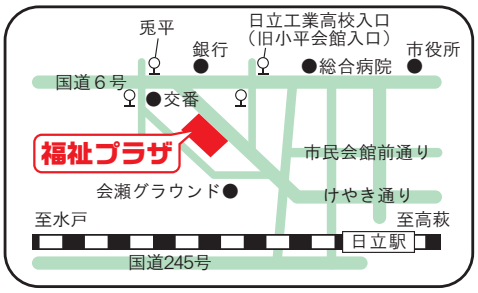
※当該金融機関の本支店窓口からの振込手数料並びに全国の地方銀行の本支店窓口からの振込手数料は無料。
※常陽銀行…ATMからの振込手数料は無料。（夜間・早朝などは時間外手数料が発生する場合があります）
※ネットバンキングを利用しての振込は手数料がかかる場合があります。

２　義援金の配分
　取りまとめた義援金は、茨城県が設置する義援金配分委員会を通じて、被災地の各市町から被災者に配分されます。

３　募集期間　　令和２年１月３１日（金）まで
　※詳細は、茨城県共同募金会のホームページをご覧ください。
　○茨城県共同募金会日立市共同募金委員会（市社協）でも受付しています。TEL37-1122

## 問い合わせ・申し込みは

**日立市社会福祉協議会　TEL：37-1122**
〒317-0076 日立市会瀬町４丁目９番１３号（福祉プラザ１階）
ＦＡＸ：０２９４－３７－１１２４
E-mail：h.shakyo@isis.ocn.ne.jp
ＵＲＬ：http://hitachi-shakyo.sakura.ne.jp/
（業務時間　午前８時 30 分～午後５時 15 分）




この広報紙は、赤い羽根募金配分金の一部が充てられています。