



みんながつくる みんなでつくる みんな安心・福祉のまち

山鹿市社協だより

2013  
秋

第33号

# キャッチボール



## 山鹿 川辺校区 六枝梅迫サロン「小梅会」

6月8日設立

今年度、新たに設立されたサロンです。  
地域の方のふれあいの場としてスタート。  
『区民仲良く元気でサロン』を合言葉に  
活動されています。

第2期地域福祉活動計画策定	2・3
ワークキャンプ	4
高校生のための保育ボランティア講座	
育児サポーター養成講座	5
支所だより	6・7
教育支援資金・第11回菊花展開催案内	8
自宅で出来る介護予防・成年後見Q&A	9
心配ごと相談予定表/1日親と子のつどい報告/ ホームページリニューアル/はつらつ百年塾作品展案内	10
ご寄付者紹介	11
共同募金・社協の晩ごはん	12

発行/社会福祉法人 山鹿市社会福祉協議会

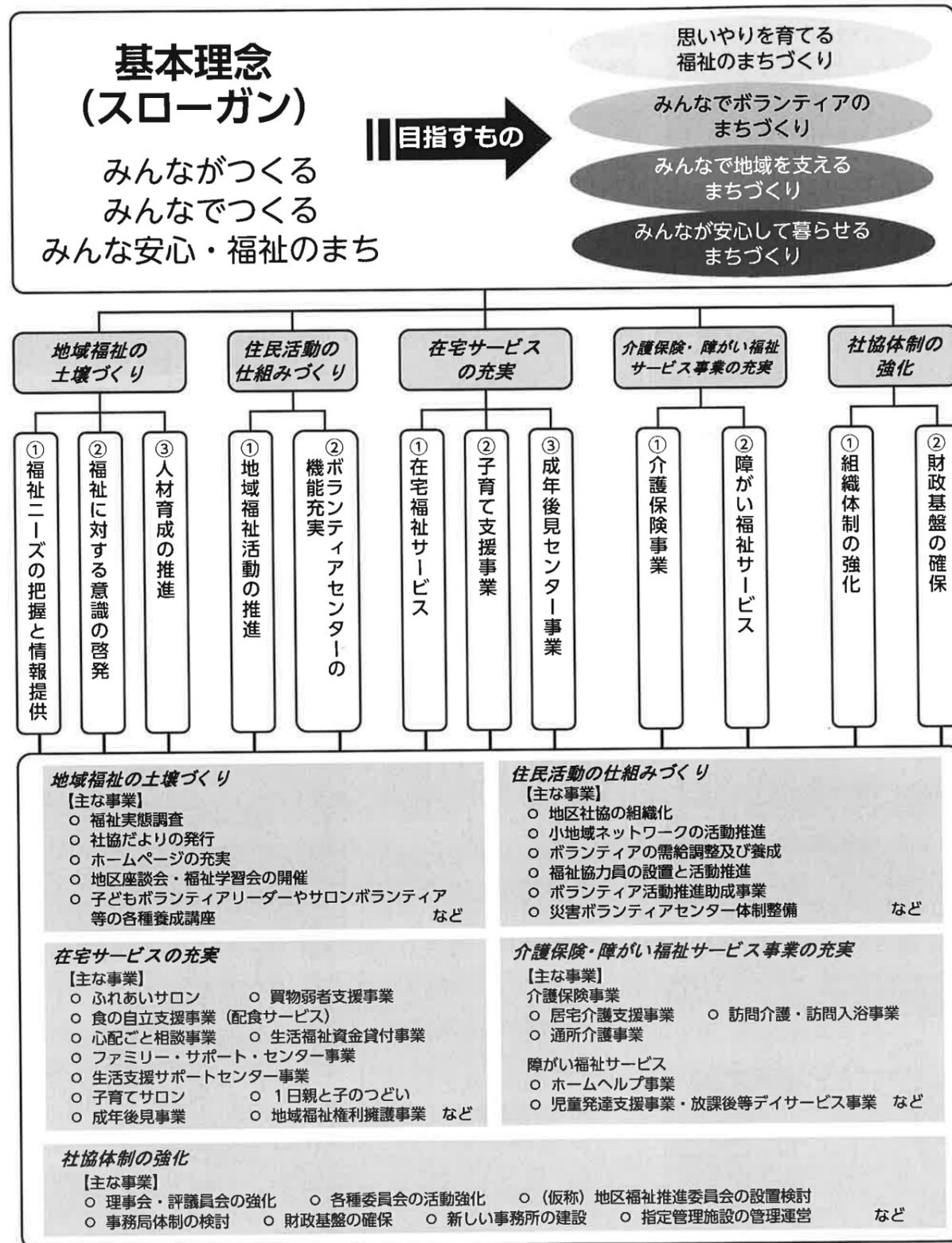
〒861-0531 熊本県山鹿市中578番地 TEL:0968-43-1134 FAX:0968-36-9310

E-mail:yamaga@yamasha.or.jp URL:http://www.yamaga-shakyo.com/

ホームページリニューアルしました

この社協だより「キャッチボール」は、共同募金配分金の一部を活用させていただいています。

地域住民が地域のことを考え、できることから少しずつ取り組んでいくことができるよう、4つのまちづくりの視点を持って、活動の推進を図っていきます。



市民・行政・団体が力をあわせてみんなの幸せを実現しましょう。

# 第2期 地域福祉活動計画を策定しました!!!

## 計画策定の背景・趣旨

少子高齢社会の到来、近年の深刻な経済不況や雇用の悪化など、社会情勢が目まぐるしく変化する中で、家族形態や個人のライフスタイルも多様化・複雑化し、高齢者や障がい者、子育てといった個々の福祉制度の中で個別に対応していただければ、地域特有の福祉課題に十分に感じられない状況が生じています。

山鹿市社会福祉協議会では、平成20年に策定した「山鹿市社会福祉協議会地域福祉活動計画」に沿って、市行政と連携した取り組みを進めてきました。

今回の見直しでは、現在の山鹿市の地域の実情に沿った計画となるよう、既存の福祉制度や地域での支え合いで補えない福祉ニーズに対しての検討を行い、子ども、高齢者といったライフステージや、性別、障がいの有無などにかかわらず、すべての市民が住み慣れた地域で支えあい、助け合いながらお互いを尊重し、それぞれが生きがいをもって生活するとともに、だれもが安全・安心に暮らせる山鹿市を目指しています。

## 計画の期間

本計画の計画期間は、平成25～29年度の5カ年間とします。

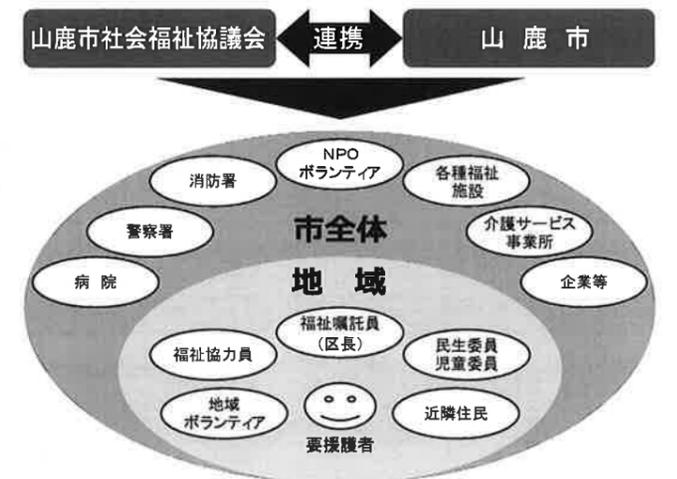
## 行政の計画との関わり

山鹿市が策定する「山鹿市総合保健福祉計画」との連携を図るとともに、市行政と地域の生活課題や地域福祉の理念などを共有化しながら、取り組みを推進していきます。

## 計画の基本理念

地域における「新たな支えあい」が求められる中、生活課題を抱える住民が地域社会から排除されることがないように、これまでの基本理念を継承し、住民同士のつながりや支えあいにあふれるまちづくりに取り組みます。

## 社協が目指す福祉のまちづくり像



みんながつくる みんなでつくる  
みんな安心・福祉のまち

# 高校生のための保育ボランティア講座

7月30日(火)、市内の高校生を対象に保育ボランティア講座を開催し、38人の生徒さんが受講されました。

講座初日は、赤ちゃんの成長や子どもとの関わり方、身近なチラシを使っただけの遊び方などを学習。8月には、実際に保育園で一日過ごし、積極的に子どもと遊ぶ生徒さんの姿が見られました。生徒さんは子ども達から、笑顔や元気をたくさんもらったようでした。

社会福祉協議会では今後、保育園の運動会などの行事に高校生がボランティアとして参加できるよう、保育園と連携をとっていきます。来年も、たくさんのご参加お待ちしております。



▲お兄ちゃんと水遊び



▲子どもたちと畑仕事



▲抱っこはうれしいな



▲はいポーズ



▲いただきます



▲ここを折ってみよう

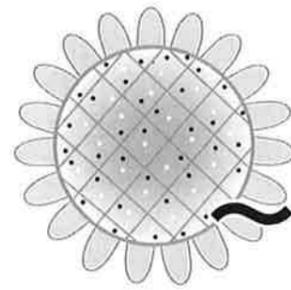
# 育児サポーター養成講座を開催しました!!



この講座は、子育て支援ボランティアと、ファミリー・サポート・センターの協力会員を養成することを目的に毎年開いています。今年も、7月27日(土)、鹿本ふれあいセンターで開催し、14人の方に参加いただきました。講座では、「子ども自身のこと」や「子育て中のご家庭のこと」を少しでも理解していただくように、保育園の園長先生や保健師さんからお話をいただきました。また、保育士さんの指導で手遊びや絵本の読み

聞かせ、折り紙などを行い童心に戻り楽しい時間を過ごしました。最後に、社会福祉協議会で行っている子育て支援事業についての説明と実際に活動されている3人の方の体験発表を聞いていただきました。参加者からは「これから孫や地域の子どもさんに協力することができれば」といった感想や、「子育ての大切さを再認識できた」との言葉をいただきました。子育ての支援の輪が、少しずつ広がっていくようにお手伝いしていきたいと思えます。

# 《ワークキャンプ》



# ～夏休み福祉体験学習～



今年もワークキャンプ(福祉施設でのボランティア体験)に、中学生・高校生が参加してくれました。高齢の方や障がいをお持ちの方、また園児さんとの交流ができました。ふれあいを通じて色々な体験をさせていただきました。



## 《参加者のコメント》

○少し不安もあったけど、職員さんも利用者さんもとて優しく、笑顔でやり遂げることができました。

○最初は自分から話しかけることができなかったけど、利用者さんから話かけてもらったりとても楽しく体験することができました。

○利用者さんがびっくりするほどイキキとされていて、自分たちが元気をもらいました。

○楽しいだけでなく、介護するということはとても大変なことなんだとわかりました。

○自分の両親も将来は高齢者になるので、相手の気持ちをよく考えてお手伝いしなければと思いました。

○大人になってどんな仕事をするようになって、高齢の方や障がいを持った方と接する機会はあると思うので、今回の体験を忘れないように活かしたいです。

○園児さんの方から「一緒に遊ぼう」と手をつないできてくれてとても嬉しかったです。



## 《協力施設》

- 特別養護老人ホーム  
チブサン荘/愛隣の家  
あやすぎ荘/矢筈荘  
一本松荘
- 小規模多機能ホーム  
かほく/音色/岩原の郷
- 障害福祉サービス事業所  
もくせい学園
- 保育園  
かおう保育園

## 菊鹿 自分の地区を再確認!! ～おなの会(見守りネットワーク)学習会～

菊鹿地域の永山地区社会福祉協議会(富田正信会長)では、地域内の支え合い活動をサポートするグループ「おなの会」を組織されています。

「おなの会」では定期的に勉強会等を企画されており、今回は住宅地図に地域内の支え合いの実態を載せていき、再確認をしていく内容でした。

話し合いの中で、「空き家が増えたな～」「あの人は隣の家のおばあちゃんのお世話をしている」などの情報が次々に寄せられ、浮かび上がってきた課題について検討をしていきました。

区の役員さんからは「地域の現状を把握するいい機会だった」「情報の共有ができた」との声をいただきました。今後も、菊鹿支所では、永山地区と一緒に考え、福祉の歩みを進めていきたいと思えます。

\*「おなの」とはお手玉のことだそうです



## 鹿本 子育てサロン『たけん子』

毎月第4月曜日(午前10時～正午)に開催している子育てサロン「たけん子」は、来民下中町にある「くたみの実家」で、子育て中のお母さん方に、「実家に帰るような気持ちで来てください」とボランティアさんの暖かい声かけに支えられ実施しています。

「たけん子」も5年となり、当初利用されていたお母さんの中には、今ではボランティアとして協力されている方もいらっしゃいます。毎回、ボランティアさんの企画で読み聞かせ、手遊び、レクリエーション、地域の方との交流等みんなでの楽しい時間を過ごしています。また、心温まる手作りのおやつはボランティアさんのアイデアいっぱい毎回好評です。

子育て中のお母さん、「ほっ」とできる気持ちで過ごせる、たけん子に遊びにきてみませんか。

問い合わせ：やまがファミリーサポートセンター 電話44-8800



## 鹿央 忘れない 3.11

6月4日から3日間、鹿央町民生委員児童委員協議会は福島県いわき市に研修に行かれました。いわき市は東日本大震災で死者441名、建物の7割が被害に遭い、民間のアパート等を仮設住宅として使用し、現在もその状況が続いています。

民生委員さん方は、災害のつめ跡を目の当たりにして「言葉にならない」「自分の目で見た事で、自然災害の恐ろしさ・残酷さを実感する事が出来た」と、災害を身近に感じられていました。また、自分たちが住むまちで災害が起きた時、「区長さん福祉協力員さんと協力しよう事、関係機関との連携をとる事が大切」と、住民の防災意識を高めていくための民生委員の役割についても話しておられました。

今回の研修を通じて、社協と民生委員の皆さんとの間は「絆」で結ばれたように感じました。これから、たくさんの方と手をつなぎ、市民の方が安心して暮らせるような町づくりに取り組んでいかなければならないと、民生委員の皆さんと再確認できた研修となりました。



## 災害時に地域のリーダーになるために

鶴城中学校より、防災キャンプの実施報告をいただきましたのでご紹介します。

私達鶴城中2年生は、学年行事として8月10日から1泊2日「防災キャンプ」を行いました。現在、日本各地で災害が頻発していることから、「災害時に、地域のリーダーとなって活躍できる知識や態度を身につける」ことを目的として、限られた水・食べ物・電気での避難所生活がいかに大変か、体験してほしいと思い実施しました。以下は、生徒の感想文です。

「私が一番心に残ったのは、「ボランティアとは何か」です。「自分から進んで」「自分にできる範囲で」ということに、ボランティアって私たちにも出来るんじゃないかと思えてきました。また、ハイゼックス米体験では、袋と水さえあればご飯が炊けることにびっくりしました。『山鹿あいの会』の方は、被災地に何度も足を運んで活動する中で、このハイゼックス袋がとても役に立ったと言われました。今回、私たちは貴重な体験をさせていただいたんだなと思いました。改めて、「ボランティアの意味、大切さ」を知ることができて良かったです。

(鶴城中学校 2年 瀬戸 萌)



## 鹿北 一人暮らし高齢者とボランティアクルー「星の子会」の交流

～絵手紙でつながる人と人～

「星の子会」さんから鹿北にお住いの一人暮らし高齢者へ、心のこもった絵手紙が届くようになって、今年で3年目。現在絵手紙を受け取られている14名の方は、毎月届く季節の便りを心待ちにされています。

絵手紙は往復はがきになっていて、受け取られた方は思い思いのごとばで返事を出されます。95歳の女性は自家製野菜をサラダで頂いた、と元気な姿が思い浮かぶ返信をされました。人生の先輩たちのことばに、受け取る側も元気をもらいます。

「星の子会」さんによる心のこもった絵手紙は、一人暮らしの方への応援歌です。絵手紙でつながるこの温かい関係が長く長く続くことを願っています。



絵手紙を通しての交流

いただいた絵手紙大事にしています



# 認知症予防 ～今日からできる方法～

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。認知症は、脳の細胞が壊れたり、脳がダメージを受けて認知機能が低下する病気の総称で、「認知症」の原因となる病気はたくさんあります。

## ①食生活

### 野菜・魚・果物を中心とした食事

野菜や果物に多く含まれるビタミンCやE、βカロテンの抗酸化作用が認知症発症リスクの低下に効果があります。

また、青背の魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸には神経伝達や血流をよくする働きがあります。



## ③生活習慣

### タバコ・酒・夜更かし

最近の研究では、認知症とタバコや飲酒との関係が明らかになってきています。



## ②運動

### 一日30分以上の運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やし、認知症発症リスクを低下させることが知られています。



## ④頭を使う

### 脳トレーニング・趣味活動

計画を立てたりするのは認知症の発症を遅らせる効果があります。家族や友人と接する機会や趣味活動が活発な人ほど認知症になりにくいという調査結果もあります。



こうして見てみると、認知症予防と生活習慣病の予防や悪化防止は似ているところが多くありますね。いつまでも自分らしい生活を長く続けられる為にも、生活習慣の見直しや病気の正しいコントロールを意識してみられてはいかがでしょうか？

お問い合わせ先 山鹿市地域包括支援センター 電話 43-1077

**Q2** 知的障がいのある本人の実姉が成年後見人に就任しました。しかし、仕事で遠方へ転勤することになり、本人の世話が何とできなくなりました。ただ、本人が入所している施設費の支払いは、口座振替の手続きをしており、毎月決まった日に本人名義の預金口座から引き落とされています。勤務先からは当分帰ってくることもできそうにないため、本人の

**A1** してはいけません。成年後見人は被後見人本人の資産を積極的に増やす役目はありません。むしろ投資信託は元本保証がない分、危険が伴い、本人の財産を管理するという義務に反することになります。

**Q1** 最近、銀行の営業の方から高利回りの投資信託を勧められます。資金をうまく運用し、利子や利益を得て財産を増やすという魅力的な内容です。お金を増やせるなら預金からこちらに移しかえても問題は無いでしょうか？

## よくある質問

## Q&A

**やまが成年後見センター**  
成年後見制度について、シリーズで連載させていただきます。



母親が姉と代わり成年後見人を引き受けたほうがよいでしょうか？

**A2** できるなら、交代されたほうがよいでしょう。遠方に転勤することにより、被後見人の生活をつぶさに見守ることができなくなり、成年後見人として職務を期待されて選任されているのですから、被後見人の実際の世話ができないという事は、大きな義務違反になります。ご家族でよく相談をして決めて下さい。また家庭裁判所に相談されるのもよいでしょう。

(注) 成年後見人の辞退は、必ず家庭裁判所へ報告する必要があります。

成年後見制度についての相談や不明な点がありましたら、お気軽にご連絡ください。

やまが成年後見センター  
電話 36-9211

# ～高校・大学・専門学校等への就学のために～

## 教育支援資金 (教育支援費・就学支度費)貸付のご案内

本貸付制度は、各都道府県社会福祉協議会が実施主体となり、市区町村社会福祉協議会を窓口として運営しています。教育支援資金は、低所得世帯の方へ、高校や大学、専門学校に就学あるいは入学に際して必要な経費として貸し付ける制度です。

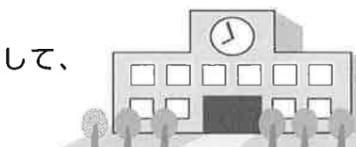
資金の種類	貸付限度額	据置期間	償還期間	貸付利子
教育支援費 * 高校・大学等に就学するのに必要な経費	高等学校……月額3.5万円以内 高等専門学校……月額6万円以内 短期大学(専修学校専門課程を含む)……月額6万円以内 大学……月額6.5万円以内	卒業後3カ月以内	据置期間経過後20年以内	無利子
就学支度費 * 高校・大学等への入学に際し、必要な経費	50万円以内			

※資金の交付までに、1ヵ月から2ヵ月程度かかります。

## 貸付にあたって

### 1. 連帯借受人が必要です

教育支援資金を借り入れる場合は、生計中心者が連帯借受人として、加わることが必要です。原則として、連帯保証人は不要です。



### 2. 他の貸付制度の利用が優先です

日本学生支援機構奨学金、熊本県育英資金、母子寡婦福祉資金等、他の貸付制度が優先です。

まずは、お早めに社会福祉協議会までご相談下さい。

## 第11回

### 菊花展の開催について

今年も高齢者の生きがいと健康づくり事業の中で、山鹿市の高齢者が、丹精込めて育てた菊を「水辺プラザかもとアトリウム」において展示いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

展示期間…11月2日(土)から6日(水)まで  
展示場所…水辺プラザかもとアトリウム内



# 10・11・12月の心配ごと相談予定表

相談時間は午前9時～正午。  
(法律・司法書士相談は、午前10時～正午)  
どこの支所でも相談に応じます。

**相談無料**

法律相談、司法書士相談  
**事前予約が必要です。**

	月 鹿央支所 鹿央地域福祉センター 鹿央町合里1608番地 ☎36-3811	火 鹿本支所 鹿本高齢者コミュニティセンター 鹿本町来民962番地2 ☎46-2206	水 菊鹿支所 菊鹿健康福祉センター 菊鹿町下永野650番地 ☎48-5060	木 鹿北支所 鹿北老人福祉センター 鹿北町岩野5490番地1 ☎32-2696	金 本所・山鹿支所 山鹿健康福祉センター 山鹿市中578番地 ☎43-1134
10月	7 一般	8 一般	9 23 一般 法律	10 24 一般 司法書士 (成年後見・多重債務)	11 18 25 一般 司法書士 (登記関係) 法律
11月	11 25 一般 法律	12 26 一般 司法書士 (登記関係)	13 一般	14 一般	15 22 29 一般 司法書士 (成年後見・多重債務) 法律
12月	2 一般	3 一般	4 25 一般 司法書士 (登記関係)	5 26 一般 法律	6 20 27 一般 司法書士 (成年後見・多重債務) 法律

## ご寄付

平成25年6月1日  
平成25年8月31日受付

山鹿市社会福祉協議会へ貴重なご寄付を賜り誠にありがとうございました。  
ご芳志に添いますよう、山鹿市の地域福祉の向上のために大切に使用させていただきます。



●山鹿支所受付分  
山鹿馬場律子様  
山鹿中園利明様  
山鹿竹熊力様  
山鹿松本剛久様  
山鹿西田京子様  
山鹿下瀬貴子様  
山鹿磯本裕司様  
山鹿服部郁一様  
山鹿鹿部栄一様  
山鹿鹿原寛様  
山鹿鹿平山茂様  
山鹿鹿近藤征夫様  
山鹿鹿永藤秀文様  
山鹿鹿阿蘇品田彦文様  
山鹿鹿井上厚子様  
山鹿鹿前田賢一様  
山鹿鹿前田アケミ様  
山鹿鹿前田貞敏様  
山鹿鹿星倉子様

川辺田安子様  
川辺手嶋イツ子様  
川辺藤本アサ子様  
八幡中原隆夫様  
八幡長瀬清忠様  
八幡出田ヤチヨ様  
平小吉岡義継様  
平小荒木大亮様  
三岳中尾龍三様  
三岳北原悦郎様  
三岳池田悦郎様  
三岳島田明則様  
三玉井上清也様  
三玉野上剛様  
大野村上隆英様  
大野藤本アサ子様  
大野吉村敬子様  
大野石村敬子様  
大野須賀康二様  
大野飯田由美子様  
大野前田弘子様  
大野前田洋子様

●鹿北支所受付分  
山鹿支部様  
山鹿市身体障害者福祉協会様  
やまがレクリエーション協会様  
(物品寄付)  
シルバークラック山鹿店様  
後川内水本軍次様  
本多久平田政友様  
麻生吉永清文様  
高井川福岡元治様  
下中廣松久喜様  
男岳田中久美子様  
才野阿部由子様  
才野中島益子様  
川原谷早田英子様  
中間飛松安子様

鹿北ゴルフ倶楽部様  
●菊鹿支所受付分  
1区一法師源之様  
2区早田堅様  
3区古田サエ様  
6区富田クニ子様  
6区吉里榮一様  
8区山口榮一様  
川西高木雄一様  
日渡多木一義様  
下野野高木一美様  
下組多木久義様  
太田有働春生様  
上本分出口堅様  
黒蛭黒田美恵子様  
黒蛭黒田光豊様  
米原米岡民子様  
横枕丸山千穂子様  
宮原田中憲誠様  
阿佐古矢野紀子様  
阿佐古蔵原栄子様  
福岡県渡邊一正様  
5区夏祭り実行委員会様  
●鹿本支所受付分  
辺田目佐伯忠明様

●鹿央支所受付分  
新屋敷坂梨元男様  
大正町牛島健二様  
御宇田財津更生様  
坂東荒木修二様  
高橋高野よしみ様  
高橋水足昭太郎様  
津袋本田堅次様  
津袋平田妙子様  
下高橋本田芳郎様  
小嶋中川サトル様  
川北小川博範様  
川北上原博文様  
川北福田好男様  
中分田富野健武様  
下分田森本健一郎様  
下分田森本隆法様  
八代郡森田芳美様  
玉名市三宮孝博様  
上梶屋婦人会様  
奥永杉焼信廣様  
上久野西村登美雄様  
上千田前田幸子様  
下米野具嶋房子様  
下米野幸村克典様  
熊本市星村雅博様  
東京都守川栄一様

## 138名! 真夏のグリーンランドを満喫

ひとり親世帯 一日親子のついで  
8月18日(日)は朝から猛烈な日差しが照りつける真夏日。子どもたちは、暑さにも負けず保護者や友達の手をぐいぐいひっぱってグリーンランドを走りまわっていました。  
人気は、大観覧車とジェットコースター。でも、この日の一番人気はマイナス30度を体験できるアイスワールド。「さむいよ」と小走りが出てくる子どもたちも、数分すると「また入りたいね」と涼しさを満喫していたようでした。自由時間もあつという間にすぎ、集合時にはたくさんのお土産を持った子どもたち。笑顔のたえない旅行になりました。  
来年度も、楽しい旅を企画します。多くの方のご参加をお待ちしております。



## 陶芸講座 作品展のお知らせ

はつどう百年塾  
陶芸講座受講生の作品展を開催いたします。皆様のご来場お待ちしております。  
期間 10月22日(火)～30日(水)  
場所 山鹿健康福祉センター・ロビー

## ホームページをリニューアルしました!!

市民の方々に、様々な情報を発信します。ぜひ、一度、ご覧ください。  
URL: <http://www.yamaga-shakyo.com/>



# じぶんの町を良くするしくみ。 赤い羽根共同募金



今年も10月1日から12月31日まで、赤い羽根共同募金運動が全国的に展開されます。

山鹿市でも共同募金会山鹿市支会を中心に、戸別募金・職域募金・法人募金・学校募金・街頭募金等の活動を実施してまいります。

この運動により集められた募金は、約7割が山鹿市のために活用されます。残りの約3割は市町村の枠を超えた広域的な課題を解決するための県内の活動に使われます。じぶんの町を良くするいろいろな活動がもっともっと元気になるように、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## 共同募金の種類

- ★戸別募金……各家庭に募金をお願いをしています
- ★職域募金……会社で働いている人達に募金をお願いしています
- ★法人募金……会社などに募金をお願いしています
- ★学校募金……学校の皆さんに募金をお願いしています
- ★街頭募金……ショッピングセンター前などで募金を呼びかけています
- ★イベント募金……イベントを企画し、募金を呼びかけています

## 山鹿市への配分金は このように活用されます

- 福祉人材の育成のために  
子どもボランティアリーダー養成講座  
ワークキャンプ事業
- 地域福祉の推進のために  
ひとり親家庭一日親と子のつどい事業  
在宅介護者のつどい事業  
心配ごと相談事業
- 社協だより「キャッチボール」の発行
- 各福祉団体の活動助成

熊本県共同募金会山鹿市支会 (山鹿市社会福祉協議会内) ☎43-1134

## 社協の晩ごはん

### さばの甘露煮 (2人分)

社会福祉協議会では、自分で調理することが困難な高齢者のために月曜日から土曜日まで、夕食のお弁当配達を行っています。その中のメニューから、今回は「さばの甘露煮」のレシピを紹介します。

#### 【作り方】

- ①鍋にだし汁と㊸を入れ、中火にかけ、よく煮立ったらさばの皮目を上にして入れる。(煮立つ前にさばを入れると、くさみが出やすくなります。)
- ②スプーンなどで煮汁をすくってさばの表面に回しかけ、味のなじみを均一にします。
- ③煮汁がなくなるまで煮ます。
- ④さやえんどうは塩茹でをします。
- ⑤切った野菜を㊸に入れて、落としフタをして弱火で20～30分煮ます。フタを取り、少し冷ましてから盛り付けて、完成です。



#### <材料>

- ・さば切り身…4切れ
- ・だし汁……1/2カップ (100cc)
- ・砂糖…大さじ1 / 濃口醤油…小さじ2
- ④ (みりん…小さじ2 / 料理酒…小さじ2  
水あめ…大さじ1
- ・なす……2切れ ・にんじん……2切れ
- ・かぼちゃ…2切れ ・さやえんどう…4枚
- ⑤ (だし汁…2カップ (400～450cc)  
薄口醤油…大さじ2強 / みりん…大さじ1  
料理酒…小さじ2 / 砂糖…小さじ2
- \*野菜は旬の野菜を添えても可。