



優れた、より良い福祉コミュニティをめざして

ふれあいネットワーク

# まほろば

## 社協広報

第66号



写真 寸劇の様子

## 平成26年度山形村福祉のつどい

初公演、社協職員によるはじめての寸劇。

職員の名（迷）演技も手伝って、会場に集まった皆さんからは、「認知症介護の好ましい対応事例・ポイントが良く理解できた」との声が聞かれました。

詳しくは2ページをご覧ください。

山形村福祉のつどい	1・2
「終活」と「エンディングノートのすすめ」	3・4
まほろばトピックス	5
村内の福祉施設紹介	6
赤い羽根・歳末たすけあい 共同募金運動の実施結果	7

# 平成26年度 山形村福祉のつどい

12月13日(土)にデイサービスセンターいちいの里にて平成26年度山形村福祉のつどいを開催いたしました。

## 社会福祉協議会会長表彰

福祉活動功労者・福祉事業協力者の方々へ、表彰状と感謝状がそれぞれ授与されました。

福祉活動功労者 ピアやまがた音楽クラブボランティアの会 様  
福祉事業協力者 傷痍軍人会山形支部関係者 様

地域福祉の発展に寄与された功績に感謝申し上げます。



## 岩手県物産展・奉仕団バザー・ 神城断層地震復興支援バザー・ 海外たすけあい街頭募金

毎年好評の岩手県物産展を行なわれました。今年度は岩手県山田町の特産品を中心に販売し、売上総利益は被災地に寄付させていただきました。日赤奉仕団からは、女性団員による手作り雑貨（ペンケース・ポーチなど）のバザー販売と、団員によるNHK海外たすけあい街頭募金活動も行なわれ、皆様のあたたかいご協力をいただきました。

また、今年11月22日に発生した神城断層地震への復興支援として、特設バザーも行なわれました。来場された皆さんはバザー品を吟味しながら、買い物を楽しまれました。日赤奉仕団、特設バザーともに売上総利益は日本赤十字社を通して被災地へ寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。

寄付内訳は右記のとおりです。

岩手県物産展（送金先：山田町社会福祉協議会）	17,987円
神城断層地震復興支援特設バザー（送金先：日赤長野県支部）	54,300円
日赤奉仕団バザー（送金先：日赤長野県支部）	13,360円
NHK海外たすけあい街頭募金（送金先：日赤長野県支部）	16,860円



## みんなの絵画展

みんなの絵画展では、「共に生きる」を考える会てまりの皆さんや山形村社会福祉協議会の事業所ごとに多くの作品が展示されました。切り絵や絵手紙、小物入れなど様々な作品を提供いただき、見応えのある展示コーナーになりました。



# 開催！！「はじめての認知症介護 ～ボケたって安心だよ～」

## 職員による寸劇 『安心が生まれる接し方・過ごし方』

職員による寸劇では、認知症の方への接し方が演じられました。

寸劇は、デイの利用中の帰宅願望と物とられ妄想、徘徊、食事、排泄の四幕で構成され、幕ごとに「好ましくない対応事例」と「好ましい対応事例」が紹介されました。

職員の白熱した演技に、会場は拍手喝采となりました。



## 講演会

「はじめての認知症介護」～父と向き合う日々～と題して(有)創生活環境運営 専務取締役 ひだまりの里ささが八田桂子様から体験談をもとにした講演をいただきました。

以下講演内容の一部を紹介させていただきます。

認知症のはじまりは、メガネ等何かを捜すことから始まることが多く、その後生活に支障がでてくると認知症の始まりとされます。

認知症介護は24時間365日、終わりが見えない介護です。先の見えない長い階段で、介護者は立ち止まったり、戻ったりします。イライラも当たり前。

そこで、①認知症という病気を正しく理解する。②イライラする自分を許しながら、相手の気持ちも察してみる。③介護保険のサービスを利用しながら、お任せでなく一緒に考え、一緒にケアをする。④自分の時間を大切にする。関わり方や環境ひとつで、認知症状は穏やかになる。

などの大変わかりやすい内容でした。

後半は以前テレビで放映された、八田様のご家族とお父様の関わりの様子が紹介されました。八田様自身が介護者としての自分と、専門職の自分とのジレンマに、悩んだ日々がうかがえました。

最後にお二人で花見に出かけて会話をしている場面で、お父様の穏やかな表情がとても印象的でした。







「広報まほろば」では、より身近な福祉の話題を、村民の皆さまに提供させていただきます。今号は「終活」とその方法のひとつとして「エンディングノート」をテーマに取り上げました。

山形村社会福祉協議会の基本理念の中には「誰もが幸せに生きられる地域社会をつくる」ことが、かかげられています。皆さまが住み慣れた山形村でこれからの人生をよりイキイキと過ごせますように、生活のヒントになれば幸いです。

山形村社会福祉協議会／広報部会

## 終活とは

近年、「終活」（しゅうかつ）という言葉をよく耳にするようになりました。「終活」とは「人生の終わりのための活動」などと訳されたりもするようですが、「これからの人生をより楽しくイキイキと過ごすための活動」と考えた方がよいでしょう。近年終活セミナーが各地で開催されておりますが、どの会場でも大盛況の様です。参加する方は皆「人生の終わり」といった様子は全く見られず、前向きで積極的な方ばかりです。



終活セミナーの様子

たとえば、定年を迎え今まで仕事に費やしていた時間を今後はどのように使ってセカンドライフを楽しもうか、を考える方もいれば、代々受け継いできた〇〇家の財産をどのようにして次の世代に引き継ごうかを考える方もいます。ご自身の身の回りのことは自分でなんとかしたい。そのために今からできることを考えるという方もいます。他には、自分自身の万一の時に家族が困らないように準備をしたいという方もいらっしゃるようです。このように、人によって「終活」は千差万別。みなそれぞれ異なります。

「終活」には、家族に伝える、または書面に残すことが特に重要な場合があります。特に自身の介護、医療、葬儀、墓、相続等々、自身の思いを家族に伝えられない状況になったとき、本人の意向が分からないと本人の望むことが分からず家族は悩みます。核家族化が進み「言わなくても分かる」ということは難しくなっています。「自身の万一の時に家族が困らないようにする」ということも終活の大事な点です。

「終活」にチャレンジしてみたい、と思ってもどうしたらよいか分からない。何から始めたらよいか分からない。このような方にお勧めしたいのがエンディングノートです。

次のページでは、エンディングノートについてご紹介します。

# エンディングノートのすすめ

最近はどこ書店でも目にすることが多くなったエンディングノート。書店によっては特設コーナーまで設けられるほどになりました。また、葬儀会場や仏壇店、墓石店などでは顧客へ配布したりするところも出てきています。

エンディングノートとは、「自分の過去・現在・未来と向き合い、大切な方々へ伝えておきたいことを書き記すノート」です。



## エンディングノートの目的

自分自身  
と  
向き合う

+

大切な方々  
へ  
伝える

- ☑ 「終活」をスタートするきっかけとするため。
- ☑ 自分の中で様々な問題（介護・医療・葬儀・相続・マネープラン等）について整理するため。
- ☑ 自分と向き合い、準備をすることで「いま」を安心して過ごすため。
- ☑ 家族等の大切な方々へ自分の考えを伝えるため。
- ☑ 万一のことがあったときに、自分自身も家族も困らないようにするため。
- ☑ なかなか面と向かっては話しにくい問題について、家族と気軽に話し合うきっかけとするため。

エンディングノートでは主に、自身のプロフィールから始まり、医療・介護や葬儀・相続のことを書くことができます。ノートの指示に従い、書き込んでいくだけで「終活」の第一歩が踏み出せます。ノートの中には、自身の介護、医療、葬儀、墓、相続等々、自身の思いを家族に伝えられない状況になった場合に備えて、家族にあらかじめ自身の希望を書き記すページがあります。こちらについては、ただ指示に従って書き込むのではなく、自身で調べ、本当に自身の望むことは何なのかを考える、これも終活では大事なことです。

また自身の財産について記載するページでは、財産の整理整頓を行ない、残していく財産を誰に託したいのかを考えるきっかけになります。しかし、エンディングノートは遺言のような法的効力はありませんので、誰に何を残したいのかが決まった時点で「遺言書」を作成するとよいでしょう。

このようにエンディングノートは、終活のスタートにおいて大変よい手引書となります。まだエンディングノートをお持ちでない方、ぜひお手にとってみてはいかがでしょうか。

詳しい問い合わせ先：



相続手続支援センター®

松本駅前店：〒390-0817 松本市市上 13-6

ご相談はこちらまで⇒TEL 0263-35-6481



## ☆☆ ふれあいの旅 ☆☆

今年度のふれあいの旅は、9月20日(土)~21日(日)に開催され1日目「ディズニージー」2日目「築地、お台場観光」へ行ってきました。

朝6時に大型バスでいちいの里すばるを出発して、車内では、クイズやビンゴ大会を楽しみました。「ディズニージー」では、ハロウィンのイベント中で、かわいいかぼちゃやお化けがいました。グループ行動でそれぞれ行きたいアトラクションや買い物、食事を楽しみました。私たちは、ゆっくりアトラクションやショーを満喫しました。個人的には、ダッフィーのショーを見れたのと夜のショーをゆっくり見れて大満足でした。

2日目は、築地とお台場にて買い物、散策をしました。築地では、日曜日にやっているお店は、少ないと聞いていましたが、結構お店が開いていて散策しながら見て回り、お昼はお寿司を食べました。新鮮なネタでおいしかったです。次にお台場のデックス東京ビーチ・シーサイドモールへ行きました。ここは、昭和の街並みを再現した場所で、グループごと買い物をしながら見て回りました。

2日間とっても楽しく過ごせました。企画やお手伝いしていただいた職員の皆さん、ボランティアさん、ご家族の皆さんありがとうございました。

ふれあいの旅参加者  
いちいの里すばる 森田奈穂



### 防災訓練 (いちいの里)

10月8日(水)に、山形村消防署の方が来てくださり、防災訓練が行なわれました。いつ起こるかわからない身近な事という心がまえで、お話を聞かせていただきました。

出火場所をいちいの里の栄養実習室として、実際火災が発生した場合の対応や消火器・火災通報装置の使用方法を指導してくださいました。利用者の皆さんも実際に避難訓練を行ない、説明を熱心に聞いていました。「しっかりと聞いてよかった」と話したり、「これから火を使う機会も多くなるから気をつけていきたいね」という声も聞かれ、しっかりと訓練に参加できたと思います。



### 職員AED訓練

今年度、山形村社会福祉協議会では、村内の公会堂や公民館に自動体外式除細動器(AED)のレンタル配備をしました。これを機に、AEDの正しい使用方法を知っておくため、10月21日(火)に山形村社会福祉協議会職員でAED講習を受けました。

講習では、山形消防署の方々に来ていただき、心肺蘇生法の手順やAEDの使用方法を丁寧に教えていただきました。



### JC災害協定

12月1日(月)、松本ブロック社会福祉協議会と松本、塩尻両青年会議所は災害発生時に相互に協力し合う協定を結びました。協定書には、各組織が被災地の状況やニーズの把握、救援物資の調達、輸送等の相互協力が盛り込まれています。

災害時のみではなく、平時から情報交換等を行うことにより、より緊密な協力関係を築いていければと思います。





## 村内の福祉施設紹介

「広報まほろば」では、高齢者の日常生活を支援する事業所を取材し、順次紹介させていただきます。

皆さまから、認知症や足腰等が弱った時に、利用できる事業所を知りたい、という意見をいただいたことがきっかけになりました。

今号は「特別養護老人ホームピアやまがた」と「デイサービスセンターやまがた」の2事業所の紹介をさせていただきます。

### 〈事業所名〉

松塩筑木曾老人福祉施設組合  
特別養護老人ホーム ピアやまがた

〈所在地〉 東筑摩郡山形村4699-1

### 〈対象者〉

要介護1～5の認定をお持ちの方

### 〈定員〉

長期（入所）104名／短期（ショートステイ）16名

### 〈提供サービスの内容〉

- ・生活援助（入浴、食事、排泄）
- ・相談援助
- ・生活リハビリテーション
- ・季節の行事、レクリエーション（お花見や柏餅作り、夏祭り、七夕、ぶどう狩り、趣味活動など）

### 〈事業所からのPR・コメント〉

利用者本位の生活が出来る様に、住みやすい空間を作り、グループケアを行なっています。ご家族様と共にご利用者様の生活を支援しています。

演芸のボランティアさんに来て頂いたり、じゃんずらや村の文化祭へ参加するなど地域の中の特別養護老人ホーム、地域に開かれた施設として、ご利用者様の支援を行なっています。

〈お問い合わせ先〉 電話：98-3888 FAX：98-4172



### 〈事業所名〉

松塩筑木曾老人福祉施設組合  
デイサービスセンターやまがた

〈所在地〉 東筑摩郡山形村4699-1

### 〈対象者〉

要支援、要介護1～5までの認定をお持ちの方

### 〈定員〉 25名

### 〈提供サービスの内容〉

こいのぼり作りなど季節にあった物や、カレンダー作り、室内ゲートボールなど個人で興味のある活動を行なっています。

### 〈事業所からのPR・コメント〉

こいのぼり作りやカレンダー作りなど、興味のある事や自宅で行なっている事をデイサービスでも行ない、自宅での生活を継続できる様に自立支援のお手伝いをしています。

デイサービスへ来て仲間と語り、心がほっとして安心できる様に支援しています。

〈お問い合わせ先〉 電話：98-4173 FAX：98-4172



# あたたかな善意、ありがとうございます



## 赤い羽根・歳末たすけあい 共同募金運動の実施結果



平成26年度／赤い羽根・歳末たすけあい共同募金運動を、10月1日から10月31日にかけて実施したところ、下表のような実績となり、全額を長野県共同募金会へ送金します。この募金は、その一部が平成27年度において、配分金として村社会福祉協議会へ交付され、各種福祉事業に充てられることとなっています。

総合計 1,994,703円

平成26年12月12日現在（単位：円）

上大池	中大池	小坂	下大池	上竹田	下竹田	募金総額
225,000	171,000	391,500	192,900	483,500	485,000	
職域		山形小学校	鉢盛中学校	村内公共施設等		1,994,703
19,551		8,035	7,149	11,068		

### 共同募金の寄付

山形小学校では、本年度も赤い羽根共同募金活動が行なわれました。ボランティア委員会の皆さんが昇降口にて募金箱を持って呼びかけて、8,035円の児童から心温まる募金が寄せられました。

また、鉢盛中学校の福祉交流委員会の皆さんにもご協力いただき、7,149円を寄付していただきました。

皆さんのご協力ありがとうございました。



### 山形小学校 福祉学習

11月に山形小学校にて福祉教育プログラムとして様々な体験を行ないました。

2年生は、車いすを操作する体験、アイマスク体験やジェスチャーゲームにより、見えない・聞こえない体験を通して、障害について学びました。見えない・聞こえない状態でも、他の感覚や工夫によって、みんなと同じようにゲームや伝えることができることを体験しました。



1年生は、車いす体験を通して、車いすに乗っている人の気持ちを学びました。いつも自分が歩いている速さは、車いすに乗ると速く感じることに、乗る時には守る約束がいくつかあることを実際に乗ることで体験しました。

5年生は、高齢者疑似体験セットを通して、高齢者の気持ちを学びました。体験用のゴーグル、ヘッドホン、手袋を使って、普段行なっている動作が高齢者になるとどう変化するのかを体験しました。

このような体験を通して、障害者や高齢者の気持ちを理解し、寄り添えるようになってほしいと思います。

**まほろば**（社協広報／第66号）平成26年12月26日発行

●発行所 社会福祉法人 **山形村社会福祉協議会**（山形村保健福祉センターいちいの里内）  
〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村4520番地の1 ☎0263 (97) 2102 FAX0263 (97) 2108

ホームページアドレス <http://poponet-yamagata.or.jp/>

●「まほろば」に載せきれなかった記事についてはホームページに掲載されていますので是非ご覧ください。

この印刷物は植物油インキおよび再生紙を使用しています。