ふかがわ 社協だより

令和3年
1月
第127号

●市民後見人養成講座フォローアップ研修会
（11月14日 中央公民館）

●認知症サポーター養成講座・徘徊模擬訓練
（11月4日 深川中学校）

●旭区ライスパワー体操『ライパー会』
（11月2日 老人いこいの家）

●ふれあいネットワーク旭区
クリスマスケーキ配布（12月10日）

基本理念

地域の絆を深め ともに支え合い ともに暮らし続けられるまちづくり

深川市は、「高齢者福祉計画」及び「介護保険事業計画」の基本理念を上記のように掲げ、高齢になっても住み慣れた『我がマチ・ふかがわ』で暮らしていくことのできるまちづくりを進めています。深川市社会福祉協議会では、市と協働で「地域支え合い体制づくり事業」を展開しています。今号では、その一部を４・５・８ページでご紹介します。

編集・発行
社会福祉法人 深川市社会福祉協議会
深川市３条１８番３６号 総合福祉センター内
電話 ２６－２４１１ FAX ２２－１４４３

この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています

新年のごあいさつ

社会福祉法人 深川市社会福祉協議会
会長 寺下 良一

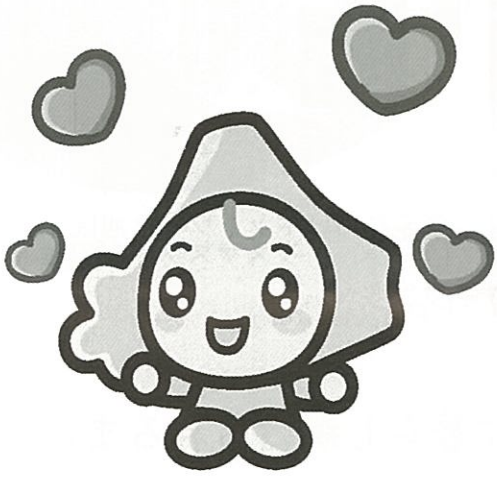
新年明けましておめでとうございます。

昨年も、市民の皆様をはじめとして、多くの関係機関・団体の皆様にたくさんのご指導・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。皆様のご厚意により、私共「深川市社会福祉協議会」は、地域福祉活動を中心とした様々な事業を展開することができました。誠にありがとうございました。

さて、昨年を振り返ると「新型コロナウイルス感染症」に明け暮れた一年となってしまい、私たちの行動様式が一変しました。特に「外出時等のマスク着用」は、感染予防の基本的行動の一つとしてとして当初から推奨され、一時は店頭からマスクが無くなり、その結果マスクを求める方が店先に長蛇の列を作ることもありました。

そんな中コロナ禍の中で気付いたことがありました。まず「日本人の衛生に関する意識の高さ」です。日本人は昔から「帰宅後の手洗い・うがい」を親などから促されて育ってきました。その事が結果として、現在のコロナ禍におけるマスク着用率の高さや、手指消毒の徹底に表れていると感じました。またマスクが足りなくなった頃から、手縫いなどの布製マスクを自分で作り着用する方が多く見られました。「自分たちで何とかしよう」という「逆境に立ち向かう日本人のたくましさを見たようにも思います。

いずれにしましても、まだまだ「コロナ禍」は続きます。お互い声を掛け合いながら、感染予防に取り組み、健やかな一年となります様ご祈念するとともに、改めて本年一年「深川市社会福祉協議会」の活動へのご理解とご協力を何卒お願いし新年のあいさつといたします。



ほっとちゃん
北海道内社会福祉協議会
イメージキャラクター

「北海道コカコーラボトリング㈱」様より
クリスマスプレゼントを頂きました！

飲料水販売メーカー「北海道コカ・コーラボトリング株式会社」様より、たくさんの同社製品の飲料水を頂きました。

これは、同社が昭和４３年より５０年以上にわたり行なっている社会貢献活動です。毎年、道内各地の社会福祉協議会を通じて福祉施設などに同社製品が届けられています。

今年も頂いた飲料水を、市内の「障がい者施設」などへお届けしました。

各施設からは「毎年ありがとうございます」と感謝の言葉が寄せられました。

[総合福祉センター通信]

深川市総合福祉センターは、深川市役所の東隣にあるレンガ色の壁の建物です。総合福祉センターは、老人福祉センター・児童センター・働く婦人の家の三館の複合施設です。（施設の詳細は、以下のとおり）

「老人福祉センター」

〈利用対象〉６０歳以上の市民。
〈開館時間〉午前９時から午後５時まで。

「児童センター」

〈利用対象〉３歳から１８歳までの市民。未就学児は保護者同伴。
〈開館時間〉午前９時から午後５時まで。

「働く婦人の家」

〈利用対象〉市内に住む婦人・市内の事業所に勤務する婦人。
〈開館時間〉午前９時から午後９時まで。

なお、ご利用についてのお問い合わせは社会福祉協議会（電話２６－２４１１）までご連絡下さい。

クリスマスの飾り作り（児童センター行事）

生活支援コーディネーター活動日記

高齢者困りごと調査

高齢者が在宅で生活するうえで困ることがないかを調べる「高齢者困りごと調査」を、ご自宅に訪問し『対話形式』で行っています。おもに一人でお暮らしの高齢者の皆さんを対象にお話を聞かせてもらっています。

困りごとだけでなく、近所同士の声掛けや見守りなど、支え合いも発見することができます。

生活支援協議会への参画

この日は「生活支援協議会（詳しくは８頁をご覧ください）」で地域に出向いて発見した『お宝』について、スライドや地図（地域の資源マップ）を使いながら報告しました。

地域の『お宝』発掘！

地域の『お宝』は、突然発掘される場合もあります。この日も「高齢者困りごと調査」の帰り、偶然通りかかった車庫で談笑する皆さんを発見！思い切って声を掛けると、毎週集まりを開き楽しんでいるとのこと。

この〝小さなサロン〟とのつながりは、このあと大きく発展します。

●多度志地域移動支援ボランティア

●納内買い物ツアー

『お宝』取材 進行中！

生活支援コーディネーターは『お宝』の話を耳にしたら取材にお伺いしています。ぜひ、情報をお寄せください。

●個別のライスパワー体操

●集いの場（大町のみなさん）

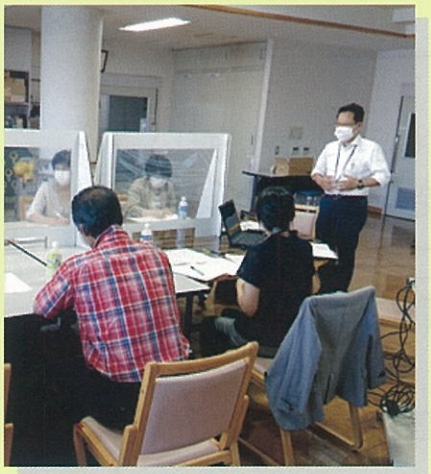
特集　生活支援コーディネーターの活動

地域の〝お宝〟発掘・発信します！

深川市と深川市社会福祉協議会で進めている「地域支え合い体制づくり事業」において、事業の「調査・研究・創作」の要となるのが『生活支援コーディネーター』です。

『生活支援コーディネーター』は、地域にある様々な「支え合い活動（通称　お宝）」を発掘し、発信する役割を担います。

具体的には、積極的に地域に入り、人々の暮らしの中にある様々な知恵や工夫・技を見つけ出しそれらを意義付けし、地域に発信します。また、様々な活動と高齢者などを結びつけたり必要に応じて新たな活動を地域の皆さんと創る活動も行います。



深川市の『生活支援コーディネーター』は深川市社会福祉協議会 地域福祉係の職員が担当しています

地域福祉係主査　橋本（はしもと）　和樹（かずき）

平成２２年より深川市社会福祉協議会に就職。
８年間「介護支援専門員」として従事。
平成３０年４月より地域福祉係に配属となる。

『どんな相談も断らない！』を心掛けています。いつも地域の皆さんから教わることがたくさんあります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域おこし協力隊　本田（ほんだ）　斉（ひとし）

令和２年９月１日より東京都から深川市に移住し「地域おこし協力隊員」として深川市役所に就職。
社会福祉協議会にデスクを置き活動に従事。

本田　斉
ひとのために（人のために）
とびまわる（飛び回る）
しんせつな人（親切な人）

「傾聴」とは何か？

○「傾聴」とは、「相手が伝えたいと願っていること（相手の言いたいこと）」をきちんと「聴く」こと。※「聴く」＝耳を傾けてきく。

「傾聴」する時の姿勢＝「受容的態度」「共感的態度」で「聴く」

①「受容的態度」とは…

○相手の話を、自分の価値観で評価（否定や肯定）をしないで、そのままとにかく受け入れようとする態度。

⇒　心の余裕と多様な価値観を受け入れる柔軟性が必要となる。

②「共感的態度」とは…

○話をする人（価値観の違う相手）のその世界と「気持ち」を「なんか理解しようする態度。

「傾聴」の基本的な技術＝「うなずき」「相づち」

①「うなずき」

○「うなずく」という行為は、「相手から自分という人間が認められた」というサインだと感じる行為。

⇒「相手から認められている」と感じると、それに応えようと、さらに積極的に自己開示（自分の考えや気持ちを相手に知らせようとすること）をするようになる。

⇒自己開示をすると、「より深く」「より広く」会話をすることができます。

○「うなづき」の動作＝「顎（あご）をまっすぐ引く」

⇒「ゆっくり、深くうなずく」動作は、しっかり聴いているという印象を与える。

⇒反対に「早くて、浅いうなずき」を繰り返す動作は、話を聞き流している感じに受け止められてしまう。

②「相づち」

○様々な「相づち」がある。

⇒「はい」「はいはい」「ええ」「うん」「うんうん」「そうですね」「たしかに」「なるほど」「あ、そうなんだ」等

※『傾聴』は「相手の価値観を尊重しよう」とする行為です。
そこには「分断」や「差別」といったものとは正反対の、「気遣い」「心遣い」から生まれる「つながり」や「絆」があります。是非『傾聴』を意識した生活してみませんか？

[ボランティア通信]

私たちに求められるコミュニケーションスキル
～傾聴について学ぶ～

ボランティア活動など人と接する際に心掛けたいのが『傾聴』というコミュニケーションの技法です。『傾聴』とは、耳や目そして心を傾けて真摯な姿勢で相手の話を聞くことを指します。

先日、道内で『傾聴』について講演活動をしている五十嵐教行氏（特定非営利活動法人北海道総合福祉研究センター理事長）の講義をお聞きしましたので一部を抜粋して紹介します。

分かりやすく楽しい講義の五十嵐先生！

まず考えてみましょう！「良くないコミュニケーション」とは？

○それは「相手にストレスを感じさせるコミュニケーション」のこと。

（原因は…）「マイナス思考による声掛け・会話」＝**「悪魔のことば」**

（特徴は…）「思ったことをすぐに口に出してしまう」

（例えば…）「失敗したらどうするの？」

⇒「不安」につながる

○反対に「ストレスを感じさせないコミュニケーション」とは？

（答えは…）「プラス思考による声掛け・会話」＝**「天使のことば」**

（特徴は…）「否定的な言葉をあえて使わない」

⇒「嫌」「ダメ」など

（例えば…）「どうやったら上手くいくのだろう？」

⇒「安心」を生む

「プラス思考」を手に入れるにはどうしたら良いか？

①「プラスの言い方とマイナスの言い方の両方を考えてみましょう」

②「ほめ訓練の実践をしてみましょう」

③「相手が素直に受け取れやすい言い方を考えてみましょう」

紹介

「深川市生活支援協議会」の取り組み

深川市生活支援協議会とは…

「深川市生活支援協議会（水野　寛会長）」は、高齢者が住み慣れたマチ「ふかがわ」でこれからも永く暮らし続けられるために、必要な支え合い活動（通称『お宝』※イメージ図参照）を見つけその『お宝』の持つ意味を共有し、新たな『お宝』を「考え」「育てる」役割を担うための話し合いをする会議です。

現在、生活支援協議会の委員は8名で構成され、委員にはそれぞれの地域や分野、活動領域のなかで高齢者の生活に関わる機会の多い皆さんが就任しています。

なお事務局は、深川市役所・高齢者支援課が担当しています。

●『お宝』イメージ図

※厚生労働省「これからの地域づくり戦略」を参考に作成

地域が主役！

暮らし続けられる　地域づくりの話し合い

令和元年度の協議会の取り組み

深川市生活支援協議会は、令和元年度、新たな委員を委嘱し、再出発しました。

令和元年度は2回の会議を開催し、生活支援コーディネーターが地域に出向いて取材した、介護予防ふれあいサロン活動や高齢者の困りごと・地域で支え合っていることなどの報告を踏まえ「我がマチ・ふかがわ」の現状把握を行いました。

令和2年度の協議会の動き

令和2年度は、すでに5回開催されています（次回は2月開催予定）。回を重ねるごとに委員間の人間関係も醸成され会議では委員全員が発言し、盛り上がりを見せています。具体的な内容は、コロナ禍で工夫して活動を展開している「旭区町内会」から活動報告してもらい、その後「旭区町内会」を協議会のモデル地域として選定。新たな『お宝』調査研究の舞台としました。その後、9月には新たな生活支援コーディネーター（地域おこし協力隊）も加わり、旭区町内会に出向き「高齢者困りごと調査」などを展開し、毎回協議会で報告。その報告から気付いたことを委員が活発に意見交換しています。各委員から他の地域の『お宝』も紹介してもらい、それをヒントに新たな『お宝』の創出への意見交換も行われています。