

オアシス21

[2020] 令和2年12月

No. 95

CONTENTS

巻頭特集

ウイルス禍で予定遅れ
「シニアカレッジ新潟」卒業式 (2~3面)



福祉にいがた 第820号(10~16面)

- 新潟市で第70回「県民福祉大会」
- イベントー知る・学ぶ「福祉・介護・健康」

絵 しゅんすけ「ともしび」
(えかき・新潟市西区)

ウイルス禍乗り越え卒業式

県内3会場

新たな旅立ち 祝福し合う

熟年者たちが学ぶ「シニアカレッジ新潟」の令和2年度卒業式が11月9日に長岡会場、12日に新潟会場それぞれ行われました。

今年度は春先からの新型コロナウイルス感染症拡大による影響を受け、開講も卒業式も予定より遅れましたが、3会場とも全カリキュラムを修了。合わせて約

140人が卒業しました。2年間の基礎応用課程を終えた卒業生の最高齢は男性が上越会場の87歳、女性

は新潟会場の82歳でした。卒業生は今後、地域のリーダーとしての活躍が期待されます。

12日に新潟市中央区の新潟ユニゾンプラザで行われた新潟会場卒業式には約90人が出席しました。

式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため簡略化。壇上での石上和男学長からの修了証書授与は例年と違って全員にはなく、A B各クラスの代表だけにとどまりました。

授与の後、石上学長が「われわれの役割は大きい。学んだことを生かし、地域貢献に尽くしてほしい。みんな頑張ろう」と激励。会場から大きな拍手が湧き上がり、卒業生は互いに祝福し合っていました。

卒業生の渡辺寿子さん「新潟市中央区は「興味を持って楽しく学べた。今後はボランティアもやってみたい」と話しました。



石上学長から令和2年度「シニアカレッジ新潟」修了証書を手渡される、新潟会場Aクラスの奥山浅治さん=写真①=と、Bクラスの井越静江さん=新潟ユニゾンプラザ

世界に一枚。思い出の写真を油絵調オリジナルアートに。

ポン de アート とは…

写真に筆で描いたような表現になるようにデジタル加工を行い、当社独自のニス加工を施すことで油絵調のアートにするサービスです。

詳細・お問い合わせ・ご注文は、専用サイトまで

pondeart.com **ポン de アート**

島津ホールディングス株式会社 <http://www.shimazu-hd.co.jp>

島津印刷株式会社 株式会社アステージ 株式会社北都 朝日印刷株式会社 株式会社タクト

A3サイズ と A3サイズ+サイン の2種類

スマホで撮影したスナップを油絵調に。思い出の瞬間をこのアートに昇華させる。

石上学長が最終講義



私が病気になって思ったこと

ようになった。今後は、自分の今までの研究を社会へ還元し、さらに社会貢献もしたいと思っている。

一、誰もが避けられない老化には誤解がある。老化は万人に等しく進行しないし、運動次第で相当、身体機能を維持できる点だ。

令和2年度「シニアカレッジ新潟」の卒業式に先立ち、3会場とも石上和男学長が「私が病気になって思ったこと」と題し、最終講義をしました。写真。

今後は社会に貢献

身体機能、運動で相当維持

一、高齢者の虚弱を意味するフレイルは趣味や地域を通じての社会参加、身体活動と運動で予防したい。

11月12日の新潟会場での講義の要旨は次の通り。

一、はれや激しい痛みを伴う関節リウマチを発症して動けなくなり、昨年の卒業式は証書の手渡しができなかった。

一、一時は弱気にもなったが、薬のおかげで歩ける

一、新潟市にある「実家の茶の間 紫竹」の利用者を調査した。利用者から「集団の中で役割を担って活動すると、楽しさや満足感がある」との声があった。「家にはいてはだめ」という声もあった。やはり社会参加を続けて、人とつながっていくのが大切と言える。

基礎応用講座「心地いい暮らしのための整理整頓術」の講師、長岡市在住の大滝愛弓さん。写真が持つ肩書きの一つ、マスター！



ライフ・オーガナイザーは「暮らしの最適化」をアドバイスするという民間資格。講義では「皆さんがイメージしている『収納テクニック』についてお伝えす

学んだ！分かった！あの講義 この講座

「暮らしの最適化」をアドバイスするという民間資格。講義では「皆さんがイメージしている『収納テクニック』についてお伝えするのとは違う」と前置き。その上で「整理整頓は自分の考えの整理から始めて」と力説。「どんな人生を送りたいかをまず『決める』。次

「暮らしの最適化」をアドバイスするという民間資格。講義では「皆さんがイメージしている『収納テクニック』についてお伝えするのとは違う」と前置き。その上で「整理整頓は自分の考えの整理から始めて」と力説。「どんな人生を送りたいかをまず『決める』。次

「地球温暖化問題」は、地球温暖化防止エキスパートコミュニケーションターの中野雅夫さん。写真が講義。

地球温暖化の原因は人間の

人の活動が原因 防止策は地道に

活動だとし「産業革命後から現在まで、地球の平均気温は摂氏0.85度上昇した」と指摘。さまざまなデータを示し、温暖化が原因と

される「異常気象や水害の甚大化、農作物の高温障害などは既に起こっている」と述べました。

続いて「新潟県内でも『全国最高気温』『令和で初の



に自分が大切な物を選び、使いやすく整理していく」と解説しました。

さらに「片付けの目的は単にきれいにすることではない。心地いい暮らしの実現のため、そして安心安全のためだ」とも強調しました。加齢による心身の変化・衰えに合わせた整理方法を維持し「楽（に生活すること）を増やす」「そうできれば整理整頓が笑顔を増やす」と結びました。

気温40度超え」などが記録されている」と、身近な例を挙げました。

「伝染病の北限が北へ移り、国内にマラリアが入ってくるのが最も心配」と強調。将来へ向け「私たちは何をすべきか」については「省エネ家電への買い換え」「さまざまなリサイクル」「アクセルふんわり運転の励行」など、いずれも地道な方策を紹介しました。

新発田市周辺の文化や歴史を紹介する月刊フリーマガジン「街角こんぱす」。市街地を中心に各家庭にポストインで配布するほか、店頭に設置しています。

地域に愛され通刊200号

新発田の魅力は

まだまだ紹介しきれません

街角こんぱす編集長 西村純子さん



1階にいる招き猫。いい出会いは私のおかげだニヤ～

プロフィール 街角こんぱす編集長 西村純子さん

街角こんぱす株式会社代表取締役。新発田市出身在住。都内の大学卒業後、出版社勤務を経てUターン。2011年から街角こんぱす編集長に。発行元の経営上の理由で廃刊を迫られたが、2012年に自ら会社を設立して編集・発行事業を引き継いだ。

新発田をもっと好きになる 街がもっと楽しくなる

「街角こんぱす」は、阿賀北と呼ばれる新発田市、胎内市、聖籠町、村上市周辺の情報を毎月紹介しています。地元の人や歴史、食など切り口はさまざまです。創刊は2003年。市内の制作会社が発行元で当初はクーポンや広告主体のタブロイド版でした。私はフリーの編集ライターとして執筆に携わり、2011年に編集長になりました。街と向き合う面白い活動を発信しよう、もっと新発田のよさを知って楽しんでもらえる媒体にしようと、今の冊子スタイルにリニューアルしました。ちょうどその頃、市外からUターンヤーターンしてくる人が増え、街を活

当たり前すぎて気づかない 近すぎて見えないもの

性化する市民活動がいくつか動き出しました。外からの視点を持った人たちは刺激的でしたね。商店街の店先に昔の写真を展示する「写真のまちシバタ」もその一つです。折しも発行元の都合で存続が危ぶまれたため、私が会社を立ち上げ引き継ぎました。以来、地域の文化を発信する媒体として親しんでいただき、広告収入だけで運営し、今夏200号を発刊できました。

長岡市から来て長徳寺の住職になられた方に「新発田は一般家庭の文化度が高い」と言われてはっとしました。檀家さんのお宅にお経を上げに行くことどの家も玄関や床の間に花が活けてある。



街角こんばす事務所1階のギャラリー・ショップ。誌面で紹介した手仕事品などを展示販売



わら細工の蛍かご。「編む技術を守り伝える工房を応援したい」と西村さん



新発田の夏祭りで子どもが引く山車「金魚台輪」の張り子や土鈴、新発田産のレンギョウのお茶もある。逸話は尽きない

季節のしつらいが行き届き、職人が手がけた調度品がさりげなく普段使われている。当たり前前に感じていたのですが、どこにもでもあるものではない。この街の魅力だと気づかされました。城下町なので今も職人の文化が息づいています。事務所の近所に日本刀を磨く刀研師が現役で活躍されているんですよ。この方は代々続く刀職人の3代目です。誇りを持つてものづくりをする人たちの姿は印象深く、格好いい息を呑む熟練の技を間近に見られる街なんです。

「近所づきあいは都市伝説？ 新しい感覚で受け止めて」

新発田地域振興局との共同企画で、移住して来た方を紹介する「阿賀北からはじまる物語」というコーナーを誌面に設けています。胎内市に地域おこし協力隊として赴任した埼玉県出身の女性は、スーパーまで遠くて不便だからこそのご近所づきあいが新鮮だと言います。「醤油や卵の貸し借りや、お裾分けって本当にあるんですね。都市伝説だと思っていました。埼玉にはない愛着をここには感じる」と言われて嬉し

行く先を指し示す コンパスのような存在に



▲受賞のお祝いにと友人からプレゼントされたコンパスの骨董品



取材は丁寧に話を聞き、自身で体験する。「知らなかったことがいっぱい。その感動を伝えています」と西村さん。読者目線の親しみやすい記事が好評



かったです。誌面では、古くから伝え残されてきたものを大事にしている新発田の人々の想いや文化、活動を伝えてきました。生活スタイルが多様化し、伝統産業は後継者不足に悩む時代です。街角こんばすは各家庭にポスティング配布して



街角こんばす
「しばたの職人」を特集した1119号は「日本フリーペーパー大賞2013地域密着部門最優秀賞を受賞(写真右)」「阿賀北からはじまる物語」は2020年8月号よりスタート

いて、読者は小学生から90歳以上と幅広いのが強み。こんな暮らし方、生き方もあると目に止めてもらえたらと願っています。

まいにちの暮らし

けんこう 応援団

年齢を重ね、肩こりや背中への痛みが悩まされることが増えていませんか？ 痛みの原因と予防を整骨院の先生にうかがいました。

柔道整復師・機能訓練指導員・JATAC公認アスレチックトレーナー・社会福祉士
(一社)日本姿勢改善協会 代表理事
愛幸堂グループ たか整骨院 総院長

高橋 隆幸さん

体の痛みや不調を根本から治すことを目指し、2010年に新潟市で「たか整骨院」開業。高齢者向けの機能訓練デイサービスや一般向けの美しく健康な体づくりを目指すパーソナルトレーニングジムも併設。物見山院と三条院を経営。スノーボードでプロを目指した元アスリートでもあり、運動をする人の精神面にも寄り添い、高齢者には元気で長生きする介護予防に力を入れる。

愛幸堂グループ たか整骨院

新潟市東区物見山3-2-8 tel.025-270-9707 <http://www.aikoudou-taka.com>

肩・背中への健康



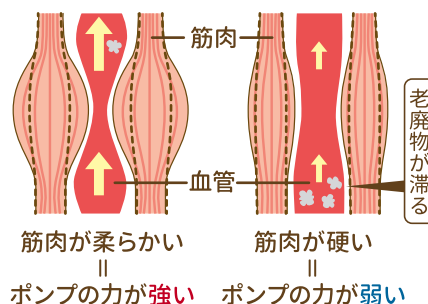
Q

歳をとると、なぜ肩や背中が痛くなるのですか？

A

運動をする機会が減って、筋肉を使わなくなり、血行不良を招くことが大きな原因です。

若い頃に比べて活動量が減り、筋肉を使う機会が減ります。筋肉は使わないと硬くなり、働きが鈍くなります。私たちの心臓は自動的に拍動して血液を全身に送り出してくれますが、再び心臓に押し戻すポンプの役割を果たすのは筋肉です。硬くなった筋肉はポンプ機能が低下し、血液循環の悪化を招きます。老廃物などが滞り、細胞に必要な酸素や栄養素などが届かない悪循環がおきて、痛みや不調の原因になるのです。



痛み 不調

もともと人間はお腹を抱えて丸まりやすい生き物です。重たい頭と腕を支える肩周りの筋肉の衰えや、最近ではスマホやパソコンを長時間扱う生活習慣などが原因で、前かがみになりがちなのも多いでしょう。

前かがみは、背面の筋肉が伸ばされて緊張した状態です。筋肉は伸ばされると「これ以上は伸びないよ。縮んで緩めてください」と脳に指令を送ります。しかし、老化すると指令を送るセンサーも鈍くなるのです。縮ませることができずに筋肉に負担がかかり続け、カチカチに緊張して凝り固まり、痛みを生じさせるというわけです。



Q

筋力トレーニング
(筋トレ)は
予防に効果的ですか？

A

若い頃より筋肉の修復力が弱っています。
負荷をかけすぎると逆効果になります。

筋トレは健康にいいイメージがありますが、シニア層は注意が必要です。そもそも筋トレは、筋肉に負荷をかけ、筋繊維を一次的に破壊し、修復を繰り返すことで筋肉を育てるやり方です。人には自然治癒力が備わっているため、同じ破壊行動が起こっても壊れないよう、より強く回復させようとしています。

しかし、若い頃と違って筋肉の回復も時間がかかります。回復する前に次のトレーニングを行えば、破壊だけが繰り返されます。負荷をかけすぎないこと、十分休息を取ることが大切です。



Q

手軽にできる予防策を教えてください

A

関節の可動域を広げる体操を意識して取り入れましょう。

筋肉を鍛えるより、関節の可動域を広げることを意識してみてください。関節を柔らかくスムーズに動かすことで血行を促進し、転倒した時に手をつけるなど、ケガ防止にもつながるでしょう。

腕回し

ゆっくりと肘で大きく円を描くように腕を回します。肩甲骨を背骨に寄せるように意識し、背中の中の筋肉を緩めます。決して無理をせず、肩甲骨の可動域を少しずつ広げていきます。

少しずつ可動域を広げて
肩や背中のこりを解消



Q

整骨院は
どのような治療を
しますか？

A

柔道整復師が
症状にあった施術や器具を用いた治療を行います。

整骨院には柔道整復師という国家資格を持った骨・筋・関節など運動器の専門家がいます。主に手を使って硬くなった筋肉を調整する手技療法のほか、機械や器具を用いた物理療法も行います。気軽に相談してみてください。

診察して骨折などのけがや内臓疾患、神経疾患などが疑われる場合は、整形外科や内科、神経科などの専門機関につないでいます。ひどくなる前に一度受診されることをお勧めします。

ウイルス禍で延期「ねんりんピック岐阜」

『来年こそ！』出場希望者ら気合

新型コロナウイルスの感染拡大により1年延期された第33回「全国健康福祉祭ぎふ大会」（愛称・ねんりんピック岐阜）。2021年10月30日の開催へ向け準備が進められており、大会出場を目指すシニアスポーツマンたちも練習に汗を流しています。深まる秋の週末、燕市で行われた新潟県高齢剣友会の稽古取材する一方、来年の岐阜大会の競技会場マップを眺めてみました。



キリリと竹刀を構える県高齢剣友会のシニア剣士たち

大会での奮闘・躍進 胸に



打ち合いは、高齢を感じさせない激しさだ

燕市体育センターにある市民武道館で開かれた、県高齢剣友会（小杉耐三会長）の月例稽古会。剣友会の入会資格は男性55歳以上、女性50歳以上で、会員115

県高齢剣友会が燕市で稽古

40人、汗流し 生き生き

に跳ねながら、竹刀を振りまわした。念入りなウォーミングアップです。

次に、面を全員がかぶりました。新型コロナウイルス感染対策のため、面の下にはマスクとマウスシールドを着けています。暑さと思苦しさも伝わって来るようでした。

2人ずつ向き合い、竹刀を構えました。

人のうち各地から男女約40人が参加しました。

稽古会は「ねんりん」に絞った練習ではないものの、剣友会からは例年、剣道種目に出場しており、出場を目指す人や出場経験者も一緒に稽古しました。

準備体操の後、全員で竹刀を握ってまっすぐ振り下した後、つま先立ちで前後

「キエーッ！」。甲高い気合。「めーん！」のかけ声。「バシッ！」。竹刀が弾ける。相手を変え、さらに打ち合いました。

剣道最高位の8段という、地元の指導者が、切っ先を突き合わせてからの攻め方や「面」「胴」「小手」の打ち方を解説。それらの稽古が繰り返されました。

最後は自由に打ち合い。気合いや竹刀の音が響く一方、あちこちで荒い息が上がりました。

来年の「ねんりん」出場選手について剣友会は、昨年の予選会の上位入賞選手を軸に選考する方向です。

出場を目指すという青柳利則さん（新潟市西区）は「今年の中止は残念だったが、来年は入賞を目指したい」と意気込みます。

前回和歌山を含め4大会に出場した永井和憲さん（新潟市東区）は、出場を目指す剣士らに「稽古した力を存分に発揮してほしい」とエールを送りました。

行進やプレー 県勢堂々

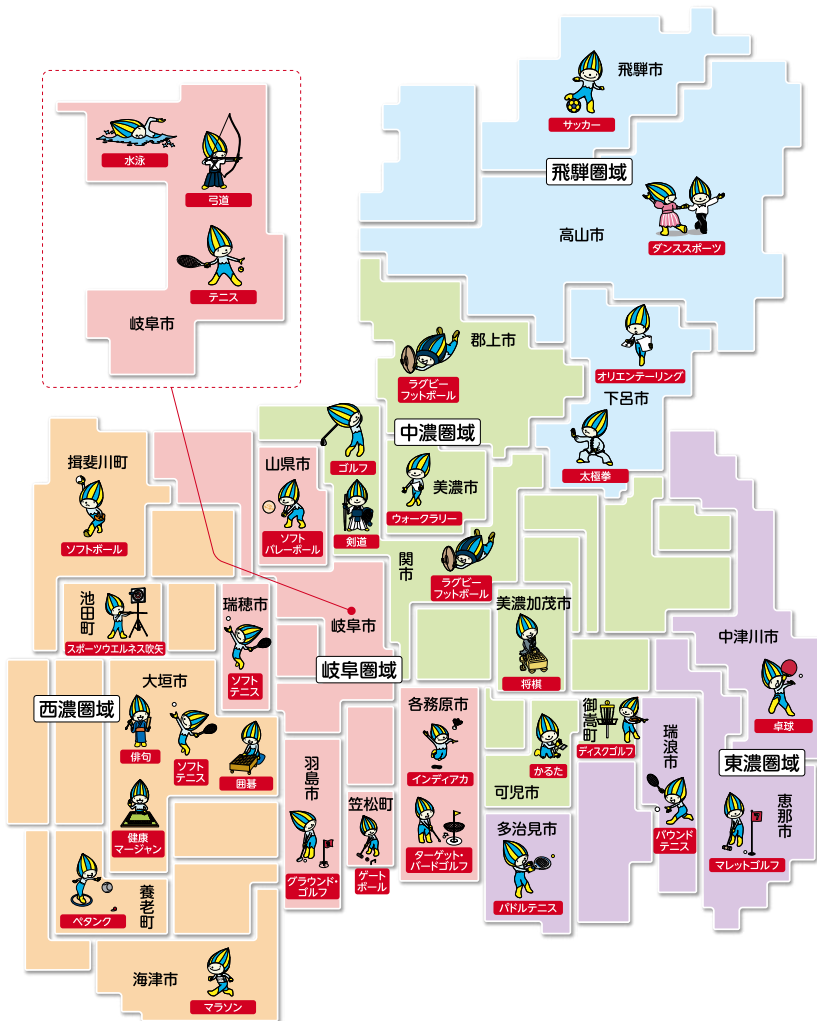


行くぞ 駆ける 熱戦の地

ねんりんピック岐阜 2021 競技会場

第33回「全国健康福祉祭りふ大会」(ねんりんピック岐阜2021)は令和3年10月30日〜11月2日、「清流に輝け ひろがれ 長寿の輪」をスローガンに岐阜県内各地で競技が繰り広げられます。

初め全国から約1万人のシニアが集結しています。大会は、初日の岐阜メモリアルセンター長良川競技場での総会など31種目が24市町を会場にします。ふれあいレク大会も含めると、会場は全42市町村となります。





望ましいと思われる方向に、相手の気持ちや行動を変えたい。そんな時、私たちは「説得」という方法で、相手の理解を促そうとすることがあります。どんなふうにしたら納得してもらえるかと考えを巡らせますが、

分かってほしい…

それはお互い様

上手いかわからないこともしばしば。「どうしてわかってくれないの!」という、悲しいような空しいような思いがこみ上げてきます。

障害の特性や疾患などに起因して相手が不安や戸惑いを抱えている、あるいは混乱した状況にある場合はなおのこと、正論を伝えても全く響きません。

「相手の世界」理解して



後で冷静になって気付くのは、この感情は自分だけのものではなく、相手もまた同じように思っているであろうということです。

「相手が見ている世界」というものが別に存在しているということは、分かっているつもりでも、意識するのをつい忘れてしまいます。

なぜそうしたいのか、その人には何が見えているのか、何がそうさせているのか。

こちらが思っている「正しさ」や「望ましき」が相手の置かれた状況とミスマッチを起こしていないか、その都度、点検する必要があるそうです。

どう説き伏せるかではなく、どうしたら相手の世界を共有できるだろうかとか、考えることで、相いれなかったものが少しずつ向き合っていくのではないのでしょうか。

(実央)

認知症でも心は豊かに生きている

長谷川和夫著・中央法規



今月の一冊

新潟ユニゾンプラザの図書館が今月、ご紹介する一冊は長谷川和夫著「認知症になっても心は豊かに生きている」認知症になった認

自ら発症の専門医 心境などをつづる

の時代を生きる心得」と4章に分類。

知症専門医長谷川和夫100の言葉(発行:中央法規) 写真です。聖マリアンナ医科大名誉教授で認知症専門医でもある長谷川さんは、医療機関

で使われる認知症機能検査「長谷川式認知症スケール」の開発者です。

その長谷川さん自身が2017年に認知症であることを公表しました。その後、書き下ろした本書は「認知症を恐れるあなたへ」「身近な人が認知症になったら」「認知症のケアとは?」「認知症700万人

長谷川さんは「認知症でも心は豊かに生き、感性は研ぎ澄まされている」「周りの人の笑顔が認知症の人に笑顔を取り戻させる」などと、認知症者の心境からケアする側の心得などをつづっています。こうした言葉の一つ一つが認知症になっても自分らしく、最期まで生きていくヒントになるかもしれません。さらに、認知症になった人や、支える人の心を解きほぐしてくれるでしょう。



令和2年度

福祉施設の事故・紛争円満解決のために



ホームページでも内容を紹介しています
http://www.fukushihoken.co.jp



社会福祉施設総合損害補償

しせつの損害補償

◆加入対象は、社協の会員である社会福祉法人等が運営する社会福祉施設です。

プラン1 施設業務の補償

(賠償責任保険、医師賠償責任保険、看護職賠償責任保険、個人情報取扱事業者賠償責任保険、動産総合保険、費用・利益保険)

1 基本補償(賠償・見舞費用)

保険期間1年

▶保険金額		基本補償(A型)	見舞費用付補償(B型)
賠償事故に対応	身体賠償(1名・1事故)	2億円・10億円	2億円・10億円
	財物賠償(1事故)	2,000万円	2,000万円
	受託・管理財物賠償(期間中)	200万円	200万円
	うち現金支払限度額(期間中)	20万円	20万円
	人格権侵害(期間中)	1,000万円	1,000万円
	身体・財物の損壊を伴わない経済的損失(期間中)	1,000万円	1,000万円
	徘徊時賠償(期間中)	2,000万円	2,000万円
お見舞い等の各種費用	事故対応特別費用(期間中)	500万円	500万円
	被害者対応費用(1名につき)	1事故10万円限度	1事故10万円限度
	傷害見舞費用		死亡時 100万円 入院時 1.5~7万円 通院時 1~3.5万円

▶年額保険料(掛金)		基本補償(A型)
基本補償(A型)	定員 1~50名	35,000~61,460円
	51~100名	68,270~97,000円
	以降1名~10名増ごと	1,500円
見舞費用付補償(B型)	基本補償(A型) 保険料	+
	【見舞費用加算】 定員1名あたり 入所: 1,300円 通所: 1,390円	

- オプション1 ● 訪問・相談等サービス補償
- オプション2 ● 医務室の医療事故補償
- オプション3 ● 看護師の賠償責任補償
- オプション4 ● クレーム対応サポート補償

2 個人情報漏えい対応補償 3 施設の什器・備品損害補償

プラン2 施設利用者の補償

(普通傷害保険)

- 1 入所型施設利用者の傷害事故補償
- 2 通所型施設利用者の傷害事故補償
- 3 施設送迎車搭乗中の傷害事故補償
施設送迎車に搭乗中のケガに対し、プラン2-1、2の傷害保険や自動車保険などとは関係なく補償



プラン3 施設職員の補償

(労働災害総合保険、普通傷害保険、約定履行費用保険、雇用慣行賠償責任保険)

- 1 施設職員の労災上乗せ補償
● オプション: 使用者賠償責任補償
- 2 施設職員の傷害事故補償
- 3 施設職員の感染症罹患事故補償
- 4 雇用慣行賠償補償 **NEW**



プラン4 社会福祉法人役員等の補償

(役員賠償責任保険)

社会福祉法人役員等の賠償責任補償

保険期間1年

▶保険金額	Aタイプ	Bタイプ	Cタイプ
1事故・期間中	5,000万円	1億円	3億円

● このご案内は概要を説明したものです。詳しい内容のお問い合わせは下記までお願いします。●

団体契約者 ▶ 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL: 03(3349)5137
受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)
損保ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

取扱代理店 ▶ 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763
受付時間: 平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

高齢者総合相談センター・認知症コールセンター

令和2年度上半期の相談状況

新潟県高齢者総合相談センターでは、高齢者やその家族が抱えるいろいろな心配ごとや悩みごとを、電話や来所でお受けしています。また昨年度からセンター内に新設された「新潟県認知症コールセンター」では認知症の方や家族からの相談を、福祉の有資格者や介護経験者がうかがっています。

◆高齢者総合相談センター

今年4月から9月末までの今年度上半期に寄せられた相談は延べ1,123件、相談者の実数は856人で、前年同期と比べほぼ横ばいです。

相談者の内訳は81%が女性、19%が男性。相談方法では電話によるものが97%と大半を占めています。

相談内容の分類と件数は下表の通りです。

「家族・家庭」「経済・生活」に関する相談が多く、中でも人間関係（夫婦、子ども、友人、近隣）や、生計維持関連の内容が目立ちました。高齢期というライフステージならではの悩みや不安が表れているようです。

また新型コロナウイルスに関連した相談も複数寄せられています。中には病院などの面会制限や遠距離介護などにより、容易に会えなくなった高齢家族を心配する相談もありました。

◆認知症コールセンター

4月から9月末までの今年度上半期に寄せられた相談は延べ385件、相談者実数では222人です。

相談者の内訳は68%が女性、32%が男性でした。相談方法は電話が96%。相談内容の分類と件数は下表の通りです。

家族の認知症を疑っているか、あるいは現在、介護と向き合っている人からの相談が半数以上となっています。認知症対応に関する相談と併せ、介護サービスの利用に関する相談も多く寄せられています。

相談の発端は認知症に関する内容でしたが、話を聞いていくうち、様々な問題が重複していると分かるケースもありました。

センターの相談員は、相談を受ける中で問題や課題を整理し、要望や必要性に応じて、専門窓口や担当機関を案内するなど、適切な対応を行っています。



■相談分類別（上段：相談センター件数 1,123 件／下段：コールセンター件数 385 件）（単位：件）

保健・医療			福祉サービス		経済・生活					法律					家族・家庭															
相談センター：50件 コールセンター：249件			相談センター：79件 コールセンター：89件		相談センター：466件 コールセンター：7件					相談センター：164件 コールセンター：8件					相談センター：352件 コールセンター：29件															
自殺	医療関係機関	認知症	医療	精神衛生	趣味・余暇活動	その他	施設・機関・窓口	福祉用具・住宅改修	障害福祉サービス	介護認定・サービス	その他	仕事	住宅・設備	土地・不動産	税金	年金・保険・手当	生計（生活費）	その他	人権	虐待（高齢・障害）	金銭・サラ金	借地・借家	成年後見	相続・財産	家庭・離婚・扶養	その他	近所・地域	夫婦	家族	人生（単身）
24	3	2	6	9	6	12	25	29	2	22	376	26	5	16	5	15	23	32	5	3	29	9	11	52	23	106	38	24	158	26
8	0	17	203	17	4	3	4	10	0	75	4	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	6	1	0	4	3	4	17	1

困りごと・悩みごと 一人で抱えこまず、お気軽にご相談ください

新潟県高齢者総合相談センター 相談電話 025-285-4165

新潟県認知症コールセンター 相談電話 025-281-2783

【所在地】〒950-8575 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階(来所相談も可)

【相談時間】月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00

相談無料・秘密厳守



赤い羽根 情報

福祉施設にワンボックスカーなどを贈る障害者支援施設車両助成交付式が10月12日、新潟市中央区の新潟ユニゾンプラザで開かれました。新潟県遊技業協同組合から毎年寄せられる多額の寄付金を原資に、県共同募金会が助成しています。

式では、県遊技協組の佐藤孔一理事長が「住みよい社会づくりにお役に立てれば、これからも社会貢献活動に取り組んでいきたい」とあいさつしました。

**2福祉施設に
大型の車贈る**
県遊技業協組が寄付金



障害者支援の2施設へ車両が贈られた

**NHK歳末
たすけあい**
25日まで



歳末たすけあいで「おせち」を1人暮らし高齢者へお届け＝令和元年、新潟市

**歳末たすけあい
31日まで運動中**
温かいご協力を

車両を贈られた福祉事業所ハーモニ（新潟市東区）の藤田望菜所長は「老朽化した車を替えることができた。感謝している」。あおぞらポコレーション（新潟市江南区）の石井直明施設長は「車は、利用者が社会とつながるために欠かせない」と、それぞれ感謝の気持ちを伝えました。

新潟ユニゾンプラザ 情報

◆主な貸室の紹介 【調理実習室・試食コーナー】



【広さ】 66㎡

調理台4台と講師用の調理台を1台設置しております。その他、調理器具や食器等も用意されております。料理教室・調理実習などにご利用ください。

また、作った料理を食べられるように、試食スペースが用意されております。



貸ホール・貸会議室は新潟ユニゾンプラザへ

多目的ホール、大会議室、大・中・小研修室など用途や規模にあわせてご利用いただけます。

無料の専用駐車場（220台）を完備しております。

◆貸室の利用申込方法

ユニゾンプラザホームページよりお申し込みください。貸室の予約状況も公開しています。

URL：<http://www.unisonplaza.jp/>

【大会議室】



【広さ】 285㎡

200インチの大型電動スクリーンを設置しております。研修会や上映会など多岐にわたり大画面ならではの迫力ある映像が映写できます。なお、プロジェクターが新しくなり、より高画質な映像が投影できるようになりました。

NEW

—館内の多目的ホール、各種会議室、福祉の店パレット、図書館は新型コロナウイルス対策を励行しています—

県民福祉大会 記念の第70回

「共に生きる社会」誓う

新潟市

第70回を迎えた「県民福祉大会」が10月14日、新潟市中央区の新潟テルサで開かれました。

大会は、身体・精神障害者福祉法施行70周年並びに知的障害者福祉法施行60周

年も記念しており、県と県社会福祉協議会、県共同募金会、新潟市、新潟市社協が主催し、県内各地から福

祉関係者ら合わせて600人が参加しました。新型コロナウイルス感染拡大を受け、例年のような

大会となりました。大会では大会会長の竹内希六・県社協会長が開会あいさつ。「地域共生社会の実現へ、権利擁護事業の推進など制度や分野の垣根を越えた地域福祉活動に取り組みたい」と述べました。

里親1組、1団体が選ばれ、代表して「やすづか学園菱里地域支援委員会」の和栗昌夫会長が壇上で表彰状と記念品を授与されました。続く県社協会長表彰に86人8団体が、また県共募会長表彰には32人12地区・団体、小中学校6校が選ばれ、代表が壇上での表彰状授与に臨みました。

知事表彰に齋藤さん(新潟市)ら

8人1組
1団体

式典前日の研究集会については割愛。2日間だった日程は1日に短縮されました。さらに、大会会場の受け付けは消毒アルコールのほか、飛沫感染防止シートも設置。出席者には前後左右の席を空けて着席してもらい、感染対策に配慮した

続いて大会名誉会長の花角英世県知事あいさつを、代理出席の米澤朋通副知事が読み上げ、大会副会長の中原八一新潟市長もあいさつに立ちました。

この後、社会福祉の進展に功労のあった人たちが表彰。県知事表彰には8人と最後に、表彰された人たちを代表して、民生委員・児童委員として長年、尽力し県知事表彰を受けた小柳光子さん(新潟市)が「受賞を機に、さらに地域福祉の発展のため一層の努力を尽くしていく」と謝辞を述べ、閉幕しました。



県社協会長 86人8団体を表彰 「県共募会長」は32人6校など



県知事表彰



県社協会長表彰



県共募会長表彰



被表彰者が謝辞

第70回を迎えた県民福祉大会

藤田紘一郎医博が記念講演

第70回県民福祉大会の記念に、医学博士で東京医科歯科大学名誉教授の藤田紘一郎さんが「イキイキ長寿健康法―免疫力を高める生活習慣―」と題して講演しました。写真Ⅱ。要旨は次の通り。

一、免疫力は生きる力だ。免疫が強いと、がん、うつ

免疫力高めれば 病気は遠ざかる

病を遠ざける。新型コロナウイルスに感染しても重症化しない。

一、清潔にし過ぎることは免疫を低下させ、病気を招く。除菌や手洗いが過ぎてはいけない。
一、昔から納豆やみそ、

しょうゆなどの発酵食品を多く摂ってきた日本人の免疫力は高い。麹菌や納豆菌、乳酸菌、酵母菌など、腸が喜ぶ「菌のある生活」を目指すべきだ。医療が発達しているのに食物アレルギーや心疾患などが増えているのは、腸のバリアが低下しているからだ。

一、50歳から炭水化物の多量摂取をやめ、肉を食べるべきだ。週2回、ステーキを

食べれば細胞が若返る。100歳以上の長寿者の中に 채식주의者はいない。

一、太る・太らないは腸内細菌の仕業で、やせたければ腸内デブ菌を減らすべきだ。元サッカー女子選手は酢キャベツを3食の前には100g食べたら、2週間で2.5kgやせた。

一、遺伝子も腸の言いなりで、腸内フローラを大事にすれば125歳の長寿も夢でない。



対策万全に 功労たたえ

ウイルス禍の 県民福祉大会



▲飛沫防止シートを設けた受け付け。感染を警戒し、スタッフは緊張しながらも参加者を温かく出迎えた



◀大会を終え、笑顔で引き上げる参加者。お疲れ様でした～

▲感染予防に隣席を空けて座る参加者は整然とした趣に



▲入り口でまずは手指のアルコール消毒



地域共生社会へ 知ろう学ぼう

福祉・介護・健康
県内3市で催し



ユーモアあふれるトークショーで笑いを誘った遠藤麻理さんと越乃リュウさん、障害のある次男への思いを語った松野明美さん、幸せになるための心理学を伝授した、新潟青陵大学大学院の碓井真史教授（写真は左から時計回り）＝新潟ユニゾンプラザ

新潟

地域共生社会を探るイベント「知る・学ぶ」福祉・介護・健康「in新潟」が11月8～14日、新潟市中央区で開催されました。毎秋恒例の「フェア」を小規模化。月内に上越市（14日）と長岡市（21～29日）でも開催。県社会福祉協議会と新潟日報社、さらに開催地の3市社協が主催しました。

新潟市では8日、新潟ユニゾンプラザで、元



「正しく理解」を目指した認知症サポーター養成講座Ⅱ新潟日報メディアシップ



障害者らによる農産加工品などの販売が人気だった農福マルシェⅡ新潟日報メディアシップ

五輪ランナー、松野明美さんの講演のほか、トークショー、「福祉の店・パレット」周年祭、世代間交流として「おもちゃ病院」「木工教室」などが催され、親子連れなどが訪れていました。

14日には新潟日報メディアシップで「認知症サポーター養成講座」や、障害者が作った農産品販売「農福マルシェ」なども行われ、それぞれにぎわっていました。

上越



歌も披露し会場をわかせた横山だいすけさん

横山さんトークショー

歌声伸びやか 会場は手拍子

11月14日、高田城址公園オーレンプラザでは元NHKうたのおにいさん・横山だいすけさんのトークショーがありました。

クシヨウがありました。横山さんは声の出し方や、のどの健康法などを紹介する一方、おなじみの歌を披露すると会場から手拍子が起こり盛り上がりしました。

また「障害者とのコミュニケーション講座」なども開かれ、パラリンピック種目「ボッチャ」の体験コーナーも人気でした。

長岡

11月21～29日、市内のプールで五輪の銀メダリスト中村真衣さんらによる水泳交流会のほか、市社会福祉センタートモシアで「成年後見制度セミナー」など、新潟日報長岡支社で「女性のための相続セミナー」などを開催。

ご意見ご感想 お寄せください

「福祉にいがたオアシス21」について、ご意見、ご感想、知りたいテーマなどございましたら、左記までお寄せください。

- ◆TEL 950-8575 新潟市中央区上所2丁目2-2 新潟ユニゾンプラザ3階 新潟県社会福祉協議会企画広報課
- ◆ファクス 025-1281-5528
- ◆Eメール oasisu@fukushinigaata.or.jp