

オアシス21

[2019] 令和元年12月

No. 93

CONTENTS

巻頭特集 ねんりんピック和歌山で県勢活躍 (2~3面)

- 県内3会場でシニアカレッジ新潟卒業式
- 健康応援団 気軽な健康体操、笑いヨガ

福祉にいがた 第808号 (10~15面)

- 南魚沼市で新潟県民福祉大会
- 新潟市と上越市で恒例の福祉・介護・健康フェア





新潟県選手団 ～ユキツバキ振り力強く行進～ マラソン男子 (70歳未満10キロ)で3位

シニアの祭典「ねんりんピック紀の国わかやま2019」(第32回全国健康福祉祭和歌山大会)が、11月9日の総合開会式を皮切りに12日までの4日間、和歌山県内21市町で開催されました。新潟県チームは、マラソン70歳未満10キロで齊藤正幸選手(村上市)が3位に輝いたほか、弓道はベスト16と健闘しました。

今年のスローガンは「あふれる情熱はじける笑顔」。卓球やグラウンドゴルフなど27種目のスポーツ・文化交流大会に全国から約1万人の選手・役員が参加。新潟県からは関谷政友団長(新潟県社会福祉協議会常務理事・事務局長)をはじめ選手102人が14種目に参加、年代や地域を超えて競い合い、交流の花を咲かせました。

さわやかな青空の広がった和歌山市の紀三井寺公園陸上競技場で開かれた総合開会式では、本県選手団が松川謙次選手(ソフトボール)の掲げる県旗を先頭に、ユキツバキの花を振って行進しました。恒例のメインスタンド前のお国自慢では、小林勝美選手(ゲート

ボール)が「おいしいお米と地酒、豊かな自然が自慢の新潟県から来ました。粘り強く、力いっぱい頑張ります」と元気よく選手団を紹介しました。

翌日からの競技は天候に恵まれ、各会場とも気迫のこもった熱戦が繰り広げられました。また、対戦相手にチューリップの球根を贈り、交流を深めました。

来年は10月31日から岐阜県に舞台を移して「清流に輝けひろがれ長寿の輪」をテーマに行われます。



夢を持ち続ける大切さをうたい上げる
県民創作パフォーマンス終章



メインアトラクションの最後は、和歌山県出身の歌手・坂本冬美さんが、「夢」を追い続ける「ねんりん世代」にエールを送る曲を熱唱、出演者総出で県民創作パフォーマンス「夢と人生の賛歌」を締めくくりました。



団旗に囲まれて選手宣誓

ねんりん世代にエール

ねんりんピック紀の国わかやま大会に出場する新潟県選手団の結団式が、総合開会式前日の11月8日、宿泊先の和歌山市の双子島荘で行われ、そこのユニフォームに身を包んだ選手102人が参加しました。結団式では、選手団団長の県社会福祉協議会・関谷政友常務理事・事務局長が「口ごころの成果を発揮し、

全力でのプレー 結団式で誓う

記憶に残る素晴らしい大会にしてほしい」と激励、県社会福祉協議会・竹内希六会長が「他県選手と競い合い親睦を深めてほしい」とエールを送りました。



遠山・剣道監督が和歌山での奮闘を誓う

選手を代表して、遠山正宣・剣道監督が「粘り強く全力でプレーすることを誓います」と力強く決意表明しました。



開会式前のひととき

県勢14種目で奮闘、親睦

卓球	新潟県 1位グループリーグ 1勝1敗 優秀賞
テニス	新潟県 4位グループ決勝トーナメント 1回戦敗退
ソフトテニス	新潟県 2位グループ決勝トーナメント 2勝1敗 優秀賞
ソフトバレーボール	ブラックキャッツ 2位グループリーグ 1勝1敗
マラソン	新潟県 男子70歳未満10キロ 斉藤正幸 3位 男子70歳未満10キロ 丹下昭治 5位 男子70歳以上5キロ 須田八郎 6位
剣道	新潟県 予選リーグ敗退 1勝1敗
弓道	新潟県 予選19中/40射 決勝トーナメント出場 ベスト16
太極拳	桜蓮 36位(50チーム出場)

ソフトボール	けいせつS・B・Cシニア 予選敗退
ペタンク	新潟県妙高 予選敗退
ダンススポーツ	個人戦 横山組、野村組(ワルツ・タンゴ) 3次予選出場 団体戦 2次予選出場
グラウンドゴルフ	新潟県 女性の部 伊藤文子 優秀賞
ゴルフ	新潟県 団体戦 24位
ゲートボール	加茂 予選リーグ敗退 2勝1敗 リョウサンズ 予選リーグ敗退 2勝1敗 宝友クラブ 予選リーグ敗退 1勝2敗

県内3会場で

令和初の卒業式

新たな旅立ちにエール



手を痛めている石上學長に代わり、県社協・関谷常務理事が卒業生一人一人に修了証書を手渡した(新潟会場)

シニアカレッジ新潟(石上和男学長)の令和元年度卒業式が、長岡(10月25日・アトリウム長岡)、新潟(同28日・新潟ユニゾンプラザ)、上越(同31日・高陽荘)の3会場で行われ、合わせて130人の卒業生が新た

な一歩を踏み出しました。本年度は、令和になって初めての卒業式。卒業生は、各会場での2年間の基礎・応用課程を終えた人たちで、生涯学習への熱い思いを持ち、勉学に励み、仲間との絆を培ってきました。学んだことを生かし、地域社会のリーダーとして活躍することが期待されます。

躍することを祈念する」と激励しました。続いて、石上学長は修了証書を受け取った卒業生に「世の中は分からないことが多い。常にそれは何故なのだろう、と考え追究していったほしい。その積み重ねが世の中の人のためになる。人生は一度、悔いのないように頑張ってください」と、はなむけの言葉を贈りました。



石上學長による最終講義(新潟会場)

28年度卒業の同窓生は、「地域リーダーとしての活躍を期待している」とエールを送り、同窓会企画員が計画を立て、毎年実施している研修旅行を紹介、同窓会事業への参加を呼びかけました。

卒業式に先立ち、石上学長が「見聞を広めよう、学ぶことが心身を活性化させる」と題して、卒業生と1年生合同の最終講義を行いました。加齢とともに心身の活力が低下するなどの状態を意味する「フレイル」と、その多面性(社会的・身体的・精神的)に応じた総合的対策について解説、健康寿命をいかに伸ばすか考えてほしいと話しました。

卒業生が「見聞を広めよう、学ぶことが心身を活性化させる」と題して、卒業生と1年生合同の最終講義を行いました。加齢とともに心身の活力が低下するなどの状態を意味する「フレイル」と、その多面性(社会的・身体的・精神的)に応じた総合的対策について解説、健康寿命をいかに伸ばすか考えてほしいと話しました。

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。

70th 島津印刷株式会社は創業70周年を迎えます。

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 株式会社北部 朝日印刷株式会社 株式会社タクト

スマホで撮影したスナップを油絵調に。思い出の瞬間を思い出の瞬間に。思い出の瞬間を思い出の瞬間に。

A3サイズと A3サイズ+サイン の2種類

基礎応用課程

成年後見制度と 日常生活支援事業

新潟県社会福祉士会理事の渡邊豊さんによる2年次講義。認知症、高齢者、知的障がい者、精神障がい者などで判断能力が十分でない人や生活に不安がある人に対する支援制度を学ぶものです。

ユーモアを交えた自己紹介で受講生の気持ちを解き



渡邊氏による講義

議会報告書」から高齢者を取り巻く環境変化や基本的視点など一部を抜粋して解説しました。

続いて、権利擁護としての成年後見制度と日常生活自立支援事業のそれぞれの概要と利用例、そしてその担い手としての役割などについて具体例に即して詳しく説明しました。

併せて、終活についても触れ、エンディングノートや生前整理などの大切さについても話をしました。

ほぐして本題へ。まず、問題となった「老後2000万円」の発端である「金融審

実践講座



実家の茶の間・紫竹で受講生は楽しいひとときを過ごした

地域の茶の間 体験コース

シニアカレッジ新潟副学長で「地域の茶の間」立ち上げ、全国に広めた河田桂子さんによる講義と茶の間の訪問。今年は長岡会場のアトリウム長岡で、河田さんから立ち上げの経緯や「茶の間」でのルール、それはどうしてなのか、茶の間の根幹を学び、9月25日に新

潟市東区の「実家の茶の間・紫竹」を訪れました。

15人ほどの受講生は、早速、コーヒーやお茶を飲む紙コップに自分の名前を書き込んで話の輪に入り、訪れている高齢者らと楽しく過ごしていました。この日のお昼はカレーライス。名物メニューを味わった後は、実際に訪れた感想などを河田さんと話し合いました。

新潟港開港150年 記念講演と施設見学 新潟港の役割考え、港町を体感

同窓会事業



新潟港の歴史を見学(新潟市歴史博物館)

に新潟県交通政策局港湾整備課の山岸和弘さんを招き「人・もの・文化をつなぐ」と題した記念講演でスタート。新潟港の沿革をはじめ、物流拠点としての重要性、役割と取り巻く情勢の解説に、80人ほどの参加者は改めて新潟港について考えていました。続いて卒業生3人が地域での活動を報告しました。

この後は研修旅行。約20人が参加、「みなとぴあ」で水の恵みを生かして発展してきた新潟をジオラマや資料で振り返り、信濃川ウォーターシャトルに乗船し、川面から見上げる萬代橋など30分ほどのクルーズを満喫しました。

月岡温泉で懇親を深めた参加者は2日目、福島潟を一望できるビュー福島潟を見学、豊かな自然とそこから生まれた潟と人との関わりや文化を体験しました。

恒例のシニアカレッジ新潟同窓会研修旅行が、10月2、3の両日に新潟市で行われました。今年のテーマは新潟港開港150年。新潟港の歴史などについての講演を聴いた後、新潟市歴史博物館「みなとぴあ」で水の都・新潟を学び、信濃川クルーズを楽しみました。初日は、新潟市の「じよいあす新潟会館」で、講師

まいにちの暮らし
けんこう
応援団

笑いヨガ

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」。笑うことで気持ちがすっきり解放されるだけでなく、血行促進や免疫力アップ、脳の活性化効果があるなど、気軽にできる健康体操として注目されています。

県内各地で笑いヨガを指導している岡陽子さんにお聞きしました。

Laughter Yoga International University 認定
笑いヨガティーチャー

岡陽子さん

新潟市西蒲区在住。8年ほど前、親族の介護疲れから心身共に不調が続いていた時に笑いヨガを知り、効果に気づいたという。2012年日本笑いヨガ協会認定指導者資格取得。新潟市や三条市など県内各地で教室を開催。新潟市西蒲区中之口地区民生委員児童委員協議会会長ほか。



Q

笑いヨガで笑うときは、
おもしろくなくても笑うのですか？

A

おもしろいと感じて笑う必要はありません。
おもしろくなくても「笑う」という動作が深い呼吸を促し、
筋肉を動かす有酸素運動になります。

笑いヨガはインドで発祥した健康法です。体操としての笑いヨガの呼吸法を合わせて行います。笑うことは呼吸をすること。笑うと胸や腹などの呼吸筋が活発に動き、体の隅々まで新鮮な酸素をたくさん体の中に取り込むことができます。血行を促し、インフルエンザなどのウイルスや風邪の細菌に対する免疫力を高め、活力ある生活を送ることにつながります。

声を出して1分間、笑い続けてみましょう。両手を広げて胸を開いて大きく息を吸い込み「あ～はっはっは」。お腹を狸のようにぼんぼこ叩きながら「あ～はっはっは」。結構疲れますね。まるでランニングをしたように体がぼかぼかと温まってきます。笑い終わった後は呼吸を整えます。息をゆっくり、しっかり吐き切りましょう。吐いた分、新しい酸素が体内に入り、気分もリフレッシュできます。

人は笑わなければ笑えなくなる
といいます。笑う筋肉が老化して
しまうのです。表情筋や胸筋、腹
筋、横隔膜など、笑う時に使う筋
肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいま
すが、鍛えておくとすぐに笑うこ
とができます。幸せホルモンが出
やすくなります。



Q

ただ笑っているだけでは飽きてしまいます。

A ストレッチや遊び心のある動作を取り入れながら笑ってみましょう。

子どもは無条件に笑うことができますが、大人は頭で理解してから笑います。横隔膜と腹部の筋肉をしっかり刺激するためには、笑い続けることが大切です。飽きないようにストレッチや手拍子、歌などを取り入れ、童心に戻って笑ってみましょう。

例えば椅子に座り、脚を開いたり閉じたりする単純な股関節のストレッチに歌と笑いを組み合わせると、リズムにのって息をしっかりと吐くことができます。また、「バナナの皮をむいて食べる気持ちになっ



て笑う」「栗拾いに行って、栗のイガを『イテテ…』と痛がっているつもりで笑う」などのユニークな体操も取り入れます。生活の中に笑いがあります。情景を頭の中で描き、記憶をたどりながら体全体を動かすので、脳の活性化にもつながり、認知症予防にもなります。



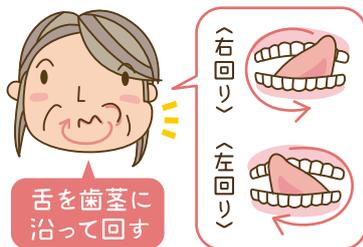
Q

大きく口を開けて笑うとどんな効果がありますか？

A 息を吐き切って、たっぷり息を吸うことができ、血流がよくなりストレス解消につながります。

大きく口を開けて笑うと自然と腹式呼吸になり、息をしっかりと吐き切ることができます。表情筋も鍛えられて柔らかくなり、顔つきが明るくなるでしょう。現代人は日々のストレスが多く、交感神経が緊張しやすいと言われています。私は思い切り笑って交感神経が活発になった後は、必ず心身をリラックスさせるヨガの瞑想を取り入れ、リラクゼーションを促して副交感神経が優位になるようにしています。ゆっくりと時間をかけて、体の疲れや嫌な気持ちを全部吐き出すつもりで息を吐き切り、呼吸を整えます。大切なのは自律神経のバランスをとることです。心も体もスッキリするで

笑うことで表情も豊かに



しょう。私は笑いヨガと併せて、口腔ケアの体操も取り入れています。舌を動かし、歯茎を刺激することで唾液の分泌が増えます。食べ物の消化や栄養の吸収が促進され、体力や抵抗力がつきます。唾液がたくさん出ると、インフルエンザなどのウイルスや風邪の細菌を洗い流し、感染予防につながります。

Q

うつ病など心の病気にも効果がありますか？

A 主治医に相談した上で試すといいでしょう。

笑いヨガは心の状態に関係なく誰でも笑うことができます。笑いによってストレスが軽減し、うつ状態が軽減されたケースもあります。しかし症状によってはハイテンションな躁状態になったままコントロールできなくなってしまう方もいるので、主治医の指示に従って行ってください。



平成31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、看護師賠償責任保険、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	対人賠償(1名・1事故)	2億円・10億円	2億円・10億円
	対物賠償(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
	新設 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)
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

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 **改定**

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

(10口まで加入できます)

保険期間 1年、職種級別 A 級

▶保険金額	1口あたりの補償額
死亡保険金	100万円
後遺障害保険金	程度に応じて死亡保険金額の4~100%
入院保険金(1日あたり)	800円
手術保険金	入院中の手術：入院保険金日額の10倍 外来の手術：入院保険金日額の5倍
通院保険金(1日あたり)	500円

▶年額保険料(掛金)	定員1人1口あたり
①入所型施設利用者	1,310円
②通所型施設利用者	990円

- ### 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)

② 施設職員の傷害事故補償

(10口まで加入できます)

保険期間 1年、職種級別 A 級

▶保険金額	1口あたりの補償額
死亡保険金	140万円
後遺障害保険金	程度に応じて死亡保険金額の4~100%
入院保険金(1日あたり)	1,500円
手術保険金	入院中の手術：入院保険金日額の10倍 外来の手術：入院保険金日額の5倍
通院保険金(1日あたり)	600円

▶年額保険料(掛金)	定員1人1口あたり
施設役員・職員 1名1口あたり	3円(1日あたり)

- ① 施設職員の労災上乗せ補償 **改定**
● オプション：使用者賠償責任補償 **改定**
- ③ 施設職員の感染症罹患事故補償 **改定**

プラン 4 社会福祉法人役員等の補償

(賠償責任保険)

保険期間 1年

社会福祉法人役員等の賠償責任補償

▶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 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 保険会社)
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。)

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。)

令和元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、今年度より同センター内に「新潟県認知症コールセンター」を開設し、認知症の方やその家族からの相談を、福祉の有資格者や介護経験者がお聞きしています。

◆高齢者総合相談センター

9月末までに相談者数870人、延べ1,205件の相談が寄せられました。相談者の内訳は83%が女性、17%が男性となっております。相談方法では電話によるものが94%と大半を占めています。

相談内容の分類と件数は

下表のとおりです。一番多い「家族・家庭」では、一人暮らしの不安、家族や夫婦間における悩みなどの相談が寄せられています。また、次点の「経済・生活」

では、生計に関する困りごと、身元保証に関する不安など高齢社会を反映する相談も寄せられています。相続や財産、成年後見制度など「法律」に関する相談も恒常的にあり、同センターで実施する「弁護士による法律相談（毎週月曜・要予約）」の利用を勧めています。

◆認知症コールセンター

4月1日開設以降、9月末までに相談者数146人、延べ201件の相談が寄せられています。

相談者の内訳は70%が女性、30%が男性とこちらも女性の比率が大きく、87%が電話相談である一方、来所による相談も一定数あり、その割合は13%となっています。

相談内容の分類と件数は下表のとおりで、父母、あるいは配偶者を心配する家族からの相談が多くを占めています。認知症による（と思われる）言動への対応の仕方、受診へのプロセス、介護の手法等について助言を求める相談のほか、家族間での介護観の違い、協力を得にくい、支援者の対応に疑問がある等、当事者を取り巻く人や環境に関する相談も寄せられています。

また、相談者本人が自身の認知症の発症を懸念し、相談をされるケースもあります。



■相談分類別（上段：相談センター件数 1,205 件／下段：コールセンター件数 201 件）

保健・医療(59件)						がいき		福祉サービス(92件)					経済・生活(371件)							法律(192件)						家族・家庭(481件)					
その他	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）
26	1	7	9	8	8	10	33	34	1	1	23	268	31	8	20	3	9	32	40	2	8	35	6	15	67	19	104	42	48	249	38
6	0	3	131	0	4	1	4	6	0	0	29	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	1	0	1	9	1

(単位：件)

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

南魚沼市で第69回新潟県民福祉大会 地域共生社会の創造目指して

母子及び父子並びに寡婦福祉法施行55周年記念「第69回新潟県民福祉大会」(新潟県・県社会福祉協議会・県共同募金会・南魚沼市・南魚沼市社会福祉協議会主催)が、10月29日、30日の両日、南魚沼市の南魚沼市民会館で開催されました。大会は、「共に生き共につくる福祉社会を目指して」をスローガンに、県内

の福祉関係者ら約1千人が参加しました。近年、少子高齢化など、社会福祉を取り巻く環境が急速に変化、家族や地域の支え合いが希薄化し、孤独死や虐待の増加など地域社会の課題が多様化しています。こうした中、社会福祉法人改革などにより、子ども・高齢者・障がい者など全ての人が地域、暮らし、生きがい

を共に創り、高め合うことが出来る地域共生社会の実現が求められています。大会は、こうした情勢を踏まえて開催。30日に南魚沼市民会館で行われた式典と記念講演では、大会



竹内・県社協会長のあいさつで式典が開会

会長の竹内希六・新潟県社会福祉協議会会長が「近年、社会的孤立や経済的困窮をはじめとするさまざまな福祉課題、生活課題が顕在化してきている。『共に生き共につくる福祉社会を目指して』の基本理念のもと、地域共生社会実現に向けた基盤構築や権利擁護事業の推進などを活動指針に位置づけ、皆様とともに地域の多様なニーズを受け止め、制度や分野の垣根を越えた地域福祉活動に取り組んでいきたい」とあいさつ。福祉に尽力した方々の表彰が行われました。今年も県知事、県社協会長、県共同募金会長の3つの表彰合わせて338の個人・団体が顕彰されました。式典の後は、フィットネスインストラクターの西本真寿美さんが「いつでもどこでも気軽にできる身体づくり」と題して記念講演。西本さんは「健康は自分できちつかれない。そのため



竹内会長から県社協会長表彰を受ける「ふうせんの会」田中俊子さん(右)

には筋肉づくりが大切で、3分間のラジオ体操が有効だ」と強調しました。関西弁交じりのユーモアあふれる話し方で会場は爆笑の連続でした。式典に先立つ29日には、市民会館の多目的ホールと大ホールに分かれ、2つの研究集会が開かれました。第1研究集会は「高齢期における健康で明るい日常生活のために、介護予防とフレイルの関係について」がテーマ。新潟医療福祉大学健康科学部教授の佐藤敏郎さんをコーディネーターに、3人のパネリストが実践報告、高齢者の自立支援、重度化防止、高齢期を豊かに生きるための方策



西本さん(右)による屈伸運動の実践指導。モデル役の男性に冗談交じりの「ダメ出し」を連発

などについて話し合いました。第2研究集会は「誰も孤立することなく、安心して暮らせる地域共生社会の実現を目指して」様々な生きづらさを抱える人々への支援と関係者の繋がり方について考える」をテーマに、「声を出せない人々」や「今、まさに助けが必要な人」が適切な支援につながっていない現実を踏まえ、共に安心して暮らせる地域づくりへの方策を考えました。新潟県身体障害者団体連合会常務理事の田代健一さんをコーディネーターに、3人のパネリストが実践報告しました。

第2研究集会

■コーディネーター

新潟県身体障害者団体連合会
常務理事

田代 健一氏

■パネリスト

NPO法人 KHJにいがた秋桜の会 理事長

三膳 克弥氏

皆幸希福祉会 理事長

山崎 美千子氏

魚沼市社会福祉協議会 地域福祉課 生活支援係 係長

佐藤 直樹氏

第1研究集会

■コーディネーター

新潟医療福祉大学
健康科学部 健康スポーツ学科 教授

佐藤 敏郎氏

■パネリスト

新潟市福祉部 地域包括ケア推進課 課長

関 智雄氏

新潟県栄養士会 栄養ケア・ステーションコーディネーター

折居 千恵子氏

南魚沼市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

小熊 美佐子氏



コーディネーターの田代氏



コーディネーターの佐藤氏



パネリスト。左から三膳氏、山崎氏、佐藤氏



パネリスト。左から小熊氏、折居氏、関氏



生きづらさを抱える人々の支援などを考える参加者



介護予防とフレイルを考える参加者

約600人が2つの福祉課題論議

寄付

寄付ありがとうございました
(敬称略)



新潟県すし商生活衛生同業組合
による贈呈式

日付	寄付者	寄付額
8月23日	公孫会	50,000円
10月11日	新潟県税理士協同組合	100,000円
10月15日	大光銀行 たいこう寄付型私募債「希望のかけ橋」 (児童養護施設)	50,000円

日付	寄付者	寄付額
10月15日	大光銀行 たいこう寄付型私募債「希望のかけ橋」 (障害児施設)	30,000円
	大光銀行 たいこう寄付型私募債「希望のかけ橋」 (児童養護施設)	30,000円
	大光銀行 たいこう寄付型私募債「希望のかけ橋」 (子ども食堂事業)	30,000円
	大光銀行 たいこう寄付型私募債「希望のかけ橋」 (障害児施設)	60,000円
10月22日	第一建設工業・BSN新潟放送 仲道郁代 ピアノリサイタルチケット	80枚
11月 1日	新潟県すし商生活衛生同業組合 すし折り	600折



赤い羽根 情報

歳末たすけあい運動・
NHK歳末たすけあい始まる

12月1日から31日まで、歳末たすけあい運動が「つながり ささえあう みんなの地域づくり」をスローガンに始まりました。

この募金は地域の高齢者世帯へのおせち配食サービスや、年末年始の家事援助、障害者施設でのクリスマス事業などに活用されます。

また、NHK歳末たすけあい募金についても12月1日から25日までNHK新潟放送局と県内金融機関の窓口などで募金を受け付けています。

皆様からのご協力をよろしくお願ひします。

子ども達と共によりよい地域へ
胎内市共同募金委員会

胎内市社会福祉協議会では、子ども達に福祉の芽を育んでもらうことを目的に、小学生から中学生を対象に「ジュニア福祉スクール」を夏休みに開催しています。レクリエーションや作業を通じた施設利用者さんとの



意見交換の様子



募金箱作成の様子

交流、防災についての学習、お茶の間サロンでの地域の方とのふれあい等、様々な福祉のプログラムに取り組んでいます。昨年は、赤い羽根共同募金について学びオリジナル募金箱を作りました。募金が直接自分達の町に活用されることを学んだ後で子ども達からは「胎内市のために使われているということがうれしかった」「募金をもっとして胎内市をよりよくしようと思った」などうれしい声が聞かれました。また、運動期間中は子ども達が作成した募金箱を掲し呼びかけました。共同募金が地域の笑顔に繋がっているということをこれからも発信していきます。

自動車共済福祉施設割引

このたび社会福祉施設事業者様に向けて自動車共済に「福祉施設割引」を新設いたしました。充実の補償内容と納得の掛金をご確認いただき、ぜひ自動車共済への加入をご検討ください。

社会福祉事業を運営する事業所様が所有・使用する

自動車の自動車共済掛金に **10%割引**

を適用します。

ご加入中の自動車保険の無事故等級も

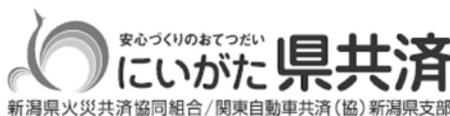
そのまま継承することができます。



経費削減の第一歩にまずはお見積りから！

☆☆福祉施設割引の適用には一定の条件があります。☆☆

※本広告は福祉施設割引の概要を説明したものです。詳しい内容につきましては下記にお問い合わせください。



火災共済

生命共済

自動車共済

〒951-8133

新潟市中央区川岸町 1-47-1 新潟県中小企業会館内

TEL 025-267-1221 FAX 025-233-7255

URL <http://kenkyosai.jp> にいがた県共済で検索

<引受共済：関東自動車共済協同組合> 平成30年9月作成 No.1809107

ゆるキャラも一緒にテープカット(新潟会場)



北京五輪銀メダリスト・朝原宣治さんの
プレミアムトーク(新潟会場)



新潟・上越の2会場で開催

福祉・介護・健康フェア 2019



世代間交流事業の
木工教室(新潟会場)



日ごろの成果を
競い合った
介護技術コンテスト
(新潟会場)



長崎さんによる
車椅子バスケット指導(上越会場)



にぎわった
福祉・介護・健康フェア
会場(新潟会場)



3年目となる
ノブクマルシェ
(上越会場)



こん平親子の楽しいトーク
元気な姿をアピール(上越会場)



上越アールブリュット公募展(上越会場)

支え合い安心して暮らせる地域社会を考える

新潟会場

8回目を迎えた今年も、県内外の企業・団体72社が出展、「医療」「口腔ケア村」「生活支援」「予防・健康」「介護」の5ゾーンに分かれて、最新の商品やサービスを紹介しました。1万8000人ほどの親子連れらは各ブースを回り、担当者の話に耳を傾け、体感した



啓発に関する啓発に力をいれる山田邦子さん

りしてました。「絵本ワールド」や「子どもの本大展示会」も大好評で、「今日から始めるオーラルフレイル予防」など専門家による啓発セミナーにも関心が集まっています。

メインステージでは、北京五輪の4×100mリレー銀メダリストである朝原宣治さんが、「夢を追いかけて」と題して講演。陸上競技選手として挫折を乗り越えて歩んできた道のりを振り返り、目標を持つことの大切さと、日々の体調管理の必要性を強調、「アクティブでヘルシーな生活を目指してほしい」と訴えました。

タレントの山田邦子さんも登場。乳がんにかかったことを契機に、がんに関する啓発活動に力を入れてお



認知症サポーター養成講座

り、「不安を抱え込まず、頑張りすぎないことが大事。笑いは免疫力を高めてくれる」と自身の体験も含めて、ユーモアを交えながら「大丈夫だよ、がんばろう!」と来場者に呼びかけました。

また、作家の東田直樹さんの「自閉症の僕の心をはぐくんだもの」の話や精神科医の宮島賢也さんによる「子どもは授かりもの」と題した講演が続き、来場者は真剣に耳を傾けていまし

た。障がいのある人たちも参加した「新潟きものコレクション」も行われ、ステージに華やかさを添えています。

今年も、新潟県介護技術コンテストが行われ、10カ所の福祉施設が参加し、代表の職員は入浴介助などの種目に、日ごろの心を込めたケアの技術を競い合っ

いました。

2階エスプラナードでは、障がいのある人たちが作った品々を販売する恒例の「福祉の店パレット周年祭」が開催。来場者は小物や食品を手に取り、買い求めていました。

主催は新潟県社会福祉協議会、新潟日报社、新潟市社会福祉協議会です。

「だれでも、楽しく読書」テーマに



ユニゾンの図書館と県立図書館のコラボブース。障がいや加齢による読者困難者の人も読書を楽しめる工夫がいっぱい

新潟県社会福祉協議会が運営に当たる「ユニゾンの図書館」は、新潟会場に新潟県立図書館と連携したPRブースを出展しました。

福祉の専門館「ユニゾンの図書館」の紹介と貴重な資料「越佐社会事業」などを展示。県立図書館は、読書困難者向けのパソコンを使った画像と音声で読書を楽しむマルチメディアディスプレイの展示を行いました。

併せて、地域共生社会実現を目指す新潟県社会福祉協議会の主な活動を紹介しました。

安心できる暮らしを提案し、明日のためにできること、地域共生社会の実現に向けてをテーマとする「福祉・介護・健康フェア2019」(新潟県社会福祉協議会など主催)が今年も、10月26日の上越市・リージョンプラザ上越と、11月17日に新潟市・朱鷺メッセで開催されました。みんなが安心して暮らせる共生社会を考えるヒントがいっぱいの展示やイベントが行われ、各会場とも多くの来場者でにぎわいました。

福祉・介護・健康フェア2019

今年からリージョンプラザ上越での開催となった上越会場。時折晴れ間が広がる中、昨年より多い1800人ほどの親子連れなどが訪れました。主催は新潟県社会福祉協議会、新潟日报社、上越市社会福祉協議会、共催が上越市です。

こん平師匠、元気に「チャラーン」

上越会場

会場には福祉や介護、健康に関連する37企業・団体がブースを出展。訪れた人たちは各ブースを興味深そうに回り、最新の介護用品や福祉機器の使い心地を試していました。骨密度測定や高齢者向け宅配弁当の試食コーナーなども多くの人でにぎわいました。

メインステージの幕開けは、市内の門前にこにこ保育園児による歌とダンスの「Let'sにこにこダンスTime」。パプリカなど曲に合わせた元気いっぱいの踊りを見せていました。

妙高市出身・在住で車椅子バスケットボールクラブK9Naganoの選手、長崎和志さんの「夢を持つことの大切さ」と題したトークショーは、司会の小野沢



門前にこにこ保育園児によるかわいらしい歌とダンス

裕子さんとの掛け合いで話が進みました。

24歳の時のけがで車椅子生活となった長崎さんは、障害を克服しようと、いろいろなスポーツに挑戦、中学校時代からやっていたバスケットボールに行き着いたと言います。車椅子バスケットボールの魅力について「スピードとぶつかり合う迫力、テクニク」を挙げますが、最初はボールが

ゴールに届かず愕然がくぜんとしたそうです。

長崎さんは「何をなすべきか考え、行動することを中心にかけている」と目標を持つことの大切さを強調し、全国大会出場目指して頑張っている。子どもには元気に育ってほしいし、格好いとお父さんでいたい」と話しました。同時に、実際半年で車椅子生活になった自身を支え続けてくれた妻への感謝の気持ちを何度も表していました。



笑顔が絶えない伊是名さんの講演



長崎さんは夢を持つことの大事さを強調

続いて、「ママは身長100cm」などの著作で知られるコラムニスト伊是名夏子さんが講演しました。テーマは「助け合うってどういうこと？ 共生社会に必要なこと」。障がいのある人への合理的配慮の必要性を訴え、「互いに助け合うことが大切。依存する居場所を多く持つことが、障がいのある人の自立につながる」と強調しました。

伊是名さんは、骨形成不全症で電動車椅子を使い、10人ほどのヘルパーなどに支えられ、2人の子育てや日々の生活を送っています。



セミナーブースでの認知症サポーター養成講座

この日は、リハビリ中の長岡市（旧小国町）出身の落語家・林家こん平さんも、二女の笠井咲さんさきと登場。「笑点」名物となった、「1、2、3、チャラーン」を、手振りを交え元気よく大きな声で披露、客席から大きな拍手が送られていました。

料理研究家のコウケンテツさんの話や、フルーティスト・ソングライター・本宮宏美さんのフルートの音色がメインステージを彩りました。

会場内には、長崎さんによる車椅子バスケットボール指導やボッチャ体験コーナーも設けられ、親子連れなどが楽しんでいました。

新潟の信仰

冬至の頃、オダイシ様という人が訪ねてくるといいます。子沢山たぐざんだとか、足が不自由だとか、いろいろと謎の多い存在です。

オダイシ様を迎える日はダイシ講とってアズキ粥あづきがゆを供えます。冬至は日照時間が1年で最も短くなる日です。太陽

大師講 太陽の再生願いカボチャを食べる

の再生を願って、黄色いものを取り入れます。ユズ湯に入ったり、「冬至カボチャ」を食べたり。これで風邪をひかないとい

います。 やって来たオダイシ様は村中の人から宿を断られますが、村で一番貧しいお婆さんが快く迎えます。食べるものがないため、お婆さんはオダイシ様のために隣の家の大根を拝借します。そのお婆さんの足跡を消すために、大師講の夜は必ず雪が降るといい、これを「オダイシ様のアトカクシ」といいます。

オダイシ様の正体は弘法大師、聖徳太子、などといわれていますが、古くは大子おたごという神の子が、春を呼ぶために各地を回るという信仰から来ているようです。

冬至を太陽復活の日とする考えは世界的にあります。クリスマスも同じ考えのようで、オダイシ様のように、サンタクロース（聖ニコラウス）がやってきます。聖ニコラウスはクランプスという鬼を従えて、悪い子にはおしおきをし、良い子にはプレゼントをします。

今年は今和最初の冬至。どんな精霊しよらがわたしたちの家にやってくるでしょう。冬至が過ぎるとちよっとずつ日が伸びて：もうすぐお正月ですね。お体を大切に、よいお年をお迎えてください。



文・絵 高橋 郁丸

(新潟県民俗学会理事)

新潟妖怪研究所長

実家の茶の間・紫竹 にぎやかに開設5周年祝う

新潟市地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」が5周年を迎え、10月23日に新潟市東区の「実家の茶の間」で報告と祝う会が行われました。150人近い参加者は、一緒に昼ご飯を食べながら、5年間の歩みを振り返っていました。

「実家の茶の間」は「地域の茶の間」の創始者で支え合いのしくみづくりアドバイザーの河田圭子さんが、住み慣れた地域でお互いさまと助け合いが広がることを目的に立ち上げ、新潟市との協働事業として平成26（2014）年10月にスタートしました。毎週2回、寒くても玄関は開かれたままで、高齢者らが気軽に立ち寄れる「場」となっています。



にぎやかに開設5周年を祝った

「あの人は誰、と言った顔をしない」などのルールがあり、初めての人にも敷居が低く心地よい居場所。幼児や小学生も訪れ、県内外からの視察や研修も多く、5年間の延べ参加者は2万9400人余りを数えます。

河田さんはあいさつの中で「皆さんの温かい心による地道な実践で運営を継続できた。参加者一人一人の活動や近隣住民の多大な支援と理解、協力がなければ成し得なかった」と深い感謝の意を表しました。

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@fukushihinigaata.or.jp

福祉にいがた

オアシス21

第93号 令和元年12月発行

発行・編集 社会福祉法人 新潟県社会福祉協議会
制作 島津印刷株式会社

〒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) TEL.025 (285) 1400
〒957-0000 新潟市富塚1419 TEL.0254 (27) 2101 ISSN 0917-8236