

オアシス21

No. 103

令和5(2023)年
8月

福祉にいがた 第852号(10~12面)

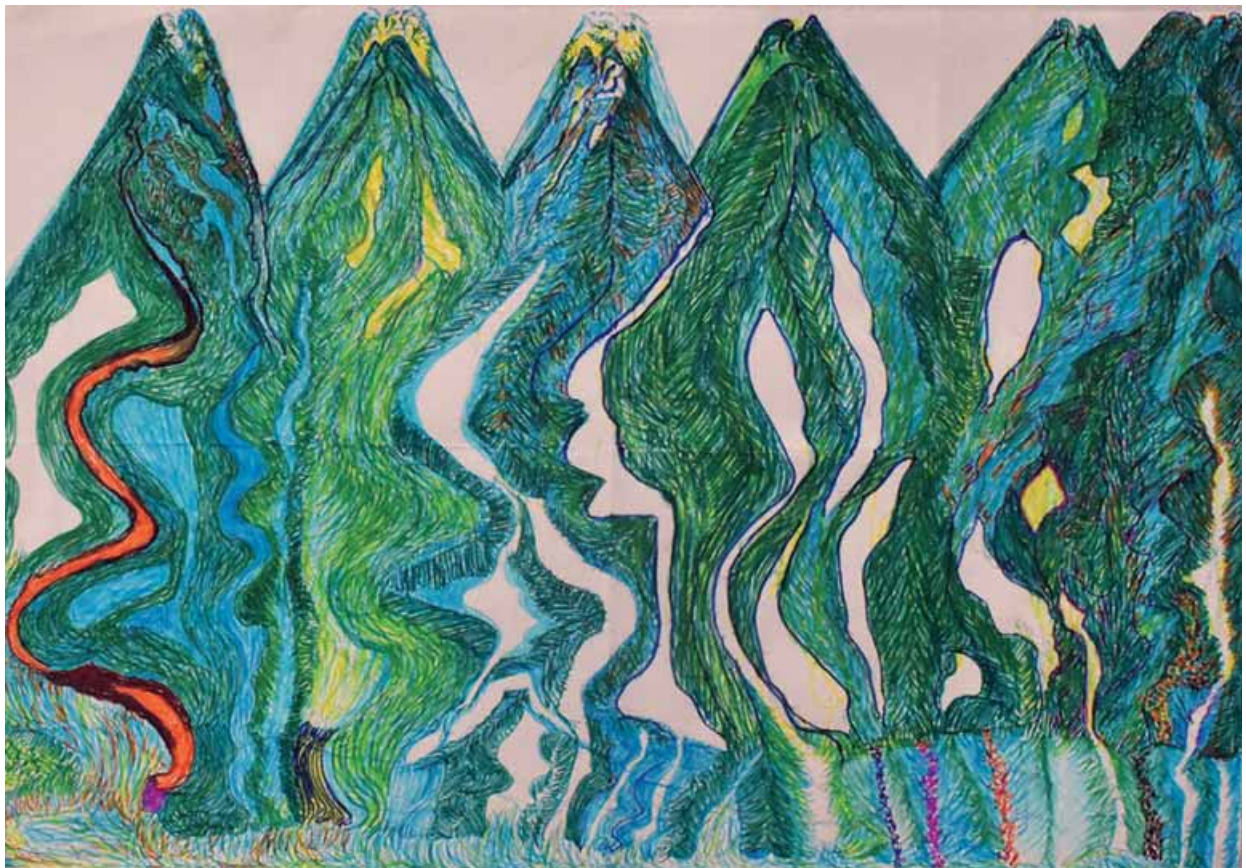
CONTENTS

巻頭特集

介護予防の健康応援団

生活に「ながら運動」お勧め(2・3面)

- 県勢15種目ねんりん「えひめ」全国大会へ
- シニアカレッジ3会場カリキュラム順調
- 県北豪雨1年、被災者に添う支援相談員



絵 「越後三山」
作家・永越環(上越市)

運動しなくちゃ…と思いながらなかなかできないという人にお勧めしたい「ながら運動」。仕事をしながら、テレビを見ながらなど、気軽に運動できます。運動指導の講師派遣も行なっている新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター(以下、センター)の職員にコツをお聞きしました。



介護予防

健康応援団

今回のテーマ

「ながら運動」を暮らしに!

教えてくれた人



公益財団法人新潟県スポーツ協会
新潟県健康づくり・
スポーツ医科学センター
くりばやし まりこ
栗林 麻里子さん(写真右)
よこやま えりこ
横山 枝里子さん(写真左)

センターではフィットネスホールなどを一般開放しているほか、スポーツ競技力の向上や、県民の健康づくりを支援するさまざまな事業を行っている。体力測定や動作分析、生活習慣病予防や健康づくりの各種指導、医療支援も受けられる(有料)。企業や各種団体へ運動指導の講師も派遣している。

[新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター] 新潟市中央区清五郎67-12 デンカビッグスワンスタジアム内 TEL: 025-287-8806

Q 「ながら運動」とは? どんな効果があるの?

A 「ながら運動」は忙しい人も簡単に取り組みます。習慣化すれば、運動による「肩こり予防」「腰痛予防」「ダイエット」などの効果が得られるといわれています。

- 歯磨きをしながらつま先立ち
 - 買い物袋を持ったついでに筋トレ
 - テレビを見ながらストレッチ
 - わざと歩幅を大きくして歩く
- これ、ぜんぶながら運動



→意識一つですべてが運動になる!

毎日が慌ただしく、運動のためだけに時間を確保することが難しい人は多いでしょう。特に、働き盛りの世代の運動量は減少傾向にあり、自分の体のメンテナンスが後回しになりがちです。「ながら運動」は忙しい人でも簡単に取り組み、習慣化することで効果が得られます。

筋肉は刺激や負荷を与えないと発達しづらく、使わないと衰えてしまいます。筋肉が衰えると腰や膝など関節の痛みにつながることも。筋肉を動かさず、刺激がないと骨も弱くなります。普段使わない筋肉は眠らせておかず、意識して使うことが大切です。

〈このページは、健康寿命を延ばすため「介護予防」の取り組みを提案しています〉

Q 職場や地域のサークルなどで取り組むには？

A **ながら運動の出張講座を活用するといいでしょ。**

センターでは、運動指導の講師派遣もしています。職場などで、ながら運動のコツを教わる時間を設けてはいかがでしょうか。仲間がいると運動への意識が高まり、継続しやすいだけでなく、食事や睡眠、ストレスなど、生活習慣全般に関心が向くようになります。



出張講座は、ミニ講義「なぜ運動が大切か」+実技のセットで、60分から90分が目安です。



Q 出張講座で教えてくれる運動は？

A **仕事や生活スタイル、講座を開催する会場のレイアウトに合わせてプログラムを組みます。どれも簡単で、講座後も継続しやすい内容です。**

運動メニューの例

片足上げ イスに座り、手を下げて座面をつかみ、片足を交互に上げる



10回を1セット×2～3セット

効果 ももや下腹部、足の付け根の筋肉を強化します。足を引き上げる力になるため、転倒防止や、下腹部の引き締めにも効果的です。

両足に挑戦!



10回を1セット×2～3セット

かかとをつけてつま先立ち



10回を1セット×2～3セット

効果 かかとをつけたまま行うことで、ふくらはぎだけでなく、内ももやお尻など、より多くの筋肉を使うことができます。むくみ防止にも効果があります。



肩上げ下げ

効果 背筋を伸ばして手を下に下げ、肩をぎゅっと上に上げて、すんと一気に脱力します。血行促進に。



新潟県独自のながら運動メニュー「ち～とばっか動効果」

新潟県では、働く世代の運動促進のため、運動メニュー「ち～とばっか動効果（うごこうか）」を作成しました。新潟県民は全国と比べて平均歩数が少なく、働く世代のうち運動習慣のある人は約2～3割にとどまっています*。デスクワーク、立ち仕事、運転など、業務ごとの体の悩みに即した運動メニューが38種類ありますので、気軽に試してください。 *R1,R3県民健康・栄養実態調査より

「にいがた健康経営推進企業」に登録した企業を対象に健康運動指導士を派遣します。講師料・交通費を県が負担（予算上限に達し次第終了）

問合せ 新潟県福祉保健部 健康づくり支援課 健康立県推進班 電話 025-280-5198

詳細と申込みはコチラ



〈このページは、健康寿命を延ばすため「介護予防」の取り組みを提案しています〉

ねに
りん
いん
ピック
が
ツク
た

躍
動
快
汗
熱
戦



▲ゲートボール
= 5月25日、三条市



▲弓道= 5月14日、弥彦村



▲ゴルフ= 5月30日、新潟市秋葉区



▲ダンススポーツ
= 5月14日、新潟市
中央区



▲バタンク= 6月4日、柏崎市



ソフトボール▶
= 5月13日、燕市

出場選手抱負

ねんりんピック えひめ2023

出場選手抱負

8強以上を目指す

ソフトテニス

県選抜チーム監督兼交替選手

丹内 幸雄さん 関川村 〓

男性4人・女性3人の選手は

県内各地在住の

ため、月1回の目標で合同練習してきた。グループメールで意思疎通を図り、意気は合っている。ダブルスの選手が力を合わせるのが団体競技の魅力だ。競技経験者も多く、ベスト8以上を目指したい。

チーム一丸まず1勝

ソフトボール

三条清流クラブ代表兼選手

小杉 節雄さん 〓三条市 〓

わがクラブは

ねんりんピック

の常連で、えひ

め大会が9回目となる。メンバー

17人は週に2度、集まって練習

している。今年2月の屋内練習

の直後には70代半ばの監督が急逝し、とてもショックだった。「にいがたねんりん」では、監督の思いを胸にチーム一丸となって戦い県代表になった。その勢いで全国でも1勝を目指す。

最善尽くして楽しむ

弓道

県選抜チーム監督兼選手

保刈 勝さん 〓新発田市 〓

試合は団体戦

で、5人が28歳

先のを狙い、的中数を競う。にいがた大会の成績などで決まった選手は下越・中越在住の女性1人、男性6人で、月1回、合同練習を重ねてきた。精神鍛錬と精神統一が求められる競技だが、全国大会では最善を尽くしてけがや故障に注意し、試合を楽しみたい。

大会出場サイコー

太極拳

チーム天人監督

松井 和代さん 〓上越市 〓

三和太極拳協

会に所属する8

人が出場、7人

で団体演武に挑む。ベテランぞ

ろいで、監督としては選手が無

理な演武で故障しないよう目配

りしたい。一方、選手の達成感も大切で、その両立を目指して調整役に徹する。幻の大会もあったので、出場できるだけでサイコー。

県選手団15種目「えひめ」へ

昨年 全国V ゲートボールに続け

スポーツを通じて活力ある長寿社会を築くことを狙いに、第28回「にいがたねんりんピック」(新潟県社会福祉協議会の主催、新潟県・新潟市など共催)が5月3日、新潟市東区の市庭球場での「テニス」を皮切

りにスタート。計11種目の熱戦が6月4日まで県内各地で繰り広げられました

〔競技成績〕の表参照。

「にいがたねんりん」は10月に愛媛県で開かれる

「ねんりんピック」全国大会予選を兼ねます。新潟県

選手団は今年、昨年より2種目多い、計15種目に約110人が出場予定です。

全国大会には今年「バドミントン」種目が新設、県選手団も出場します。

予選会を通じ「卓球」「ゲートボール」「弓道」「ソ

フトテニス」「ゴルフ」など10種目の代表チーム・選手が出場権を得ました。

第35回「全国健康福祉祭えひめ大会(ねんりんピック愛媛のえひめ2023)」は10月28～31日、愛媛県内で開かれます。昨年の神奈川県大会では小千谷市のゲートボールチームが全国優勝。今年も県勢の活躍が期待されます。

ねんりんピック 愛媛のえひめ2023

第28回にいがたねんりんピック 競技成績 (1位のみ)

区分	種別		1位		
テニス	新潟県	男 60歳以上	窪田 和幸	横山 徳義	
		男 70歳以上	小黑 恒男	二宮 修一	
		女 60歳以上	滝田オトミ	山本奈緒美	
	新潟市	男 60歳以上	五十嵐重智	伊藤 孝幸	
		男 70歳以上	生田 省悟	福本順三郎	
		女 60歳以上	櫻井士生子	佐藤 明美	
パウンドテニス	新潟県	佐藤 孝男	内山志津子		
ソフトバレーボール	新潟県	杵柄SSD (長岡市)			
	新潟市	新潟柳都フレッシュ (新潟市)			
ソフトボール		三条清流クラブ(三条市)			
ダンススポーツ	スタンダード	長澤 良典	長澤 光枝		
	ラテン	首藤 良夫	首藤 綾子		
弓道	新潟県	大原 薫			
	新潟市	安倍 邦範			
ゲートボール		5000 (五泉市)			
卓球	新潟県	男	65歳未満	古川 裕明	
			70歳未満	霜垣 文雄	
			70歳以上	田代 盛一	
		女	65歳未満	滝沢美也子	
			70歳未満	中島千恵子	
			70歳以上	本間美知子	
	新潟県混合ダブルス		勝野 俊幸	遠藤 美子	
	新潟市	男	65歳未満	水上 俊昭	
			70歳未満	中山与志男	
		女	65歳未満	吉田 潤	
70歳以上			平原さと子		
合同混合ダブルス		三浦 洋	土佐 節子		
ソフトテニス	新潟県	男 60歳以上	佐藤 晃	武石 勇司	
		女 60歳以上	鈴木 明美	小林寿美子	
		混合	高橋 芳光	中島 潤子	
	新潟市	男 60歳以上	太田 孝二	小川 伸	
		女 60歳以上	小林 真弓	小川 則代	
		混合	高野 利之	佐藤真知子	
ゴルフ	男	60歳以上	小濱 則義		
		70歳以上	井部 充夫		
	女	総合の部		原田 雪枝	
		総合の部		佐々木 正	
パタンク		柏崎中央A (柏崎市)			

※第28回「にいがたねんりん」の「剣道」「太極拳」は10月に実施。

令和5年度

スケールメリットを活かした割安な保険料で
充実補償をご提供します!



ホームページでも内容を紹介しています
<https://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、サイバー保険、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
看舞い等の看舞費用	徘徊時賠償(期間中)	2,000万円	2,000万円
	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

- オプション1 ● 訪問・相談等サービス補償
- オプション2 ● 施設の医療事故補償
 - ・ 医務室の医療事故補償
 - ・ 看護職の賠償責任補償
- オプション3 ● 施設の借用不動産賠償事故補償
- オプション4 ● クレーム対応サポート補償
- オプション5 ● 施設の感染症対応費用補償
休業補償から各種対応費用までワイドな安心
 - ① 休業や縮小営業による収益減少はもちろん、収益減少を防止・軽減するための人件費なども補償
 - ② 消毒・清掃費用や自主的なPCR検査費用など、かかった費用を幅広く補償
 - ③ 感染症対応特別費用で定額20万円を早期に受取り

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



プラン3 職員等の補償

(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 職員の労災上乗せ補償
使用者賠償責任補償
- ② 役員・職員の傷害事故補償
- ③ 役員・職員の感染症罹患事故補償
- ④ 雇用慣行賠償補償



プラン4 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

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は「しせつの損害補償」手引またはホームページをご参照ください。●

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、年末年始を除きます。)

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

受付時間: 平日の9:30~17:30(土日・祝日、年末年始を除きます。)

(SJT2-12033 から抜粋)

令和4年度の相談実績まとめ

新潟県認知症コールセンターの令和4年度相談実績は、相談者数431人、延べ902件の相談が寄せられました。

認知症診断の有無はおおよそ半数ずつとなり、父母の様子を心配する子どもからの相談が7割弱を占めました。認知症を心配するご本人からの相談も見受けられました。

主な相談は、銀行通帳や印鑑をどこにしまったかを忘れたり、同じ物を買ってきたりなど、認知症の行動や症状の対応についての内容が多く、次いで介護をしている家族の心身へのストレス、そして、家族が認知症と診断されたこと等による介護保険や介護サービス利用について相談が寄せられました。

また、受診や介護サービスを拒否する家族の悩みや、運転免許に関して本人からの相談もありました。

新潟県認知症コールセンターでは、認知症の方やその家族が抱える様々な心配事や悩み事のご相談を、福祉の有資格者や介護の経験者が電話や面談でお受けしています。

区分	R2年度	R3年度	R4年度
認知症	424	375	431
延べ件数	756	660	902

お気軽にご相談ください

新潟県認知症コールセンター

相談電話

025-281-2783

(にんちしょう・なやみ)

相談時間

月～金 9:00～17:00

相談分類別件数

(単位：件)

合計	保健・医療 186件 (20.7%)						介護・介助 377件 (41.8%)				福祉サービス 170件 (18.8%)			経済・生活 30件 (3.3%)					権利擁護 17件 (1.9%)				家族・家庭 122件 (13.5%)								
	その他	若年性認知症	認知症予防	認知症への不安	医療関係機関	医療	精神衛生	その他	ストレス・心身疲労	介護・介助方法	行動・症状対応	その他	施設・機関・窓口	介護保険・サービス	その他	自動車運転	趣味・余暇活動	仕事	保険・年金・手当	生計	その他	人権	虐待(高齢・障害)	消費者トラブル	成年後見	相続・財産	その他	近所・地域	夫婦	家族	人生(単身)
902	3	3	9	79	31	41	20	12	157	31	177	6	62	102	4	11	1	2	1	11	0	1	1	1	7	7	5	16	4	91	6

「認知症」早期発見のめやす

《出典／公益社団法人認知症の人と家族の会》

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

●もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

《いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみるとよいでしょう。》

あなたの「本」作りを お手伝い

本作りが初めての方も
安心してご相談
ください!

編集からデザインまで、
経験豊富なスタッフのサポートを
受けながら作れます!

- 思い出の写真や記録をまとめたい
- 自分の体験や想いを残したい
- 作品集や句集などを作り、友人に配りたい

・お問い合わせ・

ご質問やご相談に対し、
弊社スタッフから折り返し
ご連絡いたしますので、
お気軽にお問い合わせ
ください。



Ⓜ 島津印刷株式会社

〒957-0000 新潟県新発田市富塚1419
TEL.0254-27-2101 (担当: 吉原・水戸)

介護の基本と認知症（1年次）

樋口美和子講師

（県介護福祉士会理事）



● 誰もが年を重ね、いつかは誰かの世話になる。それは人として自然なこと。

いつかは誰かの世話に 制度使い楽しい人生を

介護が必要になったとき、誰に頼り助けを求めらるか？
● 介護を必要とする人たちを支援するのが介護福祉士だ。遠くの身内より近くの他人。

● 介護を仕事にする人は身近にいる。遠慮せず、制度をうまく使って、最期まで楽しい人生を。
● 3大介護は「食事」「排泄」「入浴」。支援を受けても最後まで口から食べ、トイレで排泄、慣れた浴槽で気持ちよく清潔に―を目指す。

「入浴」。支援を受けても最後まで口から食べ、トイレで排泄、慣れた浴槽で気持ちよく清潔に―を目指す。
● 認知症の人は「何もわからない」のでない。誰よりも一番、心配で悲しく、苦しいのが本人だ。

● 認知症の人への支援としては「さりげなく援助する」「温かく見守る」「偏見を持たず自然に接する」ことが望ましい。

（講義レジュメから）

◇なるほど：老境も人生の終焉も避けられないが、他人であるプロの介護を受け、少しでも長く日常生活を送れるのなら、ありがたい。その節はよろしく！

本年度も講座多彩に

賢い消費者―悪質商法（2年次）

丸山敏講師

（県消費生活センター所長）

● 令和4年度12月末現在の県全体の消費生活相談件数は1万112件。前年同期比314件増加。年代別では29歳以下と80代以上が増加傾向にある。

● 高齢者で相談の多い商品・役務は①商品一般②化粧品③健康食品―などとなっており「化粧品」の相

知る喜び 輝く顔

シニアカレッジ新潟

談件数が増えている。
● 高齢者は特殊詐欺や悪質商法のターゲットになり

狙われる高齢者の資産 被害防止へ手口知ろう

やすく、高齢者の「資産」「健康」「不安」が狙われる。
● 悪質商法の被害を防ぐには「手口」を知ろう。
● 架空請求に対しては「無視する」「連絡しない」。

● 「必ずもうかる」など、情報商材や利殖商法の儲け話にも要注意。
● 「お試し」と思ったら定期購入だった！

● 電話勧誘にも要注意。
● 身を守る最強カードは「クーリング・オフ」。

◇なるほど：情報商材購入などで、だまされた経験



講座名は省略

がないとは言えない。大きな金額ではないが今も悔しい。手口を知ることが被害防止に直結しそうだ。

不要な羽毛ふとんはありませんか？

東洋羽毛が無料で引取りします。

東洋羽毛は、不要羽毛ふとんの引取りを通じて、SDGs(持続可能な開発目標)の活動に取り組んでいます。

引取り詳細▶

- お近くの営業所または二次元コードからお申込みください。
- 引取り可能なふとんの種類は「羽毛ふとん」です。掛けふとん・敷きふとん・まくら等の羽毛製品のみです。
- リサイクル羽毛として活用できないものや羽毛ふとん以外は引取りできません。
- 東洋羽毛以外の羽毛ふとんも引取り可能です。

リサイクル羽毛

アパレル製品に再利用
(LinkDown)

加水分解コラーゲン

自社スキンケア商品に再利用
(テルネスシリーズ)

TUK Link Project

東洋羽毛北信越販売株式会社

新潟営業所

〒950-0943 新潟県新潟市中央区女池神3-13-2 ☎0120-300-060

教室に学ぶ意欲満ち

3会場 カリキュラム順調

令和5年度「シニアカレッジ新潟」
（石上和男学長、新潟県社会福祉協議
会主催）は新潟と長岡、上越の3会場
とも5月に2年次、6月に1年次がそ

れぞれスタート。カリキュラム通り、
順調に講座を重ねています。各会場に
は学ぶ意欲にあふれたシニアたちが集
まり、多様な講義に聞き入っています。

令和5年度の「シニアカ
レッジ新潟」は、新型コロナ
ウイルスの感染症法上の
位置付けが2類から5類に
移行した後の開講となりま
した。これまで同様、教室
の出入り口には手指の消毒

用アルコールが置かれたも
の、感染ピーク時と違い、
行動の制約も特別な呼び掛
けもありません。

化が期待されます。休み時
間や講座修了後など、さま
ざまな方法で生涯の仲間づ
くりが可能で、会場や年次
によっては早くも連絡交換
の様子も見られます。



「新潟県の歴史～江戸時代の新潟町」＝6月27日、新潟会場



「実践者から学ぶ地域福祉と協働」＝5月15日、長岡会場



「他国の文化にふれる～ベトナムの魅力を探る」＝6月16日、上越会場

1年次受講生を激励しようと、石上和男学長が「学長メッセージ」を寄せています（別掲）。

令和5年度の入学生募集は例年通り、春から開始しました。

新入学生である1年次は3会場併せて計171人となりました。会場別にみると、新潟は109人、長岡は35人、上越は27人となっ

ています。

最高齢は89歳、平均年齢は70歳です。

今年度の1年次は抽選をせず、希望者は全員が入学できました。

シニアカレッジ新潟事務局は「抽選で入学をお断りするともなく、全員をカレッジへご案内できた。実りの多い学びの場になってほしい」としています。

「学長メッセージ」



石上 和男学長

学びと仲間づくりを

ご入学、おめでとうござい
ます。シニアカレッジ新潟は
平成30年に開学しました。前
身である、平成元年発足の新
潟県高齢者大学と合わせ、卒
業生は9695人を輩出して
います。

当カレッジは学習機会を提
供する一方、仲間づくりや地
域活動など様々なことに興味

を持っていただけよう、多
彩な講座を用意しました。
また、感染禍の収束にはな
お時間を要する状況ですが、
昨今の社会動向を踏まえ、当
カレッジもこれまでの制限を
一部緩和し開講いたします。
皆さんも基本的な感染対策
に留意しつつクラスメイトと
の交流を深め、新たな交友関
係を築いてもらえたら幸いで
す。

最後に、学びを地域へ還元
する一方、社会でも活用して
いただけたらと願っていま
す。

石上 和男

（新潟医療福祉大学教授）



赤い羽根



団体名	助成額 (単位：千円)
フードパントリー北区(新潟市北区)	300
愛宕福祉会(新潟市北区)	300
にいがた子育てステーション(新潟市東区)	300
新潟市母子福祉連合会(新潟市中央区)	300
新潟県母子寡婦福祉連合会(新潟市中央区)	300
フードバンクにいがた(新潟市中央区)	300
秋葉区・食料×生活支援プロジェクト 実行委員会(新潟市秋葉区)	300
長岡福祉協会 長岡市パーソナルサポートセンター(長岡市)	300
上越地区手をつなぐ育成会(上越市)	300
くびき野NPOサポートセンター(上越市)	300
NPOさんじょう(三条市)	300
三条おやこ劇場(三条市)	300
新潟県フードバンク連絡協議会(三条市)	300
フードバンクしばた(新発田市)	300
フードバンクおぢや(小千谷市)	300
フードバンクかも・たがみ(加茂市)	300
フードバンクみつけ(見附市)	300
フードバンクさんぼく(村上市)	300
フードバンクむらかみ(村上市)	300
おたがいさま食堂(燕市)	300
フードバンクつばめ(燕市)	300
ピーカブー(五泉市)	300
フードバンクさど(佐渡市)	300
胎内市フードバンク協議会(胎内市)	300
茶めえ・夜なべの会(南魚沼市)	300
フードバンクあが(阿賀町)	300
フードバンクせいらう(聖籠町)	300
合計27団体	8,100

赤い羽根 ポスト・コロナ 福祉活動応援助成

令和5年度 団体一覧

新潟県共同募金会が募集していた「令和5年度 赤い羽根ポスト・コロナ（新型コロナウイルス）社会に向けた福祉活動応援助成」の助成を受ける県内の団体が決まりました。

一覧表のとおり、今年度は27

団体となりました。助成額は1団体30万円で、総額810万円です。

助成対象の主な事業は、相談支援事業やメンタルケア事業、ひとり親世帯や生活困窮世帯への食料支援事業などです。

本助成は、10月から始まる赤い羽根共同募金に寄せられた募金等で実施します。募金にご協力をよろしく願います。



福祉系の、あるNPO法人は、希薄になった地域の支え合いの復活が目標という。いわく「支え合いにより、最期までその人らしく生きられる地域を目指したい」と。

はた、と考えてしまった。「その人らしく」とは？

「その人らしく」とは

例えば、わが身。毎日、晩酌する。夕食後は積ん読の山を崩したり、ネットで知識を広げたりしたいと思っているのだが、お酒が入ってしまえば、ささやかな向上心など一瞬で吹き飛ぶ。

一方、職場では若手からも上司からも信頼され、朗らかに談笑し、仕事を無難にそつ

理想追い求めたいが…



者向けサービスがあれば飛び付きたいのだが。NPO法人さんかどなたか、考えてくれませんか？（冷や水）

なくこなす。それが理想なのだが、現実はずべて真逆だ。理想通りに行く日はない。

怠惰に流される、現実の無様な生き方を他人から「それこそ、あなたらしい」と言われたらカチンと来る。放っておいてくれ。「その人らしさ」を、先述のNPO法人はどう考えているのか。

ピリっとも、キリっともしない現実の日々。それが「最期まで続くお手伝いをします」と言われたら…。将来、介護が必要になった自分に、施設職員たちが寄ってたかって、ぐうたら生活を再現してくれるっていいのか？ 勘弁してくれ、まっぴらごめんだ。

人生の最期に「理想の生き方」を体験させてくれる高齢



押し寄せた泥との格闘が炎天下で続いた、水害後の被災地=2022年8月12日、関川村湯沢



生活支援相談員
関川の佐藤英子さん



生活支援相談員
村上の鈴木恵子さん

県北豪雨災害から1年

生活支援相談員

被災者に寄り添い続け 思う

「再建」めど見えぬ

住宅や車被害 ローン2重3重に

甚大な被害をもたらした県北豪雨災害から8月初旬で1年。被災地の復旧は進んだように見えるが、土木や河川などに災害の爪痕は今も残り、住宅を失うなどした被災者の生活再建も途上だ。村上市と関川村には生活支援相談員が3人ずつ置かれ、被災者宅を訪問して困り事を聞くなど、生活再建に寄り添う。3人のうち、2人は地元の社会福祉協議会に所属。残る1人は県社協所属で、その相談員からこれまでの活動などを振り返ってもらった。

村上市での罹災証明書発行は1300世帯余り。むらかみ見守り支援センター

に生活支援相談員として鈴木恵子さんが配置された昨年12月下旬、被災者訪問は

3分の2が未着手だった。年度末までの3カ月間で訪問一巡目を目指したが、昼間、不在の被災者宅が多かったうえ、道路事情の良くない冬場とあって、相談員3人での訪問には限界があった。

しかし、被災者の現況把握は急務。「アンケート実施を採り入れることに決まり、現況把握を年度末まで一巡させた」

一方、関川村での罹災証

【生活支援相談員】昨年8月の災害直後、村上市と関川村に設置された災害ボランティアセンターの閉鎖に伴い、昨年10月、村上と関川にそれぞれ「むらかみ見守り支援センター」「関川村地域ささえあいセンター」が設置され、生活支援相談員が2人ずつ配置された。

相談員は、被災者の生活再建やケアを目指し被災者訪問をスタート。その後、両市村とも県社協所属の生活支援相談員が1人増員された。昨年12月中旬、村上に配置された鈴木恵子さんは社協の勤務経験者。関川に今年1月、配置された佐藤英子さんは村の元職員。

明書は約330世帯。関川村地域ささえあいセンターに今年1月、配属された、生活支援相談員の佐藤英子さんは村役場に長年勤めた経験が生きた。「被災者に顔なじみが多く、訪問しやすかった」と、多い日で1日10〜20軒回った。

被災者訪問では健康状態や困り事など、何でも話を聞いた。中でも住宅再建や車購入など、生活再建は資金と切り離せない。「お金のことは、相談員もどうにもならない。聞いていてつらかった」と佐藤さん。

村上の鈴木さんも被災者の2重3重のローンに心を痛める。「被災地の一つ、荒川の新興住宅地には若い世代の家が多い。そこで住

宅が被災し、住民はまた借金せざるを得ない。車をダメにした世帯も多く、車なしでは生活できないので、またローンを重ねる」

2人とも被災者の健気な言葉に心打たれた。

「もっと大変な人もいるから」「借金返済には）元気で働くしかないね」

答えの出ない相談も多い。「泣き出す被災者もいたけど、人間は気持ちを吐き出すこと、しゃべることが大事だと感じた」と、2人であらざるさき合う。

ボランティアは今も訪れ、マッサージやヨガ、コーヒースービスなどで被災者を和ませます。生活支援相談は、こうした交流にも心を寄せ、被災者を見守る。

NPO・須貝代表

身寄りなし問題掲げ徒歩旅

ゴール宗谷岬到達

沖縄発 99日間約3300キロ



北海道・宗谷岬で記念撮影し列島縦断達成を喜ぶ須貝秀昭さん＝7月10日(フェイスブックより)

身寄りのない人たちに
とつても生きやすい社会・
地域づくりを訴え、沖縄か
ら北海道への列島縦断、徒
歩1人旅に挑んだNPO法
人「身寄りなし問題研究会」
(新潟市中央区)の須貝秀
昭代表理事が7月10日午後
1時前、ゴールの北海道・
宗谷岬に到達したと、自身
のフェイスブックに書き込
みました。予定した日程通
り、約3300キロを99日
間かけ歩いた旅でした。
フェイスブックには宗谷

岬に立つ「日本最北端の地
の碑」をバックにした記念
写真や、稚内市役所発行の
「最北端到達証明書」を手
にした写真も投稿。

「ゴールしました！ 皆
さんありがとう！」と感謝
を記しています。

須貝代表理事による日本
列島縦断徒歩の旅は、身寄
りなし問題に向き合う大切
さを全国各地で訴えようと
計画。今年4月3日、沖縄
本島最南端の喜屋武岬から
1日30キロ前後を歩いて北

上、九州か
ら本州の日
本海側を歩
いて県内も
通過し北海
道へ進みま
した。



第四北越FGから県社協へ寄付金贈呈の後の記念撮影

第四北越FG
県社協に50万

フードバンク20団体へ

残余財産の一部寄付

リサーチセンター精算

第四北越フィナンシャル
グループ(FG、新潟市)
は7月13日、一般財団法人
「新潟経済社会リサーチセ
ンター」の精算に伴う残余
財産の一部500万円を新
潟県社会福祉協議会に寄付
しました。県社協は県内の
フードバンク20団体に配分
する予定です。
寄付は第四北越銀行創立
150周年事業の一環で、
長岡市にも寄付しました。
この日、新潟ユニゾン

ラザで行われた贈呈式では
第四北越FGの殖栗道郎社
長が「(今回の寄付金を)
フードバンクに使っていた
だければ、社会貢献につな
がる」とあいさつ。県社協
の竹内希六会長に目録を手
渡しました。

新潟経済社会リサーチセ
ンターは旧第四銀行からの
基金で設立され、第四銀行
と北越銀行の合併により
2021年12月末日に解
散。業務は第四北越リサー
チ&コンサルティング株式
会社に引き継がれました。

パレット新潟店営業日

2023年		8月				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

営業時間 11:30~16:30 □…は休業日

福祉の店
パレット情報

編集後記

「社協って何する所なの？」。そんな質問に「小説を募集している社協もあるよ」と答えたら…。相手は口あんぐり、さぞや痛快では。「福祉にいがた」先月号に紹介した、新潟市西区社協の地域福祉文学大賞は出色の企画だろう。福祉に関する小説を9月末締め切りで募集している。

ぶっ飛んだ発想のたまものか。まず、文学大賞の企画自体が社協っぽくない。「民生委員が活躍するミステリー」を読んでもいたいなど、かけらも考えたことがなかった。どだい、民生委員や災害ボランティアセンター、社協に焦点を当てた小説がこれまであったのか。

「ないなら作品募集しよう。読んでみたいから」。その発想と思いきり、その良さがあれば、どこでもたくましく生きられよう。驚いているだけではダメだ。職種の枠や前例にとらわれず、限界を作らない発想をこそ、見習いたいものだ。(佐)