

# 社協だより 萩



## サロンが育む 新たな人とのつながり

サロンは、地域の人々が他の人と出会う場となり、回を重ねるにつれて顔見知りの関係を育んでいきます。そして、つながりが深まれば、互いのことを気遣うようになり、助け合いや支え合う気持ちも芽生えてきます。

このサロンは、身近で福祉活動に参加できる場ともなり、今、注目されている「地域での助け合い」に、大きな役割を果たしています。

Vol. 48

2013  
2/1

# 夢マップ 夢プラン 佐々並を

# こんな地域にしたい

皆さんの身近な地域では、あいさつや声かけなどの見守り活動やサロン活動、地域での福祉学習会など様々な活動が行われています。こうした活動を行う上で、地域の皆さんが安心して暮らせる地域づくりについて話し合い、進むべき方向性を考え、地域の「将来像」を作る取組みが始まっています。

## 今、思っていること



失われようとしている村の活力や連帯の心、培われてきた技術、豊かな自然を取り戻そうと取り組んできました。

それぞれの集落のお宝探しなどを積み重ねるうちに、また地区外の人々との交流を通して、私たちの知らなかった埋もれた資源がたくさんあることに驚いています。

### ① 地区のあるもの(お宝)探し

平成20年、まず特徴のある地域資源や技をもつ人、1年の行事などを10集落毎に調べました。翌年は点検結果をさらに掘り下げるため、上区の5集落の現地調査を行いました。

また、

地区外の人との交流会で、佐々並のことを多くの人に知っていただきました。



### ② 地区の地域資源マップ

2年間の活動を整理し、絵地図にまとめました。絵地図は地域の皆さんに配布するとともに、道の駅、公民館、小学校等に掲示していただいています。

3年目は、地区内の困りごとなどの問題点とその解決方法について、集落の方々とのワークショップを通じて意見集約をしました。



佐々並 深瀬・成川集落マップ

そして今、具体的な取組みを起すため、月1回の話し合いが始まりました。地域住民の想いを凝縮した夢プランの示す方向に向かって、皆で楽しく活動していきたいと考えています。

### ③ 夢マップ・夢プラン

これまでの各集落毎の取組みを積み上げ、佐々並の将来像、こんな地域にしたいという夢を絵地図にし、実現に向けた取組みを夢プランとしてまとめました。

### ④ 想いを「行動」「カタチ」に

その後、下区の5集落のあるもの探しと絵地図づくりを行いました。

**佐々並をこんな地域にしたい!**  
**佐々並夢プラン**

秋津瀬沿いの集落町として発展した佐々並には、歴史的にも貴重な遺産の他に、失われておぼろげに消えてきた行事や農林業の暮らしに伝わる知識や技術など、数多くのお宝があります。この地域のお宝を守り伝え、住民が「生んでよかった」、また、若い人たちが「住みたい、住み続けたい」と思える地域づくりをしていくためには、佐々並がどうあったらいいのかが、夢を描いてみました!

- 1 地域のお宝を和やかに話し合い、助け合える活動を進めていこう。**
  - 定期的に集落の人が全員そろって地域づくりについて話し、料理等を作り楽しむ機会を作ろう。
  - 他出後継者にも声をかけて交流しよう。
  - 隣近所や集落でお互いに気兼ねなく声をかけ合おう。
  - 御用聞きと併せて、安否確認ができする仕組みをつくろう。
  - 書かきボランティアなどの集落の力を活かした地域づくりをしよう。
  - みんなが集える拠点づくりをしよう。
  - ゴミの分別を徹底し、助け合おう。
- 2 自然を大切に、生活を潤せよう。**
  - 農道沿いに木の木を植えよう。
  - 集会所、地蔵塚、家の周り、道の側面などに花を植えよう。
  - 休耕田は草刈りをして農地の荒廃を防ごう。
  - 公民館等の公的施設や家の周りに緑陰をしよう。
  - 川の両岸をきれいに、川遊びができるようしよう。
  - 里山を整備し、自然を守ろう。
- 3 地域の歴史、伝統、文化を大事にし、地域の良さを発信しよう。**
  - 地蔵盆などの伝統行事を復活させよう。
  - 地域の名所旧跡を大事にしよう。
  - お年寄りの知識や技を、次世代へ伝えていこう。
  - 地域のお宝に案内板をたてよう。
  - 地域の良さを伝えるガイドになろう。
- 4 地域資源を活用し、豊かな暮らしを実現しよう。**
  - 観光民泊や農家体験の受け入れ体制をつくろう。
  - 桂木や竹などの地域資源を有効に活用し、加工・販売しよう。
  - 農林業や暮らしに因る知識・技の先生になって、地域の良さを伝えよう。
  - 様々な種類の野菜や加工品を作り、道の駅や超市等に出荷しよう。
  - 集落営農など安心して営農が継続できるしくみづくりを築めよう。



# いつまでもおいしく食べる 口腔ケアの取組み

萩市では、介護予防が重要視されたことを契機に、平成18年度から行政、歯科医師会、社協が連携して「口腔ケア」に取り組んできています。市民の皆さんが口腔ケアへの高い関心と「かかりつけ歯科医」をもち、専門的治療・清掃・アドバイスなどを受けるとともに、日常的な自己ケアを行うことが目標です。

## 50年ぶりに「3大死因」が変わるかも!?

日本人の3大死因「悪性新生物(ガン)」「心疾患(高血圧性除く)」「脳血管疾患」は、2010年の死亡者の半数以上です。ところが、「脳血管疾患」は60年代以降減少し、

逆に第4位の「肺炎」が増加し、2011年人口動態統計で第3位になり、その多くが高齢者です。飲み込む力が弱くなった

り、反射が低下すると、食物が誤って気管支、肺に入ってしまう。この誤嚥により口の中の細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こしてしまいます。

## 誤嚥性肺炎の予防

### ●口腔の健康

歯磨きやうがい、義歯、舌の清掃など口の中をきれいにします。

### ●食べる機能

首や舌、口の周りの体操をして鍛えます。独自に考案した「歯あわせ健口体操」「はぎ弁遅口言葉」がありますので、参考にしてみてください。

### ●食べる環境

食物の大きさや固さを食べやすいように調整したり、食べる雰囲気などを整えます。

## サロンでの取組み

地域のサロン活動で「口腔ケア」を話題にし、健口体操や口の周りの筋肉を鍛えるゲームなどをしていきます。皆で行えば楽しく、長続きし、地域に広がっています。

また、「究極のおかゆ」の作り方も勉強しました。これまでの「水からコトコト」炊くのではなく、沸騰したお湯で混ぜながら炊くことで、冷めても糊状にならず誤嚥の恐れが少なくなります。

## かかりつけ歯科医院

人間ドックや健康診断を受けるように、専門的な検診や定期的なケアを受けましょう。それがスムーズで適切な治療となり、いつまでも自分の口から食べられることにもつながります。



# 地域の福祉 あれこれ

12/3

## 心も温かく

ふれあい・いきいきサロン藍愛クラブの8名は、7年前から指導者を招いて、ニット作りを楽しんでいます。今年は、地元の特別養護老人ホームへプレゼントしようと、約30個もの帽子とマフラーを作製されました。

12月3日、健康・福祉まつりの作品展でお披露目した後、施設に届けました。ホールに集まっておられた皆さんに帽子をおぼせてあげると、満面の笑みが返ってきました。その笑顔が皆さんの心を温かく幸せな気持ちにしてくれました。



紫福

12/6

## 再会を楽しみに

江崎と小川の両地区で、70歳以上の一人暮らしの方々を対象としたふれあい昼食会を開催しました。

江崎地区では、江崎婦人会の皆さんが昼食を作られ、大変美味しいと好評でした。また、江崎大正琴同好会さんによる演奏や全員での軽い体操で楽しいひと時になりました。

最後は、参加者全員による総踊りで、一年のしめくくりと来年の再会を誓いました。この会は、地域の皆さんの元気な顔が見れる大切な日となっています。



田万川

12/19

## 感謝の気持ちを込めて

地域のために何かしたい。少人数になっただけで、自分たちにもできることがあるとの想いから、中学生が自主的にボランティア清掃をしました。年末恒例となっている佐々並中学校生徒会の行事です。

まず「何かお手伝いをさせてください」と、日頃お世話になっている公共施設に電話をかけ、「どこを、どのようにな...」と話し合い、計画を進めます。

先生も陰ながら後押しし、子どもたちから地域へ温かい心の贈り物が届けられました。



佐々並

1/18

## 近くだから、楽しいから

サロンが始まって1年余り。遠くまで歩くのが大変なため、4集落からなる山田町内会のサロン会場は、毎回異なります。

1月18日、参加者が地区内にある天神様に集まり、歯科医師、歯科衛生士さんから口腔ケアについての話を聞きました。また、飲み込む機能を鍛える体操や楽しいゲームを習い、次回からも取り組んでいけそうでした。

その後、お世話人さん手作りの昼食を囲み、テレビ番組や大根の漬け方などで、話の絶えない楽しい時間となりました。



山田

# 元気にいきいきと暮らしています。

健康で長寿のためには、趣味や仲間  
の存在は大きいようです。元気で笑  
顔のステキな皆さんです。

## 好きなことが一番！

秋山 ツルヨさん

(須佐・浦中／89歳)



私の楽しみは、老人クラブの皆でワイワイガヤガヤと話して、笑って、食べて過ごすことです。というのも、不用品衣類で褥布蒲（小さい座布団）を作ったり、新聞紙でゴミ入れを折ったりして福祉施設に届けるのです。もう、3年位になります。話が広まるのでしょうか、座布団の「しん」（毛布、タオルケット等）を持って来てくださる方もあり、材料には困りません。

他にも、夏に「じゅず玉」を河原に取りに行き、冬、こたつに入ってお手玉を毎年50個位作ります。それが社協や公民館、保健センターなどにあると、子どもがいるような気がします。

ミニ盆栽やコケ玉作り、花作り、手をかければかける程に伝えてくれる楽しみがあり、毎日水をやり、話をしています。下手でも、好きなことをするのが一番です。

## いつも笑顔で

阿武 延子さん

(福栄・文捨／87歳)



いつまでも元気に暮らしたい。そんな願いから、老人クラブや地域の行事には積極的に参加するように心がけています。

人と話すことが好きで、時には数キロ離れた一人暮らしの友達を訪ね、お茶を飲みながら楽しいひと時を過ごします。家に閉じこもらず、仲間の皆さんと一緒に過ごせば気が晴れ、元気をもらいます。

こうして今まで元気に活動できてきたのも、温かく見守ってくれる仲間のおかげです。

「もう歳だから…」ではなく、これからも自分のできることを楽しみながら、いつも笑顔で過ごしていきたいと思えます。

## 趣味を生かして、いきいき

工野 照子さん

(川上・笹尾／80歳)



昔から、編み物や小物を作ることが楽しく、時間を忘れて夜中まで夢中になってしまうことがあります。

また、自分の健康は自分で守ろうと、毎朝1時間程のストレッチ体操を続けています。「工野さん、いつも変わらず元気やね」と、声をかけていただくと本当にうれしいです。

こうして、いろいろな方とお話するのが好きで、地域のサロンにも楽しく参加しています。最近では、若いお世話人さんとしめ飾りを作ったり、漬物の作り方を教えたりもしています。

これからも、私にできることがあれば、喜んでお手伝いしたいと思っています。

## 心も体も元気

山本 正さん

(むつみ・野田／79歳)



私は、農業一筋で生計を立て、今も現役です。最近では、これまでの経験と知識を後継者に伝えたいと思い、農業法人にも従事しています。

「私には、農業がある。年寄りのなかに入っても…」と思っていましたが、友人に誘われて2年前に老人クラブに入会しました。入ってみると、多くの仲間と集いも増えました。妻を亡くしてから一人で生活する私にとり、先輩方との交流や後輩達との支え合いは、大きな活力となっています。「もっと早くに入れば良かった」と痛感しています。

私は、快い会話を大事に思っています。これからも、幅広い世代の人と快話し、農業も楽しみも、元気に生涯現役でいきたいと思えます。

# 善意銀行 ありがとうございます

## 香典返し・玉串料返し・花料返し

寄付者の承認を得たもののみを掲載しています。  
※平成24年11月1日～12月31日受付分（敬称略）

氏名	住所	備考	金額
<b>萩</b>			
日比 優子	堀内1区の1	母/信子	金一封
小田由美子	上五間町	母/ユキコ	金一封
原内 修	大井市場	妻/信子	金一封
椎葉 綾子	玉江1区の1	母/瀧口シズ	金一封
阿川ツルヨ	霧口	夫/貞雄	金一封
内田マリ子	雑式町	夫/正之	金一封
匿名			50,000円
長富 隆廣	浜崎新町の1区	母/ヒサ子	金一封
金子 紀子	京都市伏見区	義母/ミサヲ	金一封
伊藤 綾子	恵美須町の2	夫/勇	金一封
土田 美子	三見市	夫/隆男	100,000円
神崎 互	土原1区の3	父/正和	金一封
中村 雅和	三見浦3	父/肇	金一封
中村 博己	雑式町	父/誠一	金一封
佐々木高嗣	濁淵	父/正満	金一封
吉津 博紀	三見駅通	母/キミエ	金一封
山根 等	三見河内	父/輝隆	金一封
上田 貞男	玉江2区の1	母/トモヨ	金一封
吉本マツ子	上野の2	夫/一義	金一封
河村 富雄	川島2区の2	弟/榮治	金一封
岡崎 健一	上野の1	父/照夫	金一封
正野 美子	河添の1	夫/良輔	金一封
永田 徹	大井七重	母/枚子	金一封
尾方 克己	三見明石	母/正子	金一封
吉田 炳悦	川島2区の2	母/奉珠	金一封
山谷 義裕	見島5区	母/花枝	金一封
山根 政博	玉江浦1区の3	母/婦志	金一封
岡崎トシエ	大屋の2	夫/彰	金一封
井町 甲揮	無田ヶ原の3	母/ミツヨ	金一封
谷 政雄	大屋の2	母/ウメ子	金一封
野村 哲	土原1区の2	父/隆	金一封
齊藤 節子	大屋の2	夫/秀雄	金一封
柳井富士夫	岡山県倉敷市	父/正	金一封
波多野龍一	中津江の1	長男/終	金一封
田中 眞幸	船津の1	妻/重子	金一封
藤田 晴	大井門前	妹/トモ子	金一封
田中 和	大島猪之坂	母/キヌコ	金一封

氏名	住所	備考	金額
田中 朝子	笠屋	父/久保田一朝	金一封
山本 忠虎	無田ヶ原の1	母/菊子	金一封
岡村 節子	川島3区の2	夫/豊	100,000円
中村 和昭	三見浦1	母/タマヨ	金一封
土田 和枝	中小畑の2	夫/佳英	金一封
中家 智也	青海	父/保美	金一封
林 勝美	上野の1	父/長藏	金一封
<b>川 上</b>			
横山 俊樹	共栄	父/和司	金一封
柴田 眞治	遠谷	父/正夫	金一封
平野 雅彦	立野	父/演清	金一封
溝部 晟泰	横坂	母/富代	金一封
<b>田 万 川</b>			
柳井 武夫	弁天	母/春子	金一封
松本 静枝	弁天	夫/義春	金一封
安達 定枝	小川17区	夫/末治	金一封
吉岡 郁子	小川8区	夫/弘	金一封
有田 一教	小川10区	母/ユキノ	金一封
吉崎 泰子	下郷	夫/修三	金一封
中尾 敏子	要二	夫/榮治郎	金一封
児玉 勝憲	小川4区	母/忠子	金一封
岡村 光寿	大久保	母/富子	金一封
<b>む つ み</b>			
伊藤都志美	麻生	母/キヌ子	金一封
伊藤 養子	羽月	母/中野富美子	金一封
大田 博美	鍛冶屋	母/美代子	金一封
藤川 嘉治	山口市朝田	父/博志	金一封
上村 榮	横坂	父/章	50,000円
<b>須 佐</b>			
柴田 留男	山根丁西	義母/アイコ	金一封
浅村 守	本町下	母/ハル	金一封
福田 勇	兵庫県伊丹市	弟/光義・恒夫	金一封
一木 清久	浦東	父/好市	金一封
西村 文雄	山根丁東	父/義雄	金一封
豊田 佐一	入江	母/トメヨ	金一封
日高 徹	兵庫県尼崎市	父/岩男	30,000円
有地 博夫	山根丁東	父/信人	金一封
山本 隆志	入江	父/清治	金一封

## 旭

齊藤 彬之	上市	父/民助	金一封
岡藤 辰夫	長小野	父/福恵	金一封
藤井 忠	上市	母/スミエ	金一封
中村 俊次	黒ヶ谷	母/チエ子	金一封

## 福 栄

小林恵津子	永田沖	父/三郎	金一封
田邊 重光	京場	母/歳子	金一封
小瀧美保子	堀越	夫/孝男	金一封

## 一般寄付

氏名	住所	備考	金額
<b>萩</b>			
ガールスカウト山口県第18団			10,000円
波多野善蔵	堀内2区の4		金一封
匿名			3,000円
<b>川 上</b>			
岡村 正治	川上山田	交通遺児	金一封
金子 和夫	杣木谷	見舞返し	金一封

氏名	住所	備考	金額
<b>田 万 川</b>			
中村 信男	小川16区		金一封
<b>む つ み</b>			
匿名			200,000円
道の駅うり坊の郷katamata			2,000円
<b>福 栄</b>			
ふれあい・いきいきサロン榎屋矢柄会			金一封

## 物品寄付

物品名	氏名	住所
<b>萩</b>		
紙オムツ、ベッド介助用手すり	沖野 美千代	上野の2

物品名	氏名	住所
子ども用車いす1台	山口トヨペット株式会社	山口市維新公園
みかん一箱	徳永 文夫	玉江1区の1

(香典返し・一般寄付合計 96件4,044,882円)

善意銀行は、地域福祉活動推進の貴重な財源となっています。どうかご協力ください。

## 見守り・支え合い活動研修会

その人らしい暮らしを実現させるために今、改めて「地域での助け合い」が注目されています。

私たちの社会で何が起きているのか、どのように解決しているのかを知り、将来安心して暮らせる地域にするための活動について学びましょう。

- 日 時 2月5日(水)10:00~12:00
- 場 所 サンライフ萩
- 講 演 安心としあわせのある「見守りと支えあい活動」を考える  
～地域と人をつなぐ活動3つの視点～  
丸山法子さん(リエゾン地域福祉研究所代表理事、元広島県社会福祉協議会地域福祉課長)

●問 合 せ 萩市社会福祉協議会本所

## 書き損じ葉書をおゆずりください

葉書によって毎月1回、一人暮らしの高齢者の見守り活動を行っています。

文面は中学生や母親クラブの皆さんが書かれ、郵便局員さんが手渡しで届け、高齢者に何か異変があれば社協や民生委員に連絡があります。

書き損じや未使用の葉書、年賀状をご提供ください。

●問 合 せ 萩市社会福祉協議会本所・各事務所

## 「芸能の夕」出演者募集

障がい者と健常者との共生社会を目指して活動する萩市手をつなぐ育成会連合会では、7月7日(日)に萩市民館大ホールで開催される第51回「芸能の夕」の出演者を募集しています。

- 対 象 市内や近隣で活動している団体等による歌、踊り、演奏など
- 出演時間 1団体10分以内
- 申 込 み 2月28日(木)までに萩市社会福祉協議会にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。
- 問 合 せ 萩市社会福祉協議会本所

## むつみ事務所が移転しました

2月から、萩市社会福祉協議会むつみ事務所が、むつみ地域世代間交流拠点施設(むつみ小学校向かい)内に移転しました。

- 移 転 先 萩市大字吉部上3201-8  
TEL 08388-6-0237 FAX 08388-6-0772

## 編集室

人とつながりたい、でも強い束縛はイヤ。安心と安全は必要、しかし自由も欲しい。これから新たに育む人とのつながりには、そんな緩やかさがあってほしいかもしれません。(た)



# 一緒に子ども笑顔の花を咲かせましょう!

萩市母親クラブ連絡協議会 会長 松尾郁子

母親クラブは、子どもたちの健全な育成を願って、自分たちの力で地域社会に根ざしたボランティア活動を実践していく組織です。全国各地にあり、山口県では昭和51年11月に県母親クラブ連絡協議会が発会、萩市母親クラブ連絡協議会も同じくスタートし、今年で37年目を迎えます。

## まちの子はみんなわが子

萩市では現在、堀内、越ヶ浜、三見、小川、江崎、やまびこ（弥富）、紫福、明木の8単位クラブ320名余りの会員が活動しています。

「まちの子はみんなわが子」を合言葉に、萩わんぱく広場でのヨーヨーつりや萩ふるさとまつりでの遊休品バザー、盆踊り大会のお手伝い、公園の安全点検、研修会への参加や会員相互の親睦を図るソフトバレーボール大会などを行っています。また、各々の単位クラブでは、もちつき大会、スキー教室、海開きに伴うレクリエーション活動、子ども舞台芸術フェスティバル等々、他の団体と協力しながら地域の恒例行事を行っています。

## 地域活動

子どもと子育て家庭を取り巻く環境は、三世代同居世帯の減少、共働きの増加、子どもの数の減少、地域のつながりの希薄化、治安の悪化など大きく変化してきています。

これからの子どもと子育て家庭は、家庭や学校だけではなく、地域に支えられる必要があります。地域と個人が互いに持ちつ持たれつ関係でありたいと思います。そうした地域活動を進めることで、子どもも親も、そして地域も成長していくのだと思います。

私たちの母親クラブ活動も、これまで以上に積極的に地域の様々な団体や個人の皆さんとの関わりを深め、子どもと子育て家庭を応援していきたいと考えています。



萩市母親クラブ連絡協議会  
シンボルマーク