



### 定例会のご案内

**日時**  
毎月第4金曜日  
10:00~13:00

**場所**  
交流センター  
2階の和室

**集まる人**  
0歳から3歳くらいの子どもと家族  
(4歳以上もどうぞ...)  
もうすぐママ・パパになる人  
子どもの好きな人

\*内容により日時や場所が変更  
されることがあります

**問い合わせ**  
安田(主任児童委員)  
925-0427



### ぎゃべつ~のなかか~ら あおむしで・たよピッ!ピッ!

子育てサロン「太陽クラブ」の定例会は、みんなが輪になって、こんな手遊び歌から始まります。ミニ運動会・ミニキャンプ・ハロウィンなど、毎回、お母さん達が工夫を凝らし、苦勞を惜しまず、あれこれと楽しそうに準備されていることには感心させられっ放しです。

太陽クラブの他にも、地域では母子保健推進員や幼稚園・保育園を始め、様々な団体による子育て支援活動が展開されています。それぞれの団体はお互いの連携も大切にしながら、小さい頃からの地域デビューを応援しています。

しかし、仕事で忙しかったり、生活上の悩みを抱えていたり、あるいは子どもに障害があったり、子育てに疲れることもあるでしょう。地域の人に頼ってみるのも地域デビューの一つです。また、夜遅い居酒屋に幼い子どもを連れたグループを見かけることがあります。親同士が情報交換して、リフレッシュできるなら、これも子育てサークル、満月クラブとでも名づけましょうか。

冒頭の歌は『蝶々になりました』で終わります。子ども達が蝶のように自由に空を飛ぶことを願います。すべての子ども達が、のびのびと育っていく大歳地域です。地域の皆様には、子育て親子が孤立することのないように、引き続き見守ってくださるよう、お願いいたします。

〔主任児童委員 古谷〕

## 健康を考える 《元気で長生きの生活》 減塩

塩分(食塩)の取り過ぎが高血圧の原因になることはよく知られています。高血圧は心臓病や脳卒中の誘因になります。食塩は1日に、男性9g、女性7.5g未満を目標に多くならないように注意しましょう。味覚は加齢に伴って鈍くなってきます。しらすしらすのうちに濃い味付けになり、塩分の取りすぎになりやすいので注意することが大切です。

**減塩してもおいしい食事のこつ(旨味と風味で減塩効果)**  
少しずつ減塩をすすめることで、食材の味を楽しめます。また、満足感も得られるようになります。



★濃いめに取っただして味噌汁や煮物を作れば、調味料が少なくても旨味で美味しく感じます。ちょっとした工夫で、減塩の効果が上がります。試しやすいところから、ぜひ始めてください。

地域の皆様に民生委員・児童委員活動を知っていただけるような紙面作りを心がけました。多くの方にお読みいただき、少しでもお役に立てば幸いです。  
編集委員 石津恵美子、秋本隆子、古谷康子、山下十三

# おひさま Vol.2 大歳民児協だより

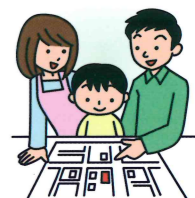
発行:大歳民生委員児童委員協議会

## 『民生委員・児童委員はいつもあなたのそばにいます』

わたくしたち民生委員・児童委員は、民生委員法並びに児童福祉法により国から委嘱されたボランティアです。「住み慣れた地域で誰もが安心して豊かに暮らしつつづけることができるまちづくり」のために様々な活動や暮らしに関する困りごと等の相談を受けています。

地域の高齢者や障害者が、いきいき元気に暮らしていけるよう応援しています。

自然災害や悪質商法被害などから地域住民を守る取り組みを進めています。



子育てをしているお母さんなど保護者と子どもたちを支える活動を展開しています。

子どもたちの健やかな成長を地域全体で見守っていくよう、取り組んでいます。

地域社会での孤立・孤独を無くすために、地域住民と手をつなぐ取り組みをしています。

皆さんが望む福祉サービスが得られるよう、また困りごとや心配ごとを解決するために関係行政機関や施設、団体とのパイプの役割を務めます。



## お知らせ

大歳まつり11月3日(日)にて民児協コーナーを設けます。お気軽にお立ち寄り下さい。  
場所:大歳小学校体育館 時間:午前10時~午後1時30分まで  
相談対応者:新田圭子社会福祉士(山口市鴻南地区包括支援センター)、民生委員・児童委員

### 福祉相談コーナー 生活困りごと相談

高齢者の介護に関すること  
健康医療に関すること  
子育てに関すること  
地域サロンの立ち上げ、支援等

### 子育て支援、ふれあいコーナー

赤ちゃん手形(0~3歳)  
震災復興支援の交流こいのぼり(大歳用)  
参加者の赤ちゃんには福島市ゆるキャラ(ももりん)のバッジがもらえるよ(福島市でも赤ちゃん手形進行中)  
子ども相談、子育て相談

お気軽に参加して下さい。

### ミニミニサロン(0~高齢者)

缶バッジ 直径5.7mm 1個 100円

携帯電話で撮影したものをその場でバッジにします。  
携帯のない子どもたちは係のものが撮影してバッジにします。  
文字や絵を使ったオリジナルバッジも作れます。

福島市の子どもたちとの交流記念品づくり  
福島市の子どもたちに贈る壁掛け

簡単に楽しいよ



### 山口市鴻南地域包括支援センター (TEL.083-934-3333)



新田圭子  
大歳地区担当

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などが中心となって高齢者の支援を行っています。

地域包括支援センター高齢者のための4つのはたらき

- ①総合相談 ②包括的・継続的ケアマネジメント ③権利擁護
- ④介護予防ケアマネジメント

11月3日(日)大歳まつり民生委員コーナー(大歳小体育館)に福祉相談、介護用品展示に参ります。お気軽にお立ち寄りください。

## 民生委員・児童委員は地域の相談役です。

～気軽に声をかけてください～

**笑顔 親切感謝**  
山下 十三

サロン活動に思う  
私は担当地域で月二回行われている「いきいきサロン」に参加させて頂くのが非常に楽しみです。皆さんから笑顔と元気をもらっております。複数の人が集まり話し合い、体を動かすことは脳の活性化につながり認知症予防にも大いに役立つのではないかと認知症の方と接しておられた方の呼びかけで交流の場として「サロン」によるの会」が立ち上げられました。

サロンでは多種多様な行事が用意され脳と体を使います。それとこの会のすばらしいところは会員の皆様が日頃から、「声かけ」「気遣い」を頻繁に実践されていることです。「あんたーあの時、どねーしよったんかね、うちー心配しよったでね」……地域住人同士の気軽な見守りはお互いの安心が心をつなぎます。

私も皆さんの仲間として参加させてもらっていることに感謝しております。

敬老の日と思う  
九月、敬老祝賀会の折、参加されていた方の中で、私がご多分の頃から親しくさせて頂いて



7月サロン セタ

いた方と偶然出会うことができました。ずいぶん久しぶりだったのですがその方は九十歳過ぎのお元気な長老となっておられ、そのお姿に感激いたしました。元気を頂きました。

平均寿命は延びておりますが「健康年齢」は、七、八年短いと聞いております。健康は誰しも願っています。

地域の皆様とともに  
「こんにちは、お変わりございませんか」笑顔での声かけをモットーに見守り活動を行っています。

皆様からの生活困り事相談、関係機関への取り次ぎ等、についてもお気軽にお声をおかけください。

微力ながら地域の皆様のお役に立てるよう勤めてまいります。どうぞよろしく  
お願いいたします。

### 三年目の想い

福井 敏江

新米、新米と思っていた民生委員児童委員のお役目も、早いもので、もう三年目を迎えました。お陰様で、この頃は担当地区の皆様とも、すっかり仲良くなることができました。どこかでお会いしても、いつも笑顔で話しかけて下さいます。大変嬉しいことです。

近年、「助け合い」とか「絆」とか言われて、地域の連帯が求められるようになって来ましたが、田舎育ちの私には、こんな事は昔は当たり前の事だったように記憶しています。世の中が多様化し、個人があまりにも忙

一期目、初めてのことも多く、いろいろな場面で、戸惑ったりすることもありました。それは今でもですがそんな時に励まされるのは、民生委員、児童委員の先輩方、市役所の担当部署や鴻南地域包括支援センターの方々の、お知恵やご指導を頂けたことでした。地域の「小地区見守り」では、自治会長さん達や福祉員さん、ご近所の方々と連携し、共に、お元気の見守りを続け合えること。

おひとり暮らし高齢者の方へお届けする「ふれあい弁当」手にされた折、手作りの造花や箸袋、小学生のお手紙包装紙、お話し相手となるよう努めたこと、お顔をほころばせ、大変喜ばれます。

これからも「チームワーク」の一員として、地域の方の身近な話し相手となるよう努めたこと、お顔をほころばせ、大変喜ばれます。



わたくしたち民生委員・児童委員は民生委員法並びに児童福祉法により国から委嘱を受けています。「住み慣れた地域で誰もが安心して豊かに暮らし続けることができるまちづくり」のために様々な活動をしています。

#### 民生委員活動

- 訪問見守り活動  
一人暮らし、高齢者等の見守りの強化
- 第2次民生委員・児童委員発  
「災害時一人も見逃さない運動」の推進  
大歳地区民児協作成要支援者台帳、マップ更新
- 福祉員、自治会等との見守りネットワークづくり
- 地区社協、自治振興会等との連携強化、事業協力
- ふれあいいきいきサロン立ち上げ、活動支援
- 福祉相談事業、および関係機関との連携
- その他、実態に合わせた活動

#### 児童委員活動

- 地域から孤立した子育て・孤独な子育てをなくす取り組みの推進  
子育て支援サークル「太陽クラブ」サロンの活動支援  
「赤ちゃん手形こいのぼり」の実践、協力等  
こんにちは赤ちゃん事業 等
- 児童虐待の早期発見・早期対応、  
および子どもを犯罪被害等から守るための連携・協働の推進
- 小、中学校との連携をはかる
- 定期学校訪問、小学校児童の登下校時安全見守り 等
- 子育て環境(地域内の居場所、公園、遊び場等)の調査
- 相談事業、および関係機関との連携
- その他、実態に合わせた活動

### 赤ちゃん手形 こいのぼりで交流

(震災復興支援の交流)

東日本大震災から二年八ヶ月、あまりの被害の大きさ、福島県において原発事故と重なり、未だに余儀なく避難生活をされている方が多くいらっしゃいます。八月に大歳自治振興会こども部会で開催された「東日本大震災に学ぶ」に同行し福島市、南相馬市、石巻市の一部を見学させて頂きました。町ごと無くなってしまったところ、放射能に汚染され帰宅が許されず時間が止まったままの町、シートに覆われた汚染された土山等、ひとことでは言い尽くせず、伝えるにも言葉が出ません。

この様な現状で私たちに出来ることは何か?

「震災を風化させない」と心に刻むことです。

福島市では、原発事故による放射能汚染の影響で以前のように、外でのびのびと遊べない環境下にあります。

大歳で毎年作っているこいのぼりと福島市の赤ちゃん手形こいのぼりを一緒に作り交流を図ります。

おともだちになろう  
ももりんとちよるる  
(福島市のキャラクター)

大歳まつり  
民児協コーナー  
赤ちゃんとお母さんは手形を取ること、その他の人は福島市の赤ちゃんに送る壁飾りづくりに参加して下さい。

### 繋がり会える まちづくり

大歳自治振興会会長 吉富 滋浩

大歳地区の人口推移を見ますと、減少傾向時代、年々増加していません。と同時に人の価値観や地域社会を取り巻く環境の変化並びにアパート・マンション等の増加により、かつてはお互いがお互いを支えあう心で結ばれていた隣近所の親しい関係や、心の交流などが希薄となり地域活力を失う一因ともなっています。

地域で日々生活していく中で住民が抱える課題をとらえ地域作り計画を策定し推進して参りました。

自治振興会基本理念  
「みんなで作ろう明るく  
住みよい大歳を」

重点方針  
・子どもたちがすくすく育つ安心で安全な環境作り  
・高齢者がより安心して暮らせるふれあいの場づくり  
・自治会一事業  
・地域一斉清掃  
・夏休みラジオ体操

地域の皆様のご理解ご協力を得てよりよい大歳になるよう日々努力いたします。

ひとこと  
いつの間にかこれまでの感覚で大丈夫と思っていたことが大丈夫でなくなりつつあると感じる日々。年齢とともにできていた事ができない。自分で自分に苛立つ。人生の downhill 坂か、でもこれが人生。衰えていく自分をしっかりと認識し、ふれあいいきいきサロンなどに関わり、高齢者仲間といきたい。楽しみながら生きていきたい。

## ふれあい・いきいきサロンをつくらう!

気軽に 無理なく 楽しく 自由に

### 和田自治会にサロンが出来たよ

斉藤 雅子

和田自治会では、大歳自治振興会 健康福祉部会がおこなっている出前サロンを利用後、今年度4月からふれあい・いきいきサロンを立ち上げました。毎月15日にサロンを開くところから「和田いちご会」と名付けました。

最初は戸惑う事もありましたが、みなさんの協力によって楽しく活動しています。活動メニューとして、歌や体操、手芸、手作り小物などに取り組みました。作り終えた後の笑顔や意見交換にこそ、サロンの目的があるように思います。今後も気軽に集える身近なサロンのお手伝いが出来ればと思っております。



### 健康長寿への道

上矢原 坪郷 芳一

人間、齢を取ると長年に亘って使い古した身体の何処かに不調が生じる。それも取りたくもない年齢を重ねるにつれて加速する。

すると、「もう年だから」と、長年続けてきた自分の体にとって良いと思われる事まで止めようとする。

老化の防止は、心と体にチョットキツイ程度の負荷をかけ、眠っている長寿遺伝子の目を覚まさせることだとされている。

小生、閉塞性動脈硬化症のひどい症状に悩まされ、自分は今これで終わりと思っただけで、心の中では何があっても前向きに、ほがらかに取り組み、行動面では、効率は悪いがその都度コマメに動くことにしている。

お陰で元の体に戻らないまでも、空元気の出せる程度までに回復し、健康長寿への道を歩みつつある。



### みなさんの秘密は守ります

わたくしたち民生委員・児童委員には守秘義務があります。みなさんの相談内容や個人情報、プライバシーに関する事等、秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください。

【民生委員法第15条】  
民生委員は、その職務を遂行するに当たっては、個人の人格を尊重し、その身上に関する秘密を守り、人権、信条、性別、社会的身分又は門地によって、差別的又は優先的な取扱をすることなく、且つ、その処理は、実情に即して合理的に行わなければならない。

