



## 活動開始から四半世紀 鎌田ねむの木会

鎌田ねむの木会（世話人 岡本初穂さん 会員数7名）は健康講座やレクリエーション、茶話会を主な活動として始めてから25年以上経ちました。前世話人 山本栄子さんが会を立ち上げ、長く世話を続けてきましたが、高齢を理由に岡本さんにバ

トンタッチ。サロン活動世代交代の良い手本となっています。「先輩がジゲのために作ってくれたねむの木会を大切にして、自分たちが元気に楽しめる活動をしていきたい」と岡本さんは言います。岡本さんは6ページの「話を聴かせて」にも登場します。

三朝町社会福祉協議会広報誌

# 福祉みささ

第206号

2024年2月1日

# 特集 地域支え合いの今とこれからを考える

## 社協法人化50周年記念福祉大会より

令和5年11月23日、三朝町社会福祉協議会法人化50周年記念 第31回三朝町福祉大会を開催しました。

初めに表彰式を行い、福祉各般において長年ご尽力いただいた人を表彰し、その功績を称えるとともに感謝の意を表しました。

### 【受賞者】

福本顕憲様(民生児童委員)

岸田陽子様(民生児童委員)

山崎暁英様(保護司)

鎌田ねむの木会(ボランティアグループ)

続いて地域支え合いフォーラムを次のとおり行いました。

テーマ：地域支え合いの今とこれからを考える

基調講演：ご近所福祉クリエイター

酒井保氏

鼎談：ご近所福祉クリエイター

酒井保氏

三朝町長

松浦弘幸氏

三朝町社会福祉協議会 会長

岩本 美樹

### ○基調講演概要

・コロナで何が起きているか

介護認定率・認知症出現率の上昇



ご近所福祉クリエイター 酒井保氏による講演

### ・2025年問題

後期高齢者の増加↓社会保障費、認知症患者増大の懸念

・高齢者に求められること

健康でいること

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。

日本WHO協会

・フレイル予防に注目

フレイルとは虚弱を意味する。健康から要介護状態へと移行する中間段階と

言われ、筋力低下などの身体的問題のみならず、「うつ」などの心理的問題、閉じこもりなどの社会的問題が含まれる多面的な概念。

これまで筋力低下が要介護状態への入口と考えられ、介護予防と言えば体操やストレッチをすることだった。ところが、フレイルの最新研究で、社会とのつながりを失うことが「フレイルの最初の入口」だと判明。そしてフレイルを放置しておく必要介護状態へとつながる。これはフレイル・ドミノと言われ警鐘が鳴らされている。

社会とのつながりを失う↓生活範囲が狭まる ↓心がふさがちになる ↓食事がおろそかになる ↓栄養状態が悪くなる ↓体に悪影響がでる 社会とのつながり(社会性)を持ち続けることがフレイル予防の最上位にあると考えられている。

### ・集いの場

積極的に参加して社会性を維持することが大事。できれば役割をもって社会参加へと昇格させよう。

・暮らしづくりを意識しよう

5年後、10年後の自分の暮らしづくりが濃いものになるよう意識しよう



鼎談の様子

### ○鼎談概要

・地域支え合いのこれまで

地域支え合いの旗振り役である社協に関わる歴史を振り返る

松浦町長

当初社協は役場厚生課内に設置していた。役場職員による対応だった。その後独立した組織となり職員も配置された。平成4年に町立福祉センターが開設。社協に指定管理者として入ってもらった。住民の集える地域拠点としての役割を担ってもらっている。

岩本会長

昭和48年に法人化。全国的に見てもかなり早い法人化である。昭和60年代初めは事務局員と家庭奉仕員の5名程度の人員配置だった。独居高齢者対象の入浴支援等を行い、社協の周知と支え合いの啓発に注力していた。町立福祉センターに移転してからはデイサービス、障がい者作業



所、ボランティアアセンター等を一体的に実施し、当事者活動支援を展開。また行政等からの受託事業も増え、事業実施主体としての社協へ移行してきた。

・地域支え合いの現在  
酒井氏

地域支え合いの現在を考える上で、三朝町の現状を介護保険の面から見てみる。確実に高齢者数は増加しているが、介護保険認定者数は横ばいである。元気な高齢者が多いということと素晴らしいことと。介護予防事業が功を奏しているのではない。

	平成25年	平成30年	令和5年
人口	7,016人	6,536人	5,948人
65歳以上人口	2,349人	2,501人	2,499人
高齢化率	33.5%	38.3%	42.0%
介護保険認定者数	510人	512人	505人

松浦町長

介護予防「ご当地体操として」「週間体操フ・ドン」を町内6カ所で推進している。住民のつながる場としても期待している。行政施策というものは続けていると開始時よりどうしても規模が小さくなっていくもの。福祉施策に関しては規模が小さくなっていくことが必要と考えている。

岩本会長

介護予防事業として「いきいきサロ

ン」を町から受託している。三朝温泉病院リハビリテーション科に協力を仰ぎ、理学療法士から指導してもらっている。また集いの場、介護予防体操、買物支援を一体的に行うシヨップイングデイサービス事業も受託している。月に1回の開催なので買物支援とは言い難いが、住民が集うこと、高齢者の買物について地域で考えることの「きっかけ」になっている。

酒井氏

「きっかけ」という考え方はとても重要。「呼び水」と言っても良い。サロン等介護予防事業はそれ自体を行うことが目的ではなく、それを「呼び水」として住民に集まってもらい、つながってもらうことが目的。そして普段の近所づきあい、つながりを強化してもらうことを目指している。集落単位で支え合いを推進する



吉田区での取り組み

取り組みもあると聞いている。こゝで紹介したい。

吉田区福祉推進協議会の取り組み

中部地震の際、姿が見えなくなった住民があり、発見が遅れた。住民に互助の意識が芽生える。役場・社協と協議を重ね、高齢者見守り体制構築を目指す。

- ①支え愛マップ作成実施
- ②マップを基にした避難訓練
- ③高齢者見守り訪問活動
- ④サロン活動の推進

・地域支え合いのこれから  
酒井氏

吉田区の取り組みから地域支え合いのこれからが見えてきたのではない。

松浦町長

住み慣れた地域で暮らしていく上で互助は必要なもの。また地域振興、農業、防災という面でも互助機能は大切なものになる。ただ人口は減少している。地区という圏域にこだわらない、圏域を越えた協力も必要になってくる。今後も支え合いの意識を持ち町づくりをすすめていく。

岩本会長

住民の皆さんと地区ごとの課題を共有・認識・解決していく体制を整えていきたい。皆さんの意見をどんどん頂戴したい。

酒井氏  
住民主体という名のもとに住民に丸投げするのではなく、住民福祉活動を後押しする役場・社協であることを期待したい。

あなたの青春  
引き継ぎます  
学生服リユース事業

卒業後に使用されないまま保管されている学生服を無償で提供していただき、必要とされる町内の生徒に使用していただく事業です。

受付可能な制服

- ・三朝中学校、近隣の高等学校のもの
- ・クリーニング済のもの
- ・卒業後5年以内のもの

現在、三朝中学校の女子制服が不足しています。皆様のご協力をお願いします。なお、提供にあたっては福祉センターへご持参いただきますようお願いいたします。

●お問い合わせ

三朝町社会福祉協議会 ☎43-3388

# 共同募金運動へのご協力ありがとうございました



募金総額 **2,136,371円**

(令和6年1月10日現在)

赤い羽根共同募金 **1,129,749円**

戸別募金	904,101円
法人募金	171,500円
職域募金	26,566円
学校・保育園	11,051円
募金箱	16,531円

歳末たすけあい募金 **1,006,622円**

戸別募金	926,641円
その他	79,981円



三徳山三佛寺山内寺院及び関係者による「一隅を照らす運動」托鉢による浄財を歳末たすけあい募金としてご寄付いただきました

## ご協力いただいた事業所等(敬称略・順不同)

▷旬彩の宿いわゆ ▷旅館大橋 ▷渓泉閣 ▷清流荘 ▷中屋旅館 ▷ブランナルみささ ▷有楽▷藤井酒造 ▷湯川医院 ▷米原写真館 ▷新藤 ▷三朝石油 ▷平昭裁園 ▷松原燃料店 ▷サントマトスーパーみささ ▷徳林寺 ▷美容室はいから ▷美容室マリ ▷ホワイト急便大瀬店 ▷三朝ビルクリーニング ▷ムーデザイン ▷三朝温泉水開発室 ▷ヤチグチ歯科医院 ▷ヤンキース ▷理容にしむら ▷カットザウルスカワモト ▷JA鳥取中央三朝支所 ▷吉水医院 ▷秋山自転車商会 ▷三朝製作所 ▷松原良明商店 ▷三朝ドライクリーニング工場 ▷三和運送 ▷テクノメタル ▷谷川天狗堂 ▷三徳山皆成院 ▷三徳山正善院 ▷三徳山輪光院 ▷三徳山本坊三佛寺 ▷内外精機工業▷三朝町建設業協会 ▷本田モータース ▷ララ歯科クリニック ▷山陰合同銀行 ▷三朝中学校▷三朝小学校 ▷みささこども園 ▷竹田保育園 ▷賀茂保育園 ▷愛恵会なの花 ▷三喜苑 ▷みのり三朝 ▷三朝町役場 ▷三朝町社会福祉協議会

## 新米 いただきました



特選三朝米ブランド化促進協議会(山本雅之会長)とJA鳥取女性会三朝支部(遠藤聖子会長)より新米寄贈がありました。

## 《寄付紹介》

「ありがとうございます  
ございました」

### ◆香典返し寄付者

桜ヶ丘	中田	招一様(故秋子様)	金一封
坂本	田口	公文様(故久枝様)	金一封
本泉	山崎	一彰様(故壽美恵様)	金一封
高橋	澤谷	秀明様(故清子様)	金一封
横手	中野	壽幸様(故時寛様)	金一封
砂原	相見	孝二様(故末子様)	金一封
山田	石原	喜男様(故兼二様)	金一封
神倉	横山	鎌光様(故文枝様)	金一封
森	横木	康伸様(故茂明様)	金一封
恩地	山口	浩子様(故中信壽美枝様)	金一封

※寄付者及び寄付金額の記載は、寄付者(本人)の了解をいただいています。なお、金一封の記載は金額の多少に関わらず、寄付者の(ご本人)の意思によるものです。

# 福祉関係者合同研修会のご案内

本格的高齢社会を迎えている現在、健康寿命の延伸が求められています。そこで注目されているのはフレイル予防です。フレイル予防として最上位に挙げられるのが「つながり・支え合い」です。

「つながり・支え合い」は経済的貧困や閉じこもり、虐待、ヤングケアラー等、年々多様化かつ深刻化する地域の生活課題を解決する基礎となります。

**地域のお宝と言うべき日常的な「つながり・支え合い」**を再認識し理解を深め、住民・行政・社会福祉協議会・関係機関が、連携・協働する環境を整えるべく福祉関係者合同研修会を開催いたします。

フレイル：筋力低下などの身体的問題のみならず、鬱などの心理的問題、閉じこもりなどの社会的問題が含まれる多面的な概念

日時 令和6年3月17日(日)  
場所 三朝町総合文化ホール 大会議室  
内容 地域のお宝探し講座  
講演&ワークショップ  
講師 近所福祉クリエーター  
酒井 保氏

## 講師紹介



近所福祉クリエーター

酒井 保氏

1961年 広島生まれ。知的障がい者施設職員、社会福祉協議会職員、認知症グループホーム・小規模多機能施設の施設長職を経て、2014年8月に「近所福祉クリエイション」を創設(主宰)。地域支え合いやボランティア活動、介護予防・地域包括ケアなどをテーマに全国を講演行脚・執筆活動を行っている。イラストレーターとしても活動中。

### 主な著書

- ▶「見守り活動」から「見守られ活動」へ [CLC発行]
- ▶元気を生み出す！ご当地サロン/新しい総合事業大見本市 [CLC発行]
- ▶生活支援コーディネーターと協議体(マンガ・イラスト) [CLC発行]

## 社協の人財

インタビュアー



居宅介護支援係  
増井 裕子

・所属と勤務年数を教えてください。  
居宅介護支援係に所属しています。入職して約4年になります。

・具体的な仕事内容を教えてください。  
介護や支援を必要とする方の相談や心身の状況に応じて、介護サービスが受けられるようケアプランを作成しています。必要なサービスを受けながら、ご利用者が自立した生活を送れるようサポートしていく仕事です。介護に関する相談対応をはじめ、サービスがスムーズに受けられるよう、関係各所との連携・調整を行うたり、介護保険の給付管理、要介護認定の申請代行や認定調査、介護保険サービス以外にも配食サービスや必要な制度への申請補助等も行っています。

・仕事におけるやりがいは何ですか。  
要介護認定を受けられたご利用者自身、介護をされているご家族共に、先の見えない「今」に不安を抱えている方も多くおられるかと思えます。私自身も支援の方向性に頭を悩ませることや、自分の支援を振り返り、これで良かったのかなど不安になったり気持ち落ち込むようなこともありま

す。日々の支援の中で、「ご利用者家族の笑顔が見られた時や少しづつ信頼関係が築けてきた時、「ありがとう」話しを聞いて貰って気持ちが出来上がった」等の言葉をいただいた時等に、やりがいや喜びを感じています。何気ない会話であったり言葉かけに励まされたり支えられることも多く、自分自身の頑張る原動力となっています。

・目指す理想像を教えてください。  
ケアマネの仕事を行う上で、人と人との繋がりといいものがとても大切なことだと感じています。私自身もまた、職場の諸先輩方や関係機関、地域住民の方々など、たくさんの方との繋がりをもち、日々助けられ支えていただきながら仕事をしています。ケアマネとして、ご利用者とサービス事業者とを繋ぐことだけでなく、社協の一員として日頃から地域の方々の繋がりを大切に、感謝と思いやりの気持ちを持ち、頼りにされたり心強く思っていただけ存在となれるよう、これからも自己研鑽に努めていきたいと思



# 話を聴かせて



鎌田 岡本初穂さん

りしていたけど、会自体にはそんなに参加してなかったの、いきなり世話人はちよつと・・・って思ってたしまいました。だけど、せつかく鎌田のための会なんだからと思いついて引き受けました。同世代の人に声をかけて会に入ってもらいました。

## ―世話人を引き継いで

先代の山本栄子さんから話があった時は正直「え〜〜」って思いました(笑)。ねむの木会で使うお菓子や食材の買い物は以前から手伝った



準備も皆で行います

## ―昔からつながっていた同世代

同世代の人たちとは昔から仲が良かったです。若い頃はキックボールの女性チームを鎌田で作って郡体に



国際交流員メリサさんとクレープ作り

出ていました。勝つために速く走ろうとストップウォッチでタイムを計測して特訓したりしていました(笑)。そのかいあって郡体では優勝しました。

昔は、何世帯かでキャンプもしていました。大山とかに行つて、テントを借りて皆でワイワイしていました。子どもも同じ年くらいで、人数も多かったのが楽しかったです。子どもを介してイベントをして大人たちもつながっていくという感じで、いいサイクルができていたように思います。

## ―ねむの木会を続けてみて

皆で脳トレやレクリエーションをして楽しんでいきます。でも一番いい



長年の活動を讃え表彰

のは、集まって、おしゃべりして皆で大きな声で笑い合うことです。畑仕事等がある時期はやる事があつて活動的に生活していますが、冬になるとやることもそんなにないし、家にもテレビを眺めるくらいなので、人と会つておしゃべりできるのは本当にうれしいです。自力で公民館に来れない人は送り迎えもして、なるべく皆が参加できるようにしています。

## ―これから

ねむの木会を次の世代に引き継ぐのはなかなか難しいかと思えます。みんな仕事もあるし、生活様式も変わってきていますから・・・でも何かしらの方法で世代の縦のつながりを作っていけたらいいなと考えています。ねむの木会をいつまでできるかは分かりませんが、これからも声かけして仲間の輪を広げて、楽しく活動していきたいと思っています。

## ―前世話人 山本栄子さん

皆に負担のないよう、できる形で続けてもらえたらうれしいです。

鎌田の人がつながる場

となつて、

楽しんでもらえたらいいです。

