

# 松ヶ崎社協だより

発行  
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者  
関 口 力

## 無縁社会から有縁社会へ （住民主体の福祉のまちづくりを）

社会福祉法人 京都市左京区社会福祉協議会  
事務局長 村 井 喜 治

松ヶ崎と言えば、私は「妙法」

を思い浮かべるのですが、今年の「松ヶ崎夏まつり」に初めて参加させていただき、溢れんばかりの人で盛り上がりつつある光景に新鮮な驚きを覚えるとともに、準備にあたっていただいた皆様のご努力を改めて思った次第でした。

住民主体の福祉のまちづくりは、自治会づくりから始まる、とも言われます。隣近所のふれあい・支え合いが希薄になつたと言われて久しくなりますが、こうした取り組みが自治会づくりの前進につながることを願わずにはおられません。

### 社会的孤立？ 無縁社会？

さて、超高齢・少子化・核家族化・人口減少社会、等々と言われ、老いにつけ若きにつけ社会的孤立の問題がクローズアップされ、無縁社会とも言われるようになりました。

社会的孤立や無縁社会という言葉は、テレビの「NHKスペシャル」で使われて有名になったのですが、同じくNHKの五十年以上続く長寿番組「今日の料理」にも、その特徴が表れています。レシピに使われる食材の分量は、放送開始当初は五人前でした。それが、やがて四人前となり三人前となり、なんと

今では二人前を基本としつつ、ハンバーグや肉じゃがなど、一人分でもおいしくつくれるレシピがたくさん紹介されています。「今日の料理」をひとりで見ても一人分だけつくって、ひとりで食べる・・・。ちょっと寂しい感じもしますね。スーパの食材も、いまや二人前と一人前しか並んでいません。

そして、これを裏付けたのが平成二十二年の国勢調査でした。それまでは、三人暮らし世帯が一番多かったのですが、ひとり暮らし世帯が三十三パーセントを超え、世帯構成で一番多くなったのです。さらに驚くべきは、京都市内ではひとり暮らし世帯が四十パーセントに達していたのです。これに高齢者のふたり暮らし世帯を加えると、孤立しやすい環境にある世帯はさらに増えます。また、市内の高齢者

人口の三分の二は、ひとり暮らしかふたり暮らしです。

松ヶ崎学区には四千百余りの世帯がありますが、その内の二千九百世帯以上がひとり暮らしかふたり暮らし（ひとり暮らし二千百世帯弱、ふたり暮らし九百世帯弱）ですから、ほぼ四分の三の世帯が、社会的に孤立しやすい環境にあるとも言えます。具体的には、単身高齢世帯や高齢夫婦、母子・父子世帯、若者単身世帯、等です。

他人事ではなく誰もが、社会的に孤立しやすい環境に取り囲まれて生活していると言っても過言ではないでしょう。そして、隣で悪質商法に巻き込まれて何百万円もの被害にあっている人がいても、高齢者や障害者・子どもの引きこもりや虐待、親への暴力、孤独死、等が起こつても周囲が中々気づかない無縁社会になってしまうことが心配です。

### 「心の独りぼっちをなくそう」

左京区社協では、こうした状況を踏まえ「心の独りぼっちをなくそう」をスローガンに、高齢の方の見守りと居場所づくり等に取り組んだり、子どもも親もふれあえる子育てサロン等、各学区での住民主体の福祉のまちづくりに力を注ぎ、計画的な推進を図っています。

たとえ、ひとり暮らしになつても独りぼっちではない暮らしとは、松ヶ崎の方々にとってはどんな暮らし方だとお考えになるでしょうか。

### 平成28年度の事業

- 4月** 28年度総会
- 6月** ふれあい会食会の開催（於アピカルイン）  
寝具クリーニングの実施
- 7月** 自治連合会主催「夏まつり」への協力
- 9月** 京都市総合防災訓練への参加  
松ヶ崎児童館主催「おやこまつり」への協力  
敬老記念品の配布（75歳以上）
- 10月** 社協だより第37号の発行  
体育振興会主催「区民運動会」への協力  
第20回学区社協交流会への参加（於京都教育文化センター）  
第19回敬老会の開催（於アピカルイン）  
福祉ボランティア・社協フェスタへの参加（於ひと・まち交流館京都）
- 11月** 左京区社会福祉大会への参加（於プリンスホテル）
- 12月** 第5回「カラオケ」を楽しむ会の開催（於アピカルイン）
- 1月** 松ヶ崎児童館との共催「餅つき大会」への協力  
京都市社会福祉大会への参加
- 3月** 社協だより第38号の発行
- 健康すこやか学級**  
5月・6月・7月・9月・11月・12月・3月
- 訪問ネットワーク**  
独居老人宅へ毎月随時訪問
- 子育て支援**  
毎月第1月曜日（於松ヶ崎児童館）

「災害に強い福祉のまちづくり」を

これらの社会問題に加え、水災害や地震などの大規模自然災害が毎年起こっています。今年だけに限っても、熊本地震や北海道、東北での水災害をはじめ至るところで起こっています。左京でも、いつ起こっても不思議ではありません。過去の統計では、どれをとっても被災者の七〇八割が家族や近隣の人と助け合わなければ非難できなかつたということです。新建築基準によるマンション住民は、安心だと思っている人が多いとも言いますが、大きな誤解があり、少し傾いたりひび割れただけで閉じ込められてしまうこともあるのです。こうしたときにこそ、常日頃からのふれあい・支え合いとその基礎にある自治会の活動が備えとなり、活かされるのです。

ご存知ですか

「区災害ボランティアセンター」

また、被災した我が家の家財道具が何から何までひっくり返っていたり、泥水が引いた後の土砂が床上にまで堆積している様子を目の当たりにした時、皆さんはどう思われるでしょう。高齢や障害のある方、子育て家族などの要配慮者に限らず、元気な人でも自分だけでは復旧できません。左京区社協はその際に学区組織と連携しながら、常日頃のふれあい・支え合い活動で培った要配慮者情報も活用し、災害ボランティアを被災者に派遣することになっています。是非、覚えておいてください。

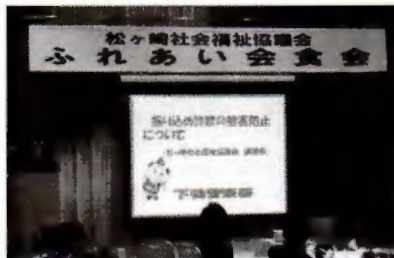
ともに「有縁社会」を!!

区・学区社協は、これらの取り組みを通じて住民主体の福祉のまちづくりをすすめる、人と人との絆を強める有縁社会、づくりの一端を担いたいと願っています。

ふれあい会食会

六月十日(金)

毎回皆様を楽しみにして頂いております「ふれあい会食会」は、関口会長の御発声により始まりました。最初に、岩崎猛彦自治連会長より、「誰もが安心して暮らせるコミュニティづくりのため、町内会づくりの推進を」との御挨拶を頂きました。



午前九時、京都市下鴨警察署生活安全課生活安全係長・京都府警部補・深江純平様より、「振り込め詐欺の被害防止」についての生活講座を受けました。振り込め詐欺の様々な手口の紹介と、実際に録音された犯人側からの電話口からのやり取りを聞き、その生々しさが身に迫るといふ現実があります。少しでも「いつもと違う!」と感じたら、すぐに家族や周囲の人に相談し、ためらわずに警察に連絡して下さい。決して他人事ではあません。くれぐ



れも「私は大丈夫!」とは思わないようにと、強く警告を頂きました。昼食は、アピカリンの美味しく盛り沢山のお料理を頂き、和やかな語らいの時を過ごしました。



午後九時、京都市大出身のジャグリングセラピストとして活躍されている「たつきゆうさん」こと田久朋寛様のお得意のジャグリングをベースとしたマジックや大道芸の実演、さらには、笑い与健康に関するレクチャーを受け、日常における笑いの大切さを実感させて頂きました。見事なマジック、大道芸のパフォーマンスに心躍らせ、会場全員参加でのヨガを通し、笑いの意義やその免疫効果について知ることができ、ストレス発散など日常生活において、前向きな気持ちを持つことが大切であることを学びました。見て楽しみ、体を動かして楽しみ、非常にリラックスした雰囲気の中で、会場全体が「笑い」に溢れるひと時でした。まさに、「笑う門には福来る」そのものでした。最後に、恒例の吉田・井栗両先生のゲームとすこやか体操をやり、村上副会長の閉会の挨拶にて、会は盛大の内

健康すこやか学級  
第一回 五月二十七日(金)  
緑したたる中、二十八年度のすこやか

か学級のはじまりです。

十時半から、こられた方が順番に、血圧測定や看護師さんのアドバイスを受けておられました。十一時より、松ヶ崎小学校ふれあいサロンで、新入の一名をお迎えして、男性六名、女性五名のすこやか学級が始まりました。今年度からは、林先生が常時出席できないとのことで、松ヶ崎社協の関口会長が開会の挨拶をされました。

吉田先生の指導のもと、いつもの点呼、四・五月のお誕生日のお祝いに続き、♪上を向いて歩こうの一番を手話つきで歌いました。二番は、次回のすこやかで習うそうです。

井栗先生の頭の体操は、計算クイズやグ、パー体操、印鑑とはんこは違うなどの言葉の解釈でした。

続いて、博愛会病院の花田看護師長による本日の健康講和は、「認知症」です。高齢者が必ずみん認知症になるわけではなく、予防が必要。

脳血管性認知症については、生活習慣が大切で、特にこれからは暑くなつて、脱水による脳梗塞にならないように、水分補給をしてください。アルツハイマー認知症は、MRIでみると全般に脳の萎縮が看られる。本人は、軽い頭の体操をしたり、人と接したりで予防することも大切ですが、周囲の人にも気づいて早期に発見することが大切です。認知症の方は、全ての機能を失ったわけでもなく、何もわからない状態ではないので、周囲の人はプライドを傷つけないように、ありのままを受け入れて、ゆくりとおだやかに接することにより、進行を遅らせたり、症状を改善できます。

昼食は、あおい祭りの風景の包み紙のかかった季節を感じるお弁当でした。午後の部は、小学生一年生の来場をまちながらの、あいうえおで名詞を

探そう、ゲームです。野菜編、木の名前編、料理編とみんな活発に、「なす」「まつ」「カレールライス」などと楽しく制覇していききました。

そんななか、四月に入学したばかりの一年生五十八名がやってきて、元気いっぱい歌を歌ってくれました。可愛い姿に参加者も、私もあんな時があったんやね」と目を細めていられました。

本日の工作は、奥谷先生指導の「絵手紙制作」です。

社協の役員の方のお庭に咲いた季節の花に囲まれて、みなさん、あじさいを書こうか？、どんな色をだそうかしら？、などと考えながら、思い思いの絵手紙を作成されました。この作品は、六月十日の「ふれあい会食会」に展示されます。



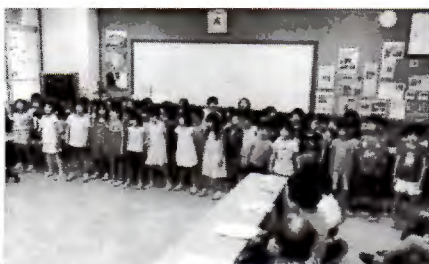
ちよつと時間超過になった本日のすこやか学級は、いつもの健康体操で二時三十分閉会となりました。

第二回 七月十四日(木)

祇園祭の宵々々山の蒸し暑いなか、十一名の方々が御参加下さいました。まずいつものように、歌・ゲーム、工作など多彩なプログラムで、おしゃべ

りしながら楽しんで頂きました。

今回の「健康講話」は、京都博愛会病院の田中看護師によるクイズをしながらの、認知症予防のための脳トレのお話で、人間の脳は言語をつかさどる左脳や、物事を感じる右脳、そして脳幹部や辺縁系などの各部位の仕組みや役割があり、二十歳代がピークで、そこから徐々に退化が始まっていくそうです。「ミラーニューロン」という神経細胞は個人差があるものの、一十億から二十億コ位あるそうです。コミュニケーションや協調性に関わる神経細胞で、相手の良いところを見つけ、褒めることなどが役立つそうです。五感を刺激して脳を活性化させる「脳トレ」が認知症を予防するためには大切だそうです。どの部位でも鍛えるには楽しんでやるのが大切で、楽しいほうが神経細胞が伸びてゆくそうです。脳の活性化を常に意識して、いつまでも若さを保ち、楽しい日々を送りたいものです。



プログラムの中に、二年生の合唱もあり、子供たちの歌声と笑顔が、参加者の皆さんはとて嬉しそうです。そして癒された様子でした。二年生退出の後には、吉田・井栗両保育士さんによるクイズと「上を向いて歩こう」を歌いながら、手話の練習をやり、最後にすこやか体操で体をほぐし、今回も楽しいひと時を過ごして頂きました。

第三回 九月五日(月)

暑かった夏もどうやら台風と共に去り、蟬の声に混じって虫の音も聞こえます。スイー、スイーと沢山トンボも飛んでいます。教室では、早めに来られた方に黒板にクイズが提示されています。

始業後、ほどなく田中看護師さんから、各自に二枚の問題用紙と鉛筆が配られました。「こんなプリントの試験なんて随分昔に受けたきりなのでなつかしいわ」「面白い」と会話が弾み、意欲的に取り組まれました。

問題は、文字を並べ替えてお菓子の名前を見つけるものです。ごだん、もはたち、ときやら、かんよう、ばつきん、どんなつあー、りーぜ、まろんかからすて、あれくえ、ばらさん、けつとびす。(正解は、だんご、はたもち、どらやき、ようかん、きんづば、あんどうなつ、せりり、まろん、かすてら、えくれあ、さばらん、びすけつとです)マカロンとサバランは、「初めて聞いた」とか「食べたことないな」の声もありました。他には、バラバラにした漢字を組み立てて県名を見つけているもの、平仮名で書いてある数式を解いて答えを出すものがありました。ワイワイと楽しんで解いた問題が、脳梗塞や事故によりおこる高次脳障害の患者さんへのリハビリに使う問題です。その説明を受けてビックリしました。美味しいお昼をいただき、午後は工作の時間です。十月十八日(火)のアピカルイン京都の敬老会に来てくれる松ヶ崎小学校三年生への応援うちわ作りです。うちの周りにおひさまをイメージしてキラキラ光るテープを貼り、真ん中に色紙で顔をつくりまします。もう片面には名前と、大切にしておられる座右の銘を記しました。書かれた言葉は様々で、果報は寝て待て、一日一



善、NO介護は身につままされました。前を向いて歩こう。感謝、皆が幸福に、明るく元気で、健康第一、や、可愛らしい、いらつしい、うのもあり、好奇心・一生懸命、という方もありました。作品は敬老会に展示されることになっています。どうぞ当日にこの力作をご覧になって下さい。ところで皆様はどんな座右の銘をお持ちでしょうか？

吉田先生と井栗先生の手話付きの歌「スイカの名産地」上を向いて歩こう」を歌い、指体操、記憶クイズなどもクリアし、指・手・口・頭を駆使してのすこやか学級でした。最後はゆつくりとすこやか体操をして散会しました。

地域子育て支援ステーション事業

八月九日(火)

影絵人形劇団 むむのこによる「おたまじゃくし海へいく」が、十時三十分から十一時三十分まで、左京区総合庁舎一階会議室に於いて松ヶ崎児童館主催(松ヶ崎社会福祉協議会共催)によって開催されました。

約百名の乳幼児と小学生、その保護者が参加して、劇団員の方の魅力的な語りと光の影絵劇に引き込まれていました。お話は、くじらになりたいおたまじ



