

山鼻福まちだより

第41号

令和2年3月31日

編集者 情報部長

永喜多 宗雄

あれから9年、 災害の記憶を風化させずに

山鼻地区社会福祉協議会 会長 阿部 貞夫

あれから9年……。この稿で幾度か「あれから何年」と書かせていただきました。2011年3.11から9年です。東日本大震災の震災関連死は、現在までで3,739人だそうです。避難生活をする人は4万7,737人、いまだに災害は続いていると言っても過言ではありません。



今から25年前、1995.1.17早朝、阪神・淡路大震災が発生し、甚大な被害をもたらしました。戦後の地震災害では、東日本大震災に次ぐ規模でした。

国内で過去1500年に1,000人以上犠牲になった災害は99回ほどあり、単純計算で15年に1回の割合だそうです。(3/10道新社説「人と防災未来センター長河田氏」) いつ起きてもおかしくないという心構えが必要だそうです。

まさに、それを実感させられたのが、2018.9.6発生の震度7（札幌は震度6強）の胆振東部地震です。今まで経験したことの無い揺れに恐怖を感じた人も多かったと思います。さらに、それに次ぐブラックアウト現象で長時間の停電、それに伴う各種インフラの崩壊で、まさに、いままでの平穏な日常が一瞬にして非日常化しました。

震災後は次の震災の震災前だといわれます。
非災地は次の災害の被災地になるかもしれません。

昨年と今年の福まち研修会（昨年はパワーアップ事業）では、胆振東部地震の経験をもとに、あの時どう対処したか、どう対処できなかったか、さらに今後どう対処していくべきかについて真摯にご討議いただきました。

10年に1回か、15年に1回か、または50年に1回かわかりませんが、経験を風化させず、将来に活かしていきたいものです。それには、常日頃からの人と人との繋がりが大切であり、「絆」が必要です。

人と人との絆を広げることこそが「社会福祉」の原点だと思います。

「福まち」の行事を紹介します

「福祉のまち推進事業」を省略して、通称「福まち」と呼んでいます。

福まちでは、町内会、福祉推進員、民生委員・児童委員及び各関係機関と協力して、見守り・安否確認、交流活動、研修活動などを行っています。

今回は、12月以降に開催された行事をご紹介します。

●町内会役員研修会（令和元年12月17日）

中央区第3地域包括支援センターから講師をお招きし、「認知症サポーター養成講座」として、町内会の役員の皆さんを対象にした研修会を開催しました。

この研修会は、山鼻地区の町内会役員が福祉活動を行うにあたって、関係法令や留意すべき事項などについて知識を深めるために例年実施しているものです。

現在札幌市では、65歳以上の10人に1人が認知症と言われています。今後高齢化が進み、認知症の方はさらに増加します。認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、他人ごとではありません。認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくりには、多くの方が認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やご家族を温かい心で見守ることが重要であると学びました。



【研修テキストから】

<認知症とは？>

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6カ月以上継続している状態を指します。

<認知症の方と接するときの心がまえ>

「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違いで、認知症の症状に最初に気づくのは本人です。誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいのも本人です。周囲の人が「認知症という病気になった人」の本当の心を理解することは容易ではありませんが、このような認知症になった方の気持ちに寄り添った対応を心がけることが大切です。

<認知症の方への対応の心得～3つの「ない」>

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

<具体的な7つのポイント>

- ★まずは見守る ☆余裕をもって対応する
- ★声をかけるときは一人で ☆後ろから声をかけない ★やさしい口調で
- ☆おだやかに、はっきりした話し方で ★相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

（認知症サポーター養成講座標準教材から抜粋）

【相談窓口】※祝日、年末年始除く

◎札幌市認知症コールセンター 011-206-7837（月曜～金曜 10時～15時）

◎中央区第3地域包括センター 011-205-0537（月曜～金曜 8時45分～17時30分）



●山鼻福まち 健康講話（令和2年2月4日）

札幌厚生病院糖尿病・内分泌内科から関口 雅友 先生を講師にお迎えして、健康講話会を開催しました。講話のテーマは「今知りたい！脂質異常症」。



脂質異常症は、自覚症状が現れないにもかかわらず、知らず知らずのうちに血管が傷つけられて主に動脈硬化を引き起こし、この動脈硬化が進むと突然狭心症や心筋梗塞、脳梗塞の発作が起きて、命を左右されかねないというもの。コレ

ステロールや飽和脂肪酸の摂取量が多いと、コレステロール値が高くなり動脈硬化の進行を早めます。これを予防するには、日ごろから、バランスの良い食事を心がけ脂質異常症を改善するとともに、適度な運動を行うことが大切といったお話がありました。

関口先生の親しみやすい軽妙な語りとわかりやすい説明に、参加の皆さんはメモを取りながら熱心に聞き入り、終盤にはたくさんの質問が寄せられました。

また講話の後、希望者に「血管年齢測定」が行われ、それぞれ自分の状態を確認し、今後の健康維持に役立てようとしていました。

一般財団法人 北海道信用金庫ひまわり財団 様から 助成金をいただきました！



12月18日に一般財団法人北海道信用金庫ひまわり財団（理事長 吉本淳一 様）様から、活動資金として5万円の助成金をいただきました。

これは、地域の社会福祉の向上を目的に、同財団から各福祉団体等へ助成されているもので、山鼻地区社会福祉協議会が毎年交付を受け、活動資金の貴重な財源とさせていただいているものです。

当日は、北海道信用金庫 山鼻中央支店の 齊藤支店長 から山鼻地区社会福祉協議会の阿部貞夫会長が助成金の贈呈を受け、山鼻地区の福祉活動の概況説明と助成へのお礼を申し上げます。

齊藤支店長からは、『北海道信用金庫の前身である「さっしん」誕生の地の山鼻地区の福祉活動を応援しています。』とのお言葉をいただきました。

子育てサロンへようこそ！

山鼻地区では、二つの会場を設けて「子育てサロン」を定時開催しています。子育てサロンは、乳幼児の親子が自由に集え、子育て中の皆さんといろいろな世代の地域の方々が、楽しく交流できる場です。季節に合わせた楽しい行事も行っています。参加は無料。事前の申し込みも不要です。どうぞお気軽にお越しください。



夏の水遊び



クリスマス会



自転車安全教室



楽しい雪遊び

【山鼻ふれあい子育てサロン】

＜会場＞ 山鼻会館（南 23 西 10）＜日時＞ 原則毎月第3木曜日 10:00～11:30

【子育てサロンきらきら★ふしみ】

＜会場＞ 伏見小学校内ミニ児童会館（南 18 西 15）

＜日時＞ 原則毎月第2金曜日 9:45～11:15

※伏見小は、駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください

新型コロナウイルスの感染が世界中に広がっています。感染予防には、まず手洗いが大切です。外出後の帰宅時など、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。日常生活で一人ひとりが気を付けて、どうぞ体調を崩さずにお過ごしください。