

# あま

## 海士町社会福祉協議会

VOL. 106 2016 夏

THIS ISSUE OF TOPICS

海士町社協  
3つの変化を大解剖!

平成27年度決算報告

プロ御用達の便利道具「三つ星便利堂」  
「島の元気な人に10の質問」：石田学さん  
海士のスゴイ「島力」：飯古建設有限会社  
「私の特等席」：柏原レイコさん  
ひまわりの健康レシピ

...AND MORE!

つるれいし(ゴーヤ)  
蔓荔枝

ばれいしょ  
馬鈴薯

かぼちゃ  
南瓜

# 旬

なす  
茄子

ばんか(トマト)  
蕃茄

あわび  
鮑

さざえ  
栄螺

いか  
烏賊

きゅうり  
胡瓜の  
辛子漬

# 3 ぼけよけ神社大祭 が変わった

保健福祉センターひまわりに氏神が存在する。その神は「ぼけよけ神社」に祀られ、拜むと認知症の予防になるらしい。3年前に社を廃材で再建し、去年大祭を行った。今年も7月22日にぼけよけ神社の大祭が行われた。今年の大祭は昨年と大きく変わったので紹介する。



先祓いが変わった

去年まで職員がやっていた先祓いを、利用者さんが行いました。60年前にやっていた先祓いを足が不自由になった利用者さんが、車椅子に乗ったまま上半身をいっばいに使い、籠子に合わせて見事な舞いを披露しました。会場が感動の渦に包まれ、涙している職員も多くいました。

氏子総代が変わった

今回のぼけよけ神社大祭は居住入居者の中から氏子総代が選ばれました。前日からお供え物の渡し方や運び方などをリハーサル。魚や米など重たいお供えを運び祭りの重要な役を担いました。

60年ぶりの先祓い 後ろで車いすを支えている職員も涙ぐんでいます

神輿が変わった

昨年、段ボールで作ったぼけよけ神社の神輿。激しい練り歩きに耐えられず、崩れてしまいました。今年は補強を強化、外装も見栄えよく改修しました。担ぎ手も職員からボランティアで参加して下さった民生委員と利用者みなさまに。昨年の職員よりも激しく、なかなか社に収まらなくて会場が大盛り上がりでした。神輿はしばらく保健センターの入り口に飾って置きますので、どうぞごらんになってください。



「ホール1周で」との打ち合わせもそっちのけ。何週も練り歩き会場全体が大盛り上がり



リハーサルでは「あげてねえ」「そってねえ」としえければかりでしたが、本番は完璧！さすがです(笑)

## 社協より皆さまにお伝えしたい事があります

### 社協の会費のお願い

社会福祉協議会（ひまわり）は住民の皆さまと共に地域福祉・在宅福祉を考え、推進することを目的とする非営利の民間団体です。住民の皆様から頂く会費（社協会費）を財源としています。

社協の会費とは  
 社協会費はボランティア活動・小地域の活動・住民同士の支えあい活動など誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めるため、社会福祉協議会（ひまわり）の事業を進める上での大切な財源です。会費を納めていただくことで社会福祉協議会の会員となり、直接活動できなくても地域福祉活動に間接的に参加していただいているという意味も持っています。  
 社会福祉協議会（ひまわり）の活動にご理解をいただき、ひとりでも多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

区分	金額
一般会費	世帯単位 年額 1,900円
賛助会費	本会の趣旨に賛同いただける個人 1口 3,000円以上
特別会費	本会の趣旨に賛同いただける企業・団体等 1口 10,000円以上
団体会費	本会に賛同いただける社会福祉施設等 1口 5,000円以上

### 平成27年度決算報告

	決算額
会費収益	2,038,200
寄附金収益	1,260,000
経常経費補助金収益	19,776,415
受託金収益	43,866,110
事業収益	21,871,262
介護保険事業収益	94,439,920
障害福祉サービス等事業収益	584,353
その他の収益	191,452
合計	184,027,712
人件費	117,501,540
事業費	46,425,372
事務費	6,374,045
助成金費用	2,388,000
減価償却費	682,628
国庫補助金等特別積立金取崩額	-239,999
その他の支出	170,520
当期活動増減差額	10,725,606
前期繰越活動増減差額	63,880,443
次期繰越活動増減差額	74,605,971

# 1 会長が変わった

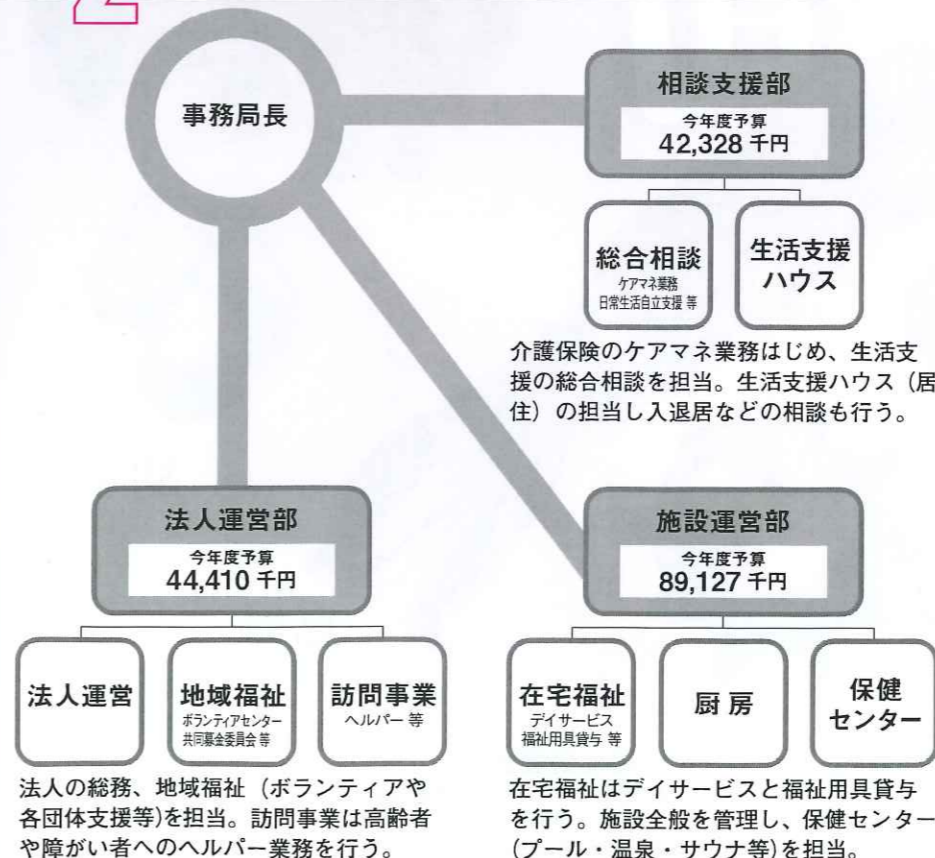
前・神原信也会長の後を継ぎ、この度6月1日に海士町社会福祉協議会の会長を拝命しました。海士町は現在、地域創生のモデルとして日本中で注目されています。地域福祉を推進する海士町社会福祉協議会も地域創生の中核を担う組織だと重責を感じております。また、福祉人材の確保や育成、社会福祉法改正への対応など課題はたくさんあります。私自身、海士町社会福祉協議会の理事になったのが3年前で、まだまだ経験不足でございますが、第3期地域福祉活動計画で掲げている「生き生きと死ぬる島」を目指し、私にできる精一杯のことをさせていただきます。今後ともよろしくご指導お願い申し上げます。



海士町社会福祉協議会 会長 桝築泰久

平成22年しまね流自治会区小地域福祉活動のモデルとなった崎地区「むらさき福祉会」の初代会長。社青年のリーダーとして信頼も厚く、崎だんじり祭りの復活や地域の交流活動に尽力する。平成26年より当会理事。

# 2 組織が変わった



介護保険のケアマネ業務をはじめ、生活支援の総合相談を担当。生活支援ハウス（居住）の担当し入退居などの相談も行う。

法人の総務、地域福祉（ボランティアや各団体支援等）を担当。訪問事業は高齢者や障がい者へのヘルパー業務を行う。

在宅福祉はデイサービスと福祉用具貸与を行う。施設全般を管理し、保健センター（プール・温泉・サウナ等）を担当。

平成28年度が始まり海士町社会福祉協議会に様々な変化が起こりました。それは新たな時代への対応であり、組織の強化でもあります。



材質はポリエチレンで表面は滑りやすくなっている。持ち運びやすいハンドル穴など細部まで使いやすさにこだわった作り。

海士町社協の職員が専門職として活動している中で「自分たちだけが知っているのでは勿体無い」「島民の皆さまに知らせたい」という三つ星クラスの道具や技を紹介します。

★★★  
便利堂  
三つ星

車椅子からベッドへ、ベッドからトイレへ…「移乗」をラクにする道具

## スライディングボード

**AFTER** ← **BEFORE**

**スライディングボードを使った移乗**

- お尻を上げてもらってボードを差し込む
- 身体をスライドさせる
- 座る

**今までの移乗**

- つかまってもらう
- 支える
- 一緒に立つ
- 回って
- 座る

スライディングボードを使うとこう変わる！

BENRI File No.001  
【ラクラク移乗度★★★】

品名：イージーグライド(スライディングボード) / 寸法：全長60×幅33cm ※サイズが色々あります 価格：19,550円

### 滑って移乗が今の常識

介護で一番大変な行為は何だと思いますか？介護員のほとんどが「移動・移乗」と答えます。ベッドから車椅子や車椅子からトイレなど、人の体を動かすのは本当に大変です。日本では古くから、体を抱えて持ち上げて移乗してきました。その結果、たくさんの介護職員が腰痛に悩まされています。介護リフトは欧米では主流になってきましたが、日本ではまだまだ普及されていません(しかも高い!)。そこで、持ち上げるのではなく、滑らせて横移動ができる道具を紹介します。その名は「スライディングボード」表面は滑りやすい素材となっており、ボードの上を滑らせながら移動することで、介助する人もされる人もどちらも楽に移動できます。デイサービス等プロの世界では常識となっているスライディングボード。使い方も簡単で、リフトに比べて安い!介護保険でレンタルも可能です。スライディングボードを体験してみたい方は、海士町社会福祉協議会までお越しください。

### 「平成28年熊本地震」義援金の お礼とご報告

海士町共同募金委員会では4月14日以降に発生した熊本地震により被害を受けた方々を支援するため、義援金の受付をいたしました。

この度、皆さまからお預かりした義援金下記のとおりとなりましたことご報告させていただきます。

義援金総額 217,119円

皆さまから寄せられた義援金は、熊本県共同募金会を通じ被災者のお見舞金として寄付させていただきます。

皆さまの温かいご支援、ご協力に感謝申し上げますとともに、被災地の日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

団体名	決定額
中里ふれあいたんぼの会	40,000円
東区あたご会	30,000円
豊田地区福祉会	50,000円
御波公民館	50,000円
海士町民生児童委員協議会	50,000円
海士町老人クラブ連合会	50,000円
宇受賀手づくり福祉会	50,000円
北分福祉会	50,000円
海士町手をつなぐ育成会	50,000円
崎士青会	50,000円
ハーブ友の会	46,000円
北分角山会	20,000円
合計	566,000円

### 赤い羽根共同募金運動 海士町地域福祉推進助成 団体が決定しました

平成27年度に皆さまから頂いた共同募金60万円を地域福祉推進団体へ助成をするための審査会が6月16日に開催され、厳選なる審査の結果14団体への助成が決定しました。



昨年度助成した御波公民館の運動会の様子

## 「明日のことは考えない」これですよ



元気な人には理由がある

## 島の元気な人に10の質問 石田学さん(88歳)

海士流の元気で長生きする方法を探る本連載。今回訪ねた御波在住の石田学さんは88歳、一人暮らし。元気で若さにあふれています。その秘訣を教えてくださいました。

- 朝何時に起きますか?**  
朝は9時ごろまで寝ています。サプリメントを飲んでいて目覚めはすっきりです。
- 食事で気を使っていることがありますか?**  
朝起きて、必ず朝食はたべます。(色々な説はあると思うが)僕は必ず1日3食。どんなことがあっても2食にしません。昔、男子は厨房に入ってはいけないと言われていたが、妻が亡くなってからは、自炊しています。得意料理は揚げ物です。
- 好きな食べ物はありますか?**  
肉が好きです。硬い肉でも大丈夫。若いころからよく噛むようにしていて、この年でも入れ歯が無く自分の歯でうにしています。気が短いので、飴玉も噛んでしまいます(笑)
- 音楽は好きですか?**  
音楽は何でも好きです。聞くのも好きだし、歌うのも好き。カラオケ同好会を作っています。パソコンやipodを使って音楽を聴いています。
- 家の中で何か気を使っていることは?**  
家の中では靴下は履きません。靴下を履いているとちよつとした段差で躓くことがあるので、転倒予防です。
- 趣味は何ですか?**  
若いころから何でも挑戦するのが好きで、多くの趣味を持っています。ゴルフ、油絵、カメラ、パソコン、遺影作成、音楽、旅行などなど、興味を持ったらとにかく挑戦しています。
- もう一度行きたい場所はどこですか?**  
全国各地色々旅行しました。どこも好きですが、鹿児島はもう一度行きたい。何回も行ったけど心に残っています。温泉旅行よりも美味しいものを食べたいですね。
- 昔と違って、便利になったと思うものは?**  
自分色々挑戦してきました。興味があることにはとんとん突き進みました。その中で一番大切にしてきたのは言葉使い。目上の人に対する言葉使いや、なれ親しくなった人への言葉使いなどは特に気をつけてきました。言葉使いを大切にしたいですね。
- 今の若者に一言**  
必ず外に出て、人に会うこと。3日に一回は喫茶店に行つてコーヒーを飲んでほしい。いつ来客があつてもいいように、バリスタコーヒーも用意しています。毎月15日に「すずらん集い」という会食もしています。お洒落にも気を使うようにしています。一回着たシャツは必ず洗濯しています。一番は明日のことは考えない。今日を楽しんで、くよくよしないことです。

## 私の特等席

お気に入りの場所から見えるもの  
第2回

柏原レイコさんの  
特等席は…  
ひまわりの菜園山

### 朝晩についつい足を 運んでしまう場所なんです

ひまわりに菜園山をつくらうと盛り上がったのは今年の新年会のことでした。冗談半分のようだったプロジェクトは入居者の方々の「畑会議」を重ね、春に裏庭を耕して「ひまわり菜園山」を誕生させました。自分たちが食べる野菜は自分たちで作ろうとトマトやナス、ピーマン、ジャガイモ、南瓜と夏野菜を植えています。菜園山は入居者の憩いの場となり、草抜きしたり野菜の成長を楽しんだり。そこに朝晩通う一人が今回特等席で紹介する柏原レイコさん。「毎日少しずつ大きくなる。それ

を見るのが楽しいので、ここに来るのが日課です」と言っていました。どんなに立派な施設があっても、いい福祉サービスを受けても人は土から離れてはいない暮らしができませんと改めて実感しました。夏場は雑草が多く管理は大変です。今年の夏は雨が少なく、虫の被害もありました。でも、秋には大根を植えなきやともう次の準備が始まっています。やっぱり菜園山は人に活力を与えてくれる力があるんですね。



収穫した野菜を持っているレイコさん。わが子を抱いているような笑顔が素敵です。



→ 収穫したジャガイモは入居者の方の食材としておいしくいただきました。  
← 民生委員さんや職員が集う場所になっています。



### 島前高校魅力化PJにあやかった ひまわり香香PJが始動

「香香ならここにいる誰でも作れるわ」の一言が始まりだった。足が多少動かなくても、知恵と経験と腕ならある。2月に試作品を作った。まずは自分たちで食べる分を。うまくできればひまわりの厨房に買ってもらい、もっとうまくできれば、キンニャモニャセンターに並べてもらうか！と勝手に盛り上がっています。来年の冬はひまわりの香香が海士町を震撼させているかも。

2月の香香PJ会議の様子。真剣です

## ジャガイモの酢の物

ジャガイモが生で食べられるってご存知ですか？ 今が旬のジャガイモを使ったシャッキリ&しなやかな食感が味わえる一品です。

材料(3人分)  
ジャガイモ…1コ きゅうり…少々  
カニカマ…1本 三杯酢…50cc

#### 作り方

- 1 ジャガイモの皮をむく。
- 2 千切りにして、丁寧に洗う。
- 3 流水でさらしてから水を切る。
- 4 千切りにしたきゅうりとほぐしたカニカマを2と合わせる。
- 5 三杯酢で和える。

POINT 厚さは約1ミリ。素麺の太さが目安です。

POINT 20分程冷蔵庫で寝かせると味がまるやかに。

加熱しないから暑い時期にも気軽に作れますよ

今回レシピを紹介してくれたのが、厨房の若き？エース梅野美弥さん。得意料理は意外にも煮物

海士町社協  
ひまわりの  
健康レシピ



## 島力

### 飯古建設株式会社

島にあるたくさんの力を紹介するコーナーです。第1回は飯古建設を紹介します。

インタビューに答えていただきました



飯古晴二専務 笹鹿恵子さん  
クリーン活動を復活させた2人。笹鹿さんは1ターンで海士町6年目



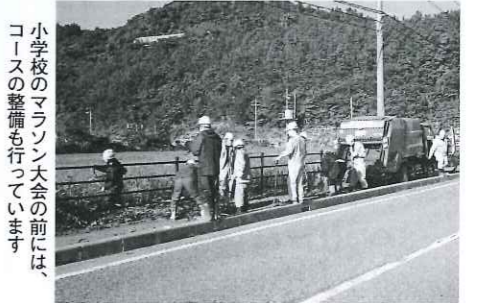
飯古建設の皆さま。本日は全職員撮影させていただきありがとうございました。お忙しいので代表の方々。美男美女そろいですね。



毎月1回飯古建設の美化活動のぼり旗が島の風にたなびきます



大きな倒木の処理から竹ぼうきを使って細かい落ち葉まで



小学校のマラソン大会の前には、コースの整備も行っています

飯古建設は海士町の道路や港湾を整備、がけ崩れや津波などの防災対策工事を中心に定置網や農畜産業などさまざまな事業を行っています。海士町で一番大きな会社で、綱引き大会やキンニャモニャ祭りなど町の行事にも積極的に参加し、町の活性化に多大に貢献しています。

また、社会福祉協議会の特別会員でもあり、福祉に対する理解も深く、地域福祉推進にも力を注いでいます。飯古建設は島の暮らしを豊かにするために、本当に幅の広い活動されているのです。

しかし、その飯古建設も大きな悩みがあります。それは建設業のイメージがあまりよくないという事です。工事の大きな音、道路の通行止め、新しいものを作るために古いものを一度壊さなければいけないことなど。そこで、飯古建設は建設業のイメージを良くするため、ボランティアで島の美化活動を行うことにしました。

20年前に行っていた海士町の美化活動を、3年前に毎月行う会社独自のボランティア活動として復活させたのです。美化活動時間は朝の8時から9時まで、仕事の時間を削って

## 自分たちの 技術を島に 還元したい

「自分たちは色々な道具を持っている、自分たちが島のためにできることをしたい」と飯古晴二専務は言います。隠岐神社駐車場の碎石が道路に出て困っている、重機ですくって整備したり、ある地区で頼まれた美化活動ではトラック一杯のゴミを集めたこともあったそうです。

最近では小学校のマラソン大会など校外活動の前日に道路整備を行っていただきます。「これからは毎月美化活動は続けたい」と飯古専務は言います。皆さまも会社やグループで美化活動の日を決めて、5分でも10分でも掃除をしてみたいかがでしょうか。(海士町社会福祉協議会も見習います)

私たちが何気なく歩く道、ストレスなく走れる道路、何気なく見ている景色。今立っているその場所もおそらく飯古建設が汗水流して作ってくれたものでしょう。島の当たり前を作ってくれている飯古建設の島力に改めて感謝したいですね。

## 「私にできること」が集まれば大きな力になる。 ポトリ(ひとしずく)を増やそう!

森が燃えていました  
森の生き物たちはわれさきにと逃げていきました  
でもクリキンディという名のハチドリだけは行ったり来たり口ばして水のしずくを一滴ずつ運んでは  
火の上に落としていきます  
動物たちはそれを見て「そんなことをしていったい何になるんだ」と笑います  
クリキンディはこう答えました  
「私は、私にできることをしているだけ」  
——本書より

小さなハチドリが黙々とひとしずくを運ぶ姿を想うと、最初にこの本を読んだ時にとても勇気をもたらえ、今でも時々思い出しては読み返したくなる一

冊です。  
学校・会社・暮らしの中での自分をハチドリに置き換えてみると、「自分一人で動いたって何も変わらない」とあきらめていたり、そのままにしてしまっていることがあるかもしれません。  
けれど、ひとしずくの行動がないと始まらないし、続けることできっといつか変わると信じていきたい。ハチドリのような意志を持っていたいなあと思うのです。  
やさしい言葉で書かれた短いお話で、黒一色の切り絵のような挿し絵も素敵です。  
「私がやれることをやろう!」  
そのシンプルな思考から、色々なことが見えてくる気がします。行動することのきっかけをくれるおすすめの本です。

## これシェアしたい!



Book  
ハチドリのひとしずく  
いま、私にできること  
辻 信一(監修)



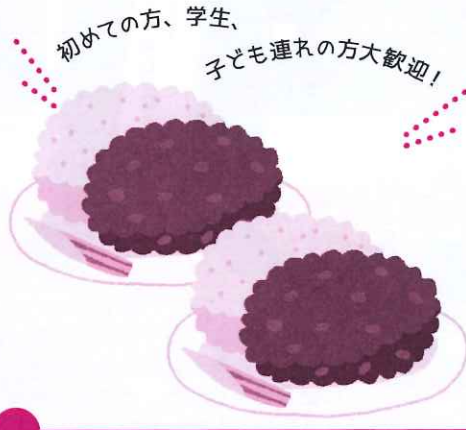
高橋ルミコがシェアします!

7月1日より海士町社会福祉協議会で働いています。海士にくる前は東京の新島で看護師をしていました。社協では地域福祉活動コーディネーターとして地域にお邪魔したいと思っています。海士町で自分を高めたいと移住しました。海士町の暮らしを学びながら、暮らしを支える力になればと思っています。どうぞよろしくお祈りします。好きな曲はサザンオールスターズの「旅姿六人衆」です。

参加希望の方は9月15日(木)までに海士町社会福祉協議会  
電話08514-2-0010  
(担当瀧川・藤田)までご連絡ください。

あんど練り  
9月18日(日) PM 13時  
おはぎ握り  
9月19日(月) AM 8時  
おはぎ配り  
9月19日(月) AM 10時

毎年お彼岸の入りの日、70歳以上の一人暮らしの方におはぎをお届けしております。そこで、あんど練り、おはぎ握り、おはぎ配りのボランティアを募集いたします。



ボランティア募集!  
おはぎを握っていただける方  
おはぎを配っていただける方  
募集します!

### 苦情・ご意見

海士町社会福祉協議会では、電話や投書等で苦情やご意見をお受けしています。平成27年度は苦情3件、ご意見5件でした。今年度、保健センター休館における様々なご意見をいただきました。ありがとうございました。

### 保健センターの受付職員を募集します



- 勤務時間は18時～21時
  - 勤務日は基本を隔日勤務としていますが要相談です
  - 業務内容は受付・料金徴収・見回り等
  - 時給 900円 ○年齢・性別は問いません
- 詳しくは  
海士町社会福祉協議会 施設運営部(担当佐々木)  
電話 08514-2-0010 までお問い合わせください

### 編集後記

先月26日、神奈川県相模原市の知的障害者施設で19人が殺害され27人が重傷をおう日本史上最も卑劣で最悪な事件が起こった。同じ福祉の世界で働く者として、怒りと悲しみで全身が震盪した。どのような境遇であろうとも、どんな障害があっても、他者によつて奪われてよい命があるはずが無い。▼社会福祉協議会は住民に対して総合相談を行っている。先日、高校の時に学校に行きたくなくて、学校をサポートする繁華街で遊んでばかりいたという経験を持つ人に話を聞く機会があった。その時を振り返ると苦しかったという。でも社会福祉協議会に助けを求めようなんて微塵も思わなかったらしい。▼相模原で起きた惨殺な事件は何故起きてしまったのだろうか。そこに社会福祉協議会は防ぐ力は無かったのだろうか。▼今年度、海士町社会福祉協議会は組織改編をした。住民の小さなニーズに対応し、また声なき声に耳を傾け、住民に本当に頼りにされる組織になるよう研鑽を積んでいこうと思う。住民の叱咤激励を力に邁進していきたい。