

# わかさ 社協だより

vol.45

2015年  
8月20日発行



三方中学校 女子卓球部のみなさん

# みんなで考えよう!! 誰もが暮らしやすいまちってどんなまち? ～ぼくたちっわたしたちも地域の一員～

「みんなで考えよう!誰もが暮らしやすいまちってどんなまち?」と題して、今年の6月から総合的な学習の一環として、鳥羽小学校の4年生の子どもたちとともに、車イス体験を通した福祉学習を行なっています。



## ■学校周辺での車イス体験と福祉マップづくり

通学路での車イス体験を行ない、そこから気づいたことを踏まえ、福祉マップを作る学習を行なう事になりました。普段使っている道で車イス体験での気づきをマップに落とし込んでもらい、自分たちにもできることを発見してもらうことが目的です。

## ■障がいてなんだろう?

6月5日、第1回目の出前講座が行なわれ、「障がいとは」という事前学習を行ないました。アイマスクを着け身近にあるものをまわし、それを当てる簡単なクイズを行ないました。じっくりと手でさわってみたり、声を出し合い、見事当てていました。そこから、「障がい=個性」であり不便に感じることはだれにでもあるということを実感しました。

その後、班ごとに分かれて車イス体験コースの下見を行い、車イスに乗った場合に不便だと思うポイントを地図に書き込みました。



## ■車イス体験



7月15日、車イス体験学習の日がやってきました。班の中で車イス利用者、記録者、介助者等を決め、コースをまわりました。下見した時と実際では、どのような点が違うかを意識しながら体験しました。車イス体験をすると「小さな段差でも思っていたよりもガタンとなる」、「草や木が歩道にのびていて、通ろうとすると葉や枝が当たってしまう」など様々な気づきがありました。

体験後、「少しの坂や段差でも介助役の人が手伝ってくれるだけでスムーズに進むことができた」、「もし車イスに乗っている人を見つけたら声をかけようと思う」などの感想がたくさんありました。



## ■2学期の学習は

車イスを体験して気づいた点を踏まえ福祉マップの作成をしようと考えています。下見時と実際に体験しての相違点、その問題解決に向けて各自が気づいたポイントを出し合い、子どもたちならではの福祉マップが完成するよう学習も深めてほしいと思います。



# 第3次若狭町地域福祉活動計画策定進行中!!

## (1) 第3次若狭町地域福祉活動計画策定委員会

第3次若狭町地域福祉活動計画を策定するため、地域住民・各種機関・団体の代表者をはじめとする方々を中心に策定委員会を組織しました。

6月30日、第1回目となる策定委員会を開催し、今までの計画の振り返りとそれを受けての第3次計画の策定目的や今後の方向性等を協議・確認しました。

委員のみなさんからは「計画をつくるための計画ではなく、地域住民みんなが主体となって動くことのできる実効性のある計画をつくるのが大切」、「地域に根づいた計画を」また、「これから若狭町の未来を担う子どもたちの声も大切」という意見もいただきました。幅広い世代の地域住民のみなさんの声や想いを活かしながら、子どもから高齢者の方みんなで考える・動く地域づくりの視点がこの計画づくりには重要であることを再認識しました。



### 【策定委員会メンバー】

	選出区分	氏名	所属
1	議会	松本 孝雄	若狭町議会 教育厚生委員
2	学識経験者	永井 裕子	福井県立大学 看護福祉学部社会福祉学科 助教
3	行政	小堀 勝弘	若狭町役場福祉課 課長
4		森川 克己	若狭町役場政策推進課 課長
5	学校	清水 博之	教頭会代表
6	民生委員児童委員協議会	松井登美夫	若狭町民生委員児童委員協議会 副会長
7	福祉委員	竹内 紀代	藤井区福祉委員
8	ボランティア	小堀 美穂	若狭町ボランティアセンター運営委員
9	小地域福祉活動推進組織	竹内 成子	第1期小地域福祉活動推進モデル集落代表
10	若狭町社会福祉協議会	井関 和明	若狭町社会福祉協議会 副会長
11	公募	山田ミチ子	みそみ買い物メイト代表
12	アドバイザー	杉本 吉弘	福井県社会福祉協議会福祉のまちづくり推進課 課長

### 【委員長・副委員長コメント】



委員長  
松本 孝雄

この度、委員長を拝命しました。この先誰もが住み慣れた地域でいきいきと暮らすことができるように、第3次若狭町地域福祉活動計画の策定を通して、若狭町の現状や課題を見直し、それぞれが取り組めることを考えていきます。若狭町のみなさん、一緒に「みんなが支え合い、すべての人が幸せを感じられる心地よい地域づくり」を目指しましょう。



副委員長  
永井 裕子

この度、副委員長を拝命しました永井です。若狭町の将来を見据え、子どもたちが安心して住み続けられる福祉のまちづくりに微力ながら貢献したいと考えております。ぜひ計画策定を通して各集落のよいところや課題を教えてください。今後の方向性を一緒に考えさせていただきたいと考えております。どうぞよろしくお願いたします。

## (2) 地区別福祉懇談会開催中!



現在、地域住民のみなさんの声を拾う方法として小学校区単位、全11地区での福祉懇談会を展開中です。各地区の地域づくり協議会の福祉部会の方々と相談・協力しながら進め方等を決めています。

懇談形式は8つの各テーマ、①子ども・若者②高齢者③障がい者④災害に関すること⑤暮らしの中で困っていること⑥地域交流⑦伝承・継承⑧空き家・空き地ごとに現状と課題を出し合うグループ懇談です。出していただいた意見をまとめ計画の中に取り入れていきます。ひとつひとつ丁寧に、地域住民のみなさんとともに作る・実行できる計画を目指していきます!



【問い合わせ】 若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所 TEL:0770-62-9005 地域福祉事業担当: 満田

# 癒しの空間にお越しく下さい パレアの湯

パレア若狭2階

【リラクゼーション運営事業は、地域住民の健康増進と交流を促進していくことを目的とした事業です】



若狭の湯



パレアの湯

神秘の名湯として知られる北海道長万部の「二股温泉」産出の石灰華100%を使用した『二股炭酸カルシウム温泉(人工温泉)』です。週替りで2種類のお風呂を利用して頂けます。

- 【入浴料】**
- 大人(町内・パレア会員)..... 410円
  - 大人(町外)..... 510円
  - 小人(小学生以下)..... 110円
  - 幼児(3歳未満)..... 無料
  - 〈レンタル〉
  - フェイスタオル..... 60円
  - バスタオル..... 110円

**【営業時間】** 13:00~21:00まで  
(土・日・祝日は20時まで)

**【定休日】** 火曜日・年末年始



和室休憩室

### 【ご愛好者の声】

『静かで、ゆっくりと入れるから、パレアの湯が好き』

**【パレアの湯はこんな使い方があります】**

- ・学校行事やスポーツ少年団の合宿時の入浴に
- ・自宅のお風呂の修理中に
- ・大きなお風呂にゆったりとつかりたい方に
- ・運動のあとに

## マッサージ



**あんま マッサージ 指圧 てあて屋**

担当：鳥居

【営業日・時間】水曜日・金曜日 14:00~21:00

【お問い合わせ】090-8704-4976 (予約制)

**カイロプラクティック 美楽**

担当：木又

【営業日・時間】月・木・土曜日 10:00~20:00

【お問い合わせ】080-8699-9514 (予約制)

## カットハウス



**カットハウスきんもくせい**

【営業時間】9:30~17:30

【定休日】火曜日・日曜日・年末年始

【利用料金】カット 1,200円から その他各種

【お問い合わせ】パレア専用電話080-1952-3221  
(営業時間中のみ)

**【問い合わせ】** パレア若狭リラクゼーション施設(パレアの湯)若狭町社会福祉協議会パレア若狭本所内  
〒919-1541 若狭町市場18-18 TEL:0770-62-9005 担当:水江



# 3分でわかる介護

〈予防編〉

Vol.33

3分で分かる介護〈予防編〉は、できるだけ家庭での介護負担を軽減できればとシリーズ化しています。

## 高齢者の熱中症予防

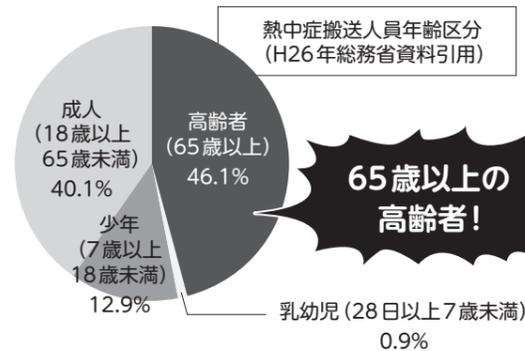
まだまだ続くこの暑さ

「熱中症」…ニュース等にも取り上げられ、皆さんもよく耳にする言葉だと思います。今回は、特に高齢者の熱中症予防についてお伝えしたいと思います。

### 熱中症って、そもそも何？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、めまい、さらには吐き気や体のだるさ、重症になると痙攣や意識障害をおこす病気です。

### 救急搬送…多いのは？



室内での発症も多い

家の中でじっとしていても室温や湿度が高い環境だと、熱中症を発症するケースも!

### なぜ高齢者になるほど熱中症を発症しやすいの？

- ①暑さを感じにくくなる…暑さや喉の渇きを自覚しにくくなり、体の変化に気づきにくくなる。
- ②体温を下げるための体の反応が弱くなっている  
…汗をあまりかかなくなり、熱がたまりやすく、若い人より循環系への負担が大きい。
- ③体の水分が不足しがち…若い人に比べると、水分が不足し脱水状態になりやすい。

### 熱中症にならないために予防のポイント！

- ①のどが渇かなくても、こまめに水分補給！
- ②部屋の温度をこまめにチェック！  
普段過ごす部屋には、温度計を置く事をお奨めします。
- ③室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を活用しましょう！
- ④外では帽子をかぶり直射日光を避ける！  
外出の際は、身体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も。
- ⑤日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

### 熱中症の分類と対処方法

★こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう！

- ・自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合。
- ・意識がない、呼びかけに対して反応がおかしい、全身のけいれんがある。

★医療機関への受診が必要です！

- ・頭痛、吐き気、体に力が入らない、体がだるい、集中力や判断力の低下が見られる場合で、涼しい場所への移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給を行っても、症状の改善が見られない場合。

熱中症は、予防できる病気です。周りのご家族の協力も大きな予防となります。

## 第6回きらりアート展作品募集中!

◎出品申込締切 9月29日(火) ※当日消印有効

今年で6回目を迎えるきらりアート展。本展は、障がい者の社会参加やアート活動の推進を目的として、福井県内の障がい者アート作品を公募しています。今年もたくさんのご応募お待ちしております!

**【応募作品】** 絵画・版画・書・写真・平面的な造形工作物・織物など、壁に展示できる平面アート作品

**【部門】** 児童の部(中学生以下)・一般の部(高校生以上)

**【応募資格】** 福井県内在住または在勤している障がいのある方およびそのグループ  
福井県内の特別に支援を必要とする児童・生徒およびそのグループ  
※個人、グループ(共同作品)は問いません。

**【応募制限】** ①作品出品数は1人、もしくは1グループにつき2点までとします。  
②他の公募展等に出品したことがある作品は応募できません。

**【作品規格】** サイズ150cm×120cm以内(80号大※タテヨコ任意)とします(厳守してください)  
※書と共同制作の“縦長”作品については、タテ200cm×ヨコ120cm以内とします。

**【作品搬入】** 平成27年10月7日(水)～10月10日(土) 10:00～17:00

**【きらりアート展】**

日時:平成27年11月5日(木)～11月22日(日) 9:00～20:00

会場:パレア若狭ギャラリー

**【表彰式】** 日時:平成27年11月15日(日) 11:00～(予定)  
会場:パレア若狭ホワイエ

応募される方は申込書(下記よりダウンロード可能)に必要事項を記入してください。その他、詳しい内容については応募要項をご覧ください。か下記事務局へお気軽にお問い合わせください。URL: <http://www.w-shakyo.or.jp>

**【問い合わせ】** きらりアート展実行委員会事務局(パレア若狭本所内) TEL:0770-62-9005 担当:満田



## サマーボランティア体験2015 ～夏休みにボランティアをしよう!～

福祉施設でのお手伝いや環境保護活動など、豊富な活動メニューの中から興味・関心のあるボランティア活動を選んで体験することが出来ます。この夏新しいことにチャレンジしてみませんか?

**【ボランティア体験期間】**

平成27年7月20日(月・祝)～9月30日(水)

**【ボランティア参加申込受付期間】**

平成27年7月1日(水)～9月18日(金) ※団体の場合のみ。個人は9月24日(木)まで。

**【参加対象】**

福井県内に在住・在勤する小学校高学年以上で、ボランティア活動に関心のある方。ただし、小学生は原則、保護者同伴とします。

**【主な活動プログラム】**

- (1) 福祉施設等での利用者の介護、介助等の手伝い
- (2) 福祉施設等での利用者との交流、レクリエーションの手伝い
- (3) 施設行事や地域で実施されるイベント等の運営協力
- (4) ボランティア養成講座や研修会等への参加
- (5) NPOやボランティアグループが行なう活動への参加

**【町内の受け入れ先】**

・松寿苑 ・若狭町社協(五湖の郷事業所 障がいデイサービス)

**【問い合わせ】** 若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所 TEL:0770-62-9005 FAX:0770-62-1725 担当:山本



## 若狭町社協設立10周年記念 ボランティアの日

毎年9月の最終日曜日を「ボランティアの日」とし、様々な形でボランティア啓発・推進運動を行っています。“ちょボラ(=ちょっとしたボランティア)”を合言葉に気軽にボランティア活動をはじめませんか。たくさんのご参加お待ちしております。

**【日時】** 平成27年9月27日(日) 10:00～16:00

※イベントによって開始・終了時刻が異なります。

**【場所】** 若狭町社協各事業所

**【内容】** ☆ミニ椅子作り教室:いずみ

(正座椅子にも素敵に変身☆)

☆デコパージュ石鹸作り教室:パレア若狭本所、五湖の郷

(石鹸を素敵にデコレーション☆)

**【問い合わせ】** 若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所

TEL:0770-62-9005 FAX:0770-62-1725 担当:大野

地域の気がかりの方へ  
7プレゼントします  
自分用もあります!



## マイクロバス貸出利用方法変更

8月からのデマンド(乗り合い)タクシー導入に伴い、若狭町から委託され実施していた上中地域のふれあいサロンバスが7月で休止となりました。その為、限られた時間で貸し出していたマイクロバスが土日を含めいつでも貸出が可能となります。(年末年始は除きます)

現在、貸し出し対象となるサロン団体にニーズ調査を実施中ですので、詳細が決まり次第お知らせさせていただきます。

**【問い合わせ】** 若狭町社会福祉協議会 パレア若狭本所

TEL:0770-62-9005 担当:宮川



## 松岡喜一様(若狭町河内)より「電動ベッド」をいただきました

「福祉に役立てて欲しい」と「電動ベッド」をいただきました。福祉事業にて有効に使わせていただきます。ありがとうございました。



やさしさを  
ありがとう

平成27年5月23日～7月23日

「社会福祉事業に役立てて下さい」と下記の方々よりご寄附をいただきました。預託や寄附いただきました物品は、地域や若狭町社会福祉協議会にて有効に使わせていただきます。下記以外にも多くの方々より、使用済み切手やエコキャップ等のご寄附をいただきました。ありがとうございました。(敬称略・順不同)

福祉基金			
江戸 吉弘(若狭町田上)	100,000円	畠中 芳子(若狭町相田)	200,000円
倉谷 芳一(若狭町下野木)	100,000円	匿名	187円

物品預託			
匿名	オムツ	婦人福祉協議会	タオル・石鹸
匿名	オムツ	匿名	オムツ



**現在は?**  
鳥羽小学校で学校事務をしています

**若狭町の好きなところは?**  
自然が豊かで優しい人が多いところ

**理想のタイプは?**  
イケメンな人(ジャニーズのNEWSが好きです)

**趣味は?**  
写真(ディズニーが好きでパレートを撮るため、一眼レフを買いました)

**夢は?**  
アメリカのディズニーランドへ行きたい

**現在お住まいの家族誰かに伝えたい一言!**  
家族に「いつもありがとう」

家族に感謝

**関本 Yuki Sekimoto**  
**有希**  
小浜市 22歳  
A型 しし座(独身)



とっておきの1枚

神戸ルミナリエ

**現在は?**  
農業をしています

**若狭町の好きなところは?**  
緑に囲まれているところ

**理想のタイプは?**  
一緒にいて楽しい人

**趣味は?**  
釣り

**今行ってみたい場所は?**  
北海道の自然や農業を見てみたい

**夢は?**  
大家族を持つこと。子どもが好きだから

**現在お住まいの家族誰かに伝えたい一言!**  
自分に関わってくれている皆さん、ありがとうございます。これからもよろしくお願ひします!!

末野が好きです



とっておきの1枚

桜と猫

**藤井 Makoto Fujii**  
**実**  
若狭町末野 26歳  
B型 ふたご座(独身)

## 三方中学校 女子卓球部

《人数》  
23名

《顧問・部長》

- 【顧問】 大野 真
- 【副顧問】 赤城 俊彦、今井 美穂子
- 【キャプテン】 茂原 玲
- 【副キャプテン】 中西 優佳



キャプテン  
茂原 玲

《練習日時》

火曜日～土曜日  
土、日曜日に大会や練習試合が入ることもあります。

《実績》

平成27年度 二州地区春季強化大会 女子団体3位  
平成27年度 二州地区夏季総合競技大会 女子団体2位 (県大会出場)

部活内容は?

走り込み、基礎打ち、サーブ・レシーブ練習、多球練習、課題練習、試合形式の練習等。

目標・夢は?

県大会出場を目指して3年生中心にがんばってきました。そして7月11日、12日の夏季大会で2位になり、県大会出場を果たしました。これからは2年生主体の新チームとなります。新たなメンバーで先輩に負けないようなチームを作っていってほしいです。

みなさんの部活を漢字1文字で表すと?

『努』  
目標を達成するために、毎日一生懸命練習をがんばってきたからです。

1番の思い出は?

1つ上の先輩が引退された後、新チームで初めて出場した団体戦です。一番緊張した試合で、先輩達の偉大さに気づかされました。