

きずな



発行：観音寺市民生委員児童委員協議会 会長 高橋 勝久 住所：観音寺市坂本町一丁目1番6号



民生委員・児童委員として、地域の中で

観音寺市民生委員児童委員協議会

会長 高橋 勝久



今年も秋口に「きずな」を発刊することができました。昨年9月に第1号を発刊し、ちょうど一年になります。

観音寺市では、昨年末の委員の改選で、約60名(4割)の方が新任委員として活動を始められました。全国的には約3割の方が新任委員との事ですが、それより多くの方が交代されました。委員になってみて、負担感をもっておられる方もいると思われまます。

私たち委員の仕事の内容は、民生委員法第14条で規定されていますが、それ以外にも幅広く多様な関わりをしています。私たちの活動を大別すると①個別支援活動②民児協としての活動③各地区での福祉活動への参加協力になると思われまます。これらの3つの領域の活動が、どれも次第に拡大しており、このことが、私たち委員に負担感を抱かせているのだと感じています。

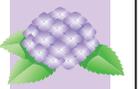
言うまでもなく、私たちには特別職の地方公務員(非常勤)の身分があり、地方交付税を通して交

通費などの実費弁償として活動費が支給されています。任意のボランティアとは違うのだということ意識して活動することは大切なことだと考えています。

しかし、あまりに几帳面に考え過ぎて、自分の家庭生活をかなり犠牲にしてまで活動されている方も一部おられます。独居高齢者は近年どこでも増加しつつあります。このような方が、万一孤独死された場合には、自分は批判されるのではないかといった不安もあります。そのような時に、「地区の民生委員はどこまで見守り、状況把握をしていたのか・・」と問われるのではないかと精神的な負担を覚える場合もあります。しかし、あまり考え過ぎず、自分一人で抱え込まないで、地域の福祉委員、自治会長やご近所の世話焼きさん、地域包括支援センターの方々や情報を共有して、地域の中で周りから見守っていくようにしたいと考えています。

地域の方が、困ったときには、いつでも気軽に相談に来てくれるような民生委員・児童委員になることを目指したいと思っています。

地区社会福祉協議会と連携して



地区社会福祉協議会（以下地区社協）は自治会長等をメンバーとする地区内の各種団体で構成されていて、具体的な活動を実施するために、総務部会、ボランティア部会、福祉推進部会の3部会があります。民生委員・児童委員はこの福祉推進部会に所属しています。

年間福祉活動計画の中に、災害時に一人も見逃さない

ための項目があり、防災意識の向上と防災力の充実を図るべく、この3月に地区社協主催の自主防災訓練を実施しました。

訓練に当たったっての組織づくりや体制は幸いにして、長年培ったあじさい祭りのノウハウがあり、比較的円滑に自主防災訓練実行委員会は立ち上げることが出来ました。しかしながら訓練内容等については丸亀の川

西自主防災会に全面的に指導協力をお願いしました。

訓練当日、私達民生委員・児童委員はボランティアの人達と炊き出し係りを担当することになりました。なにぶん大釜でご飯を炊いたことなどなく豊浜地区社協に雪が降る中、話を聞きに訪ねたり、事前に試し炊きをしたりして当日までに何回も打ち合わせ会を持ちました。

自主防災訓練は一回限りというものでなく今後も継続して行うことは当然のこ

とですが、民生委員・児童委員としては更に実災害を想定した訓練をも考えて避難誘導や、HUG（ハグ・避難所運営ゲーム）等もこれからの検討課題かと思っています。これからも、地区社協の一員として地域福祉推進のためお手伝いしたいと考え



民生委員・児童委員になって



私のような物作り一筋の職人でもできるのだろうか、戸惑いながら引き受けて一期3年が過ぎました。先輩諸氏のように、とりたてて発表出来る事例もなく、平々凡々たる民生委員・児童委員としての私の活動をまとめてみます。

まず私の担当地区は一人暮らし高齢者が20名、高齢者だけの世帯が15軒です。

一週間又は10日に一度、冬季は19時、夏季は20時から一人暮らし高齢者の灯火確認を行っています。ほと

んど灯つていますが、消えていた時は翌日廻ります。幸い私の担当地区は、しっかりとされた方が多く、気になる軽い認知症の人は、ご近所の方で毎日会う事が出来ます。家庭訪問は季節の変わり目ごとに、年4回ほど伺いますが少ないでしょうか？（女性の方が90%と多く、度々訪れると厭がられますので）

その他は、一週間に一度障害者の施設で、一ヶ月に一度地元老人会でそれぞれ一緒に菓子作りをしていま

す。地元社協の行事、事業に協力することで何とか面目を保っています。財田川河川敷の芝刈や、草刈、ゴミ拾い、有明浜のゴミ拾い、年1回の保育所の夕涼み会、街頭募金の手伝い、一人暮らしや高齢者世帯の歳末給食サービス、お菓子を持つての友愛訪問、寿学級の指導、福祉まつりの協力等々、自分自身物忘れがだんだん多くなっている昨今、いつまで出来るか分かりませんが、今までお世話になった地域の皆様に体の続く限り

お返しをしなければの気持ちで、ボランティア活動は続けていきたいと思っています。

そして今、ご近所の一人暮らし高齢者宅のゴミ出しや、不燃物運びなど、身近な事からコツコツとあと一期3年は頑張ります。



きずなカードの大切さ



一人暮らし高齢者の方に「きずなカード」を作るよう勧められています。

一昨年の11月下旬、一人暮らしで81歳の女性が孤独死されました。

この方は近所の人達との付き合いもあり、日頃は非常にお元気でした。家庭菜園で野菜を世話したり、息子さんのお昼ご飯を作るのが楽しみで張り合いもあったようです。

息子さんは5分位かかる職場から殆んど毎日お昼ご飯を食べに来ていました。お母さんの作ってくれるお昼ご飯はポリウムがあるのでだんだん太ってきました。このままでは肥満体になると思った息子さんは月に1〜2度しか来

なくなり、後は奥さんが作ってくれるお弁当を持って職場に通うようになったのです。お母さんは張り合いを無くしたと思います。

息子さんの家は車で10分位の所にあるので時々孫さんの顔を見に行つてたようです。

孤独死された2日前と、前日に私は電話をしましたが出たくれませんでした。連休なので息子さんの所へ孫さんの顔を見に行つたのかなあと思っていました。孤独死を発見した当日もお昼頃電話をしましたが出ません。

ちよつと気掛かりなので息子さんに、「そちらにお母さん行つてますか」と聞くと「来ていない」と言うので、「それ

はおかしい。私が2〜3日前から電話をしても出ないので、直ぐこちらに来て下さい。私も行きます」と言つて電話を切り駆けつけました。

息子さんが来たので鍵を開けてもらつて中に入ると台所で倒れて既に亡くなつていました。事故死だったらいけないので派出所の警察官に連絡をすると救急車も来て、現場検証と検死を行いました。亡くなつて4〜5日経つていたようです。日頃元気な方なので近所の人も気が付かなかつたようです。

結果、事故死ではありませんでした。その時「きずなカード」が大変役に立ちましたと警察官から言つて戴き、大切さを知つたのです。

今は、「私自身のきずなカード」を作っています。

生きがい

月に2〜3回ほど訪問し、1年もすると打ち解けて来て、昔話や福祉制度の利用もできるようになってきたある一人暮らし高齢者のことです。

「仕事も辞めたし、今から何をしたらいいのやら・・・」と問わず語らずに話し、「神経内科に通っているんよ」と他人に言えないようなことも打ち明けてくれたりもしていました。

ある日、地元福祉委員から訃報。しかも自分から命を絶つたという。驚くとともに民生委員・児童委員として何が出来たのだろうか？もつと関わってあげればよかつたと残念に思いました。

高齢になれば、持病のうえに体のあちこちに障がいが出てきます。気持ちも萎えてきます。その中で、ただ生きるだけでなく、目的も(生きがい)大切なのだとひしひしと感じました。

成年後見人

Aさんは82歳、若い時から勤勉、儉約な性格で、多くの預金と不動産を所有しています。ところが、3年前に奥様を亡くされてからは人が変わりました。執着がなくなり、口のうまいセールスに言われるままに、不必要な買い物やリフォーム工事等の契約をしていくようで、本人自身、どうも細かい計算や通常の判断ができなくなっている状態と思われます。後見人等を選任する「手続きについて、無料で親切に教えてくれ、ビデオも見せてくれました。また、申立用紙等も備え付けてあり、申立できる人は親族だけでなく、場合によれば、市町村長もできるということでした。

私達民生委員・児童委員は、このような支援を必要とする人を発見すれば速やかに裁判所や社協に相談して、本来の手続きに結びつけて不測の事態に至らないようにしなければなりません。

そのためには、そのような情報をいかに早く収集するかにかかっております。挨拶から始まって、日頃の声かけ、隣人、福祉委員らの多くの目や耳による情報の収集、交換、連携等の重要性を、皆さんとともに再確認したいと思います。



そこで、観音寺の家庭裁判所(2513467)に相談に行つたら、「裁判所が本人の精神的能力に依じて



私たちに今何ができるのか

5月初旬のことでした。午前9時頃、社会福祉協議会に新聞配達員の方がこれ、市営住宅に住まわれている独居老人(女性)の方が、体調不良により動けなくなっているとの連絡がありました。

直ちに、社協職員と地区民生委員・児童委員が住宅に駆け付けるところ、家の中から声は聞こえてくるが玄関のドアが閉まっていて部屋に入れない状態でした。女性に声を掛けつつ、緊急

時の連絡網により息子さんに連絡したところ、今仕事にかかるところで、直ぐに来れないとの返事でした。

取りあえず、「女性を病院に連れて行くよう手配します。」と息子さんに告げ、市役所に連絡・玄関を開けてほしいと依頼をしましたが、担当課(都市整備課)に連絡してみ

その後、市役所の方から「玄関の鍵がわかりました。」と連絡してきました。探すのに苦勞していたのかしばらくしてから鍵を持ってこられました。

玄関が開くまでの間、女性に声を掛け続けてきましたが、その間、事の重大さに不安が募りました。家の中に入ると、女性は立ちあがることもできず声も出

ないような状況になっていましたので、直ちに救急車を手配しました。救急車が到着前に息子さんが来られたので、病院への搬送は息子さんと民生委員・児童委員が付き添いました。

女性は三豊総合病院において診察を受け大事には至りませんでした。今後、人命に関わるようなことが発生した場合の対応をもっと真剣に考えなければいけないのではないかと思います。

今回の出来事を踏まえ、これから問題が発生したときには、自治会長や民生委員・児童委員、福祉委員が駆け付けることが多いと思われるので、関係機関との間に何かあれば直ぐに対応できるように連絡網を作成していただくことになりました。

しみながら活動していることも話されました。子育て支援活動以外では、当市と同じ高齢者の医療情報キットの配布や一人ぐらし高齢者の見守り活動なども行っていました。

最後に枚方市民児協会長より、難問に出会っても毅然とした態度で活動を行うことが大切だと力強いエールをいただきました。今回の研修で、住民の幸せを願って活動することが、民生委員・児童委員の活動の基本姿勢であること

先進地視察研修

枚方市民生委員児童委員協議会

枚方市民児協は、全国民児連だより「ひろば」に掲載されていたように、子育て支援活動を活発にされてきました。孤立した子育てにしないように、気軽に話し合える仲間づくりや、ほっと一息いれてもらう事が大切と子育てサロン「ゆりかご」を開設して

持ちかけられる関係づくりを築いていきました。そして、委員の中で栄養士資格のある人達がチームを組んで離乳食作りの指導を行い各地区の子育てサロンを巡回するなど、人的資源も活用していきました。また、協議会で夏休み児童映画会を開催し、上映前に子どもたちと動物の鳴き声クイズで交流する時間をもち、「地域の子どもは地域で育てる」と楽

減量後のリバウンド対策

始めに私は、平成20年度に受診した特定健康診査でメタボリック症候群と診断されたが、観音寺市保健センター主催の「平成21年度第2回動機付け支援(気づきのコー

ス)」に6か月間参加して、長年の目標であったダイエットに成功した。

現在も、リバウンドしないよう注意しながら生活している。これからダイエットに挑戦する人たちの参考になればと思います、私の体験を紹介したい。

ダイエットの効果 約半年で、体重61kg(9kg減)・腹囲83cm(15cm減)・首回り38cm(4cm減)になった。ダイエット中は、徐々に腹回りが小さくなっていくのは、毎朝締めるベルトの長さで実感できた。更に首回りも細くなり、ワイシャツの襟に手が入るようになった。

ダイエットに成功してよかったと思うことは、①身体が軽くなって膝への負担が減り、長時間の正座もできるようになった。②夜中には、ほとんどトイレへ行かなくてもよくなった。③自分のいびきが目覚めなくなつたような気がする。④最大のメリットは、

特定健康診断で「異常なし」の診断が聞けるようになったこと等である。

リバウンド対策 ダイエット継続中と思い、現在も次の事を実践している。①起床後、トイレに行つてから体重測定して記録する。②食べ過ぎない、飲み過ぎない、野菜を多く摂るようにする。③食事は、一口20回以上噛んで食べる。④毎食何を食べたか、おやつまでも記録しておくことで、体重増加の原因が分かりやすいし、反省材料になる。

⑤適度な運動をする。私の場合は、趣味の家庭菜園作りと週3〜4回自転車(山道や河川敷を1時間以上走っている。自転車は、ウォーキングよりも行動範囲が広がり、道も覚えていく気分転換できる。更に、テレビを見ながらゴムロープを引いて筋力をつける。

⑥時々、観音寺市保健センターから頂いた食品のカロリー表などを見返して気分を新たにすること等である。

このようなことを毎日実行するのは、やっぱりいいのであるが、なんとか習慣づけてリバウンドしないようにしたい。



【高室地区】

人口 3,800人
世帯 1,431世帯
65歳以上人口 1,114人
高齢化率 29.3%

会長 山下 忠志

独居高齢者 74人
高齢者世帯 90世帯
民生委員・児童委員 7人
主任児童委員 2人



小学生の下校時の見守り



【観音寺地区】

人口 12,348人
世帯 5,262世帯
65歳以上人口 3,886人
高齢化率 31.5%

会長 高橋 馨

独居高齢者 446人
高齢者世帯 420世帯
民生委員・児童委員 27人
主任児童委員 3人



観音寺小学校の子ども達と交流



【柞田地区】

人口 7,798人
世帯 3,050世帯
65歳以上人口 2,073人
高齢化率 26.6%

会長 富原 一郎

独居高齢者 142人
高齢者世帯 147世帯
民生委員・児童委員 13人
主任児童委員 2人



グランドゴルフで地域交流



【常磐地区】

人口 6,649人
世帯 2,595世帯
65歳以上人口 1,584人
高齢化率 23.8%

会長 高橋 勝久

独居高齢者 129人
高齢者世帯 151世帯
民生委員・児童委員 10人
主任児童委員 2人



養護学校の児童との交流



【粟井地区】

人口 1,862人
世帯 689世帯
65歳以上人口 566人
高齢化率 30.4%

会長 宮本美津代

独居高齢者 54人
高齢者世帯 56世帯
民生委員・児童委員 5人
主任児童委員 2人



小学生と講演会に参加



【豊田地区】

人口 3,701人
世帯 1,430世帯
65歳以上人口 1,172人
高齢化率 31.7%

会長 篠原 元良

独居高齢者 90人
高齢者世帯 101世帯
民生委員・児童委員 7人
主任児童委員 2人



夕涼み会で地域交流

人口・世帯数は平成26年1月1日住民登録数
独居高齢者・高齢者世帯は平成26年3月31日民生委員・児童委員調査数



【一ノ谷地区】

人口 4,641人
 世帯 1,809世帯
 65歳以上人口 999人
 高齢化率 21.5%

会長 田邊 精三

独居高齢者 76人
 高齢者世帯 99世帯
 民生委員・児童委員 7人
 主任児童委員 2人



ニュースポーツで地域交流



【木之郷地区】

人口 1,173人
 世帯 468世帯
 65歳以上人口 388人
 高齢化率 33.1%

会長 高橋 康員

独居高齢者 35人
 高齢者世帯 44世帯
 民生委員・児童委員 2人
 主任児童委員 2人



ミニ四国で子ども達と交流



【大野原地区】

人口 12,455人
 世帯 4,107世帯
 65歳以上人口 3,887人
 高齢化率 31.2%

会長 石川 豊

独居高齢者 240人
 高齢者世帯 271世帯
 民生委員・児童委員 24人
 主任児童委員 2人



特養のお年寄りと雲辺寺登山



【伊吹地区】

人口 639人
 世帯 305世帯
 65歳以上人口 327人
 高齢化率 51.2%

会長 富山真知子

独居高齢者 88人
 高齢者世帯 39世帯
 民生委員・児童委員 3人
 主任児童委員 2人



グランドゴルフで子ども達と交流



【主任児童委員部会】

子どもや子育てに関する
 支援を専門に担当する
 民生委員・児童委員です。
 主任児童委員数23名

部会長 橋川ひづる



オレンジリボンの作成



【豊浜地区】

人口 8,062人
 世帯 3,058世帯
 65歳以上人口 2,588人
 高齢化率 32.1%

会長 合田 守和

独居高齢者 298人
 高齢者世帯 259世帯
 民生委員・児童委員 17人
 主任児童委員 2人



小学生の下校時に危険箇所の点検



編集後記

市民児協会報紙「きずな」第2号が、すばらしい内容で刊行することができました。
 今後共、皆様のご協力で発行できればと思います。また、この会報紙が「地域に根ざした活動」の礎になることを願っております。

(編集後記 高橋 警 表紙題字：富原一郎 表紙スケッチ画：高橋康員)