

2020年12月
(No.69)

あこう社協だより



11月15日(日)うみ・かふえ(坂越防災交流館)

| | |
|---------------------|-----|
| 福祉作文入選者決定！！ | 4 P |
| まち発見！あこう福祉ニュース | |
| 介護保険について考えよう！ヘルパー編③ | 5 P |
| Let'sボランティア | 6 P |
| ひきこもり家族の相談会 | |
| ひきこもり支援ボランティア養成講座 | |
| 手話啓発講座 | 7 P |
| ちょっといい話 | |
| 歳末たすけあい募金 | 8 P |

(特集) 人と人を繋げる音楽の力

12月に入り、至る所でクリスマスソングが流れ始めました。改めてみると、私たちの日常生活の中には音楽があふれています。

テンポの良い音楽を聞くと、自然と体を動かしたくなったり、落ち込んでいる時に好きな音楽を聞くと元気が出たりするなど、皆さんも経験があるのではないのでしょうか。このように、音楽は人の身体や心に様々な効果を与えると考えられています。

特集

人と人を繋げる音楽の力



音楽で
繋がる

音楽の力

音楽は、個人の心や体だけでなく、社会性にも影響を与えると考えられています。一人で楽しむこともできますが、他の人と一緒に歌ったり、演奏したりすると、一人の時と比べてより強い達成感や充実感を感じることが出来ます。

さらに音楽は、「コミュニケーション」の手段にもなります。言葉を用いなくても、音楽を通して自分の気持ちや感情を表現することで、より多くの人たちと繋がるきっかけにもなります。



ハンドベルサークル『フレンズ&ベル』は、ハンドベルの音色に惹かれた代表の清水幸代さんが、自身もリーダーである盲導犬の啓発を目的に、28年前に活動を始めました。現在は11人と1匹で活動しています。依頼を受けた学校や施設をはじめ、市内外のチャリティコンサートなど、メンバーの縁で活動の場ほとんど広がっています。

サークルの皆さんに、活動のお話や、音楽への思いなどを伺いました。

「音楽こそはユニバーサル文化」

視覚に障がいがあるメンバーもいますが、耳が良く音の違いなど細かいところに気付いてくれるなど、障がいの有無に関係なくお互いに助け合っています。そのお互いの精神があったからこそ、28年間も活動を続けて来られたのだと思います。

施設を訪問した際に、眉間にしわを寄せていた方が、演奏が始まると柔らかい表情に変わっていったのを見た時、音楽の力はすごいなと改めて感じました。

また、水害で被災した岡山県倉敷市真備町で演奏した際の子どもの笑顔がとても印象に残っています。

フレンズ&ベル

【代表：清水 幸代さん(上飯屋南)】



演奏活動を続けてきて、『音楽こそは、ユニバーサル文化』だと強く感じています。音楽には形がないですが、思いを伝えたり、コミュニケーションを取ることが出来ます。

現在はコロナの影響もあり、月に1回の活動となっていますが、一日も早く、元のように演奏やふれあいができることをメンバー一同願っています。

◎連絡先

フレンズ&ベル

(永木圭子さん)

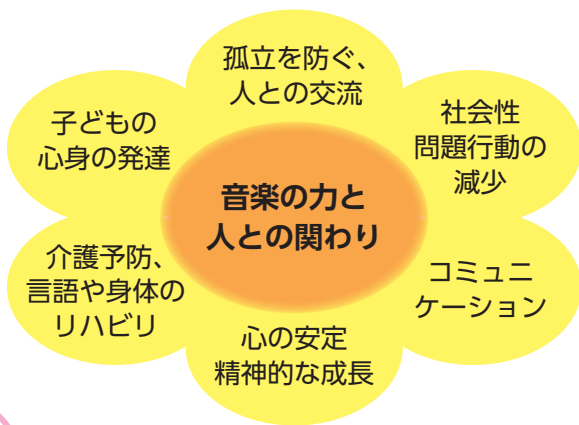
090・4299・1806



音楽の効果

「音楽療法」という言葉を聞いたことがありますか。音楽の持つ力と人の関わりを用いて、その方を持つている力を引き出す支援方法です。

日本音楽療法学会では、音楽や音楽療法活動の効果について、左図のように示しており、音楽は人に幅広い効果を与えると考えられています。



図：「音楽や音楽療法活動の効果」

日本音楽療法学会HPより

音楽で支援する



元々ピアノ講師をしていて、音楽療法士の資格を取得した寺村久美子さん。その対象は、0歳児から高齢者の方まで幅広く、市内の施設や自宅で1回30分〜1時間ほどの教室を開いています。

セッション（音楽療法では1回の教室のことをこう言います）では、相手の状態や状況によって様々な楽器を使い、音楽に合わせて鳴らしたり、歌ったりすることで、心と体の発達を促していきます。

寺村さんに活動を通じた音楽の魅力や効果などについて伺いました。

「心が動けば体も動く」



寺村 久美子さん（向山：尾崎）
【音楽療法士】



相手を指導するのではなく受け入れ、一緒にできることを増やしていくお手伝いができたらと思いつながりながら活動しています。

認知症の方が、音楽をきっかけに昔の話をしてくださったり、表情が乏しかった子が、好きな音楽が掛かると目を輝かせて体を揺らしたり、言葉が出たりした時には感動します。聴覚に障がいのある方でも、音の振動を感じると、とても良い表情をされます。

また、声を出すことは脳の刺激になり、認知症予防にも繋がりますし、障がいの有無に関わらずみんなで一緒に楽しく取り組めるところが、音

楽の何よりの魅力だと思っています。

どんな方でも成長していける可能性を秘めています。音楽を通じて、その方の可能性を広げていくことに関わることができると嬉しく思います。

今後は、病気で外出することが難しい方の支援に関わっていきたくと思っています。これからも、暮らしの中で音楽を身近に感じ、楽しむことを、皆さんに伝えていきたいです。



◎連絡先

寺村 久美子さん

080・3761・0201

令和2年度 福祉作文入選者決定!!

身近な福祉活動をテーマにした作文を募集しましたところ、小学生、中学生、高校生の方より、計202点の応募をいただきました。

慎重な審査の結果、次の方々が入選され、各学校にて表彰されました。

※敬称略

【小学生の部】

- 大賞** 池上 幸花(御崎小6年)
特選 山本 光莉(城西小5年)
入選 山崎 亜瑞(御崎小6年)
 川畑 湧士(城西小5年)

佳作

- 國分愛美里(城西小5年)
 藤本小有来(赤穂西小4年)
 竹田 美月(御崎小6年)
 宮本 暖加(坂越小4年)

【中学生の部】

- 大賞** 亀尾 彩花(坂越中2年)
特選 前田 玲夢(赤穂西中3年)
入選 片上 陽生(赤穂西中3年)
 鈴木 美咲(有年中2年)

佳作

- 大平 煌陽(赤穂中2年)
 中川 藍衣(赤穂西中1年)

【高校生以上の部】

- 大賞** 山本 愛莉(赤穂高2年)
特選 小原 雪斗(赤穂高1年)
入選 浮田 悠人(赤穂高2年)
 小林 暖大(赤穂高1年)
 倉八小乃佳(赤穂高2年)

佳作

- ご応募いただいた皆様には、深く感謝申し上げます。

入賞作品は福祉作文集にまとめ、市内の学校や各医療機関、福祉施設にお届けするほか、社協でも配布し、広く福祉活動の場で活用させていただきます。

◆小学生の部 大賞◆

『高齢者に優しい町へ』

御崎小学校6年 池上幸花



私の祖父や、祖母は六十五才を超えて、高齢者になった。祖母は特に足こしが悪く、歩くのが大変そうだ。人生百年時代と呼ばれるこの時代。私は、高齢者が過ごしやすい町にするために、もつとたくさんの人に高齢者に対する理解を深めてほしいと考えている。

私は去年、学校行事で、高齢者疑似体験を行った。重いおもりを手首や足首につけ、関節が曲がらないようになる装着具もつけた。また、色もはつきり分からなくなるゴーグルもつけた。その状態で、階段を上り下りしたり、学校を歩きまわったりした。上り下りするときには、関節が上手く曲

げられなかった。また、視界もはつきりしない。私はとても不安だった。階段では、つえがないと今にも落ちそうで、一段上るにも、いつもよりとても時間がかかった。

この体験を通し、私たち小学生にも高齢者に対するサポートができると感じた。高齢者は「体験」ではなく、常にその状態であり、また、体も思うように動かせないが、荷物を持ったりするなど、日常生活において、とても大変なのだと思う。だから、私は

「荷物をお持ちしましうか。」というささいな声かけから始めたいと思った。

また、私たちが住む町の高齢者に対する設備の少なさについて、不安を感じる。手すりや多目的トイレなどの公共の設備は、小学生の力だけでは増やすことはできない。

では、どうすればよいのだろうか。

「声かけ」を行うことでそれが補充できるのではないかと考えた。

そこで私は、設備の問題が解決できないとしても、

例えば、電車に乗っているお年寄りの座席が足りなかったとする。そんな時は、「席をゆずりましょうか。」と声かけをするかと思う。その一言だけで、高齢者は安心するだろうし、楽になるのだ。

さらに、高齢者の中には、「孤独死」という、悲しい問題もある。

テレビで一人暮らしをしていた高齢者が、孤独死していたという報道を見たことがある。その報道を見たときに、「救えなかったのかな。」と悲しくなってしまう。悔しくなる。孤独死は、防げる死だと、私は思うからだ。

それを解決するための方法として、毎日、「おはようございます。」とこちらから進んであいさつをしたり、「最近どうですか。」と家を訪ねて様子をうかがったりすることで、高齢者は心がぱっと明るくなる。「一人じゃないんだ。」と思えるようになる。高齢者が、楽

中学生、高校生以上の部の大賞作品については、次号以降掲載いたします。



しく、たくさんの人と関わって、孤独にならない世の中になってほしいと、私は思う。

このように、高齢者が楽しく生きられるようにするためには、私たちの心配りが必要なのだ。一見あいさつは、とても小さな事のように思えるが、高齢者にとっては、とても大きな事だと、感じているかもしれない。

今、この世の中は、高齢者が増えている。多くの人に、高齢者に対して理解をしてもらい、だれにとっても幸せな世の中になってほしいと、私は願う。



ひきこもりについて理解を深める

11月23日(月・祝)、ハーモニーホールで「ひきこもり支援フォーラム」が開催され、約70名が参加しました。フリージャーナリストの池上正樹氏による基調講演と関係機関のパネルディスカッションがあり、ひきこもりについて一人ひとりが考える機会となりました。

健康は歩くことから

11月21日(土)、ボランティア出前講座に、赤穂ボランティア協会会員23名が参加しました。「地域の輪」を講師に迎え、「健康に歩くために必要な身体の動き」をテーマに、立った状態や、椅子に座ったままできる体操などを行いました。

介護保険について考えよう! ヘルパー編③

●訪問介護(ホームヘルプ)とは?

利用者の「できないこと」を手伝い、ご自宅で「自分らしい生活」を送れるよう、「できること」を増やしていく支援です。

『生活援助(日常生活の援助)』のうち、今回は掃除や整理整頓について紹介します。

特別な技術や時間を必要とする、大掃除や家具を移動しての掃除、屋外の掃除(庭木の手入れなど)はできませんが、日常で生活している範囲(居室など)の掃除はできます。



Let's ボランティア

第18号
2020年12月

(問合せ)
赤穂市ボランティアセンター
〒678-0232
赤穂市中広267(総合福祉会館内)
TEL:0791-42-1397
FAX:0791-45-2444
http://ako-shakyo.jp
E-mail:ako-vc@ako-shakyo.jp

今年度新たにボランティアセンターに登録されましたグループを紹介します!

児童学習支援団体 Lastea(ラストィー)



平成29年4月に発足した児童学習支援団体「Lastea(ラストィー)」は、会員6名で結成されたボランティアグループです。経済的な理由により有料塾に通う事が難しく、それにより学力に不安が出てしまう児童を対象に学習支援を行っています。

グループの名前は、「last teacher」の造語が由来となっています。小・中学校の教諭を務めた代表の福田豊彦さん(東有年)が中心となっており、退職後に設立しました。

主な活動は、週2回(火・木)、赤穂市民会館で学校の宿題や漢字、計算の練習などを教えています。発足当時は、活動を支援してくれる人が無料で貸してくれたアパートの一室で活動していました。また、

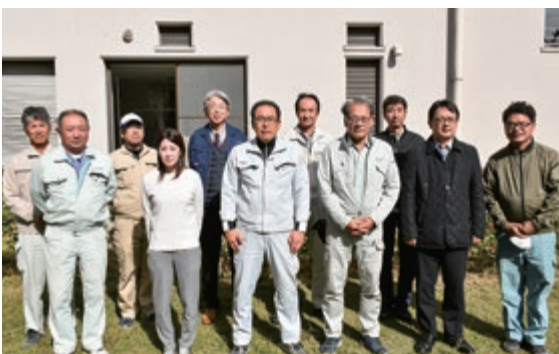
文房具などを支援してくれる方や、一緒に児童に教えてくれる指導者など、多くの方々の支えがあり、活動を続けています。

代表の福田さんは、「教師をしていた時から、何か子どもたちの力になりたいと思っていました。退職後、経済的な理由により、学力に不安を抱える児童を一人でも減らしたいという思いから設立しました。もっと、赤穂という地域でこのような思いや活動が根付いていってほしいです」と話していました。



令和2年度 ひょうご県民ボランティア活動賞 受賞おめでとうございます!

福祉住宅研究会



11月24日(火)、令和2年度ひょうご県民ボランティア活動賞の表彰式が兵庫県公館で行われ、赤穂市ボランティアセンター登録グループの「福祉住宅研究会」が受賞されました。

平成12年12月に結成。現在会員は14名で、高齢者や障がい者等の住宅のバリアフリーリフォームや住宅の耐震化などの相談を受け、アドバイスをしています。また、地区の行事や道路の清掃など多岐にわたって活動され、この度表彰されました。

代表の潤口彰利さんは「今後も長く活動を続けていきたいです」と話していました。

県民ボランティア活動賞とは?

県民が行う、または県民のために行われる自発的で自律的な活動、ボランティア活動を通して地域コミュニティの形成に功績のあった個人や団体に与えられます。

ひきこもり支援 ボランティア養成講座

受講者
募集

ひきこもりは本人や家族だけの課題ではなく、社会全体の課題です。この講座は、ひきこもり状態にある方やそのご家族の地域での居場所づくり等、ひきこもりに対する理解を深め、自分たちにできることを一緒に考えていく方を養成することを目的に開催します。

- ◆第1回：令和3年1月12日(火) 午前10時～11時
「赤穂市におけるひきこもりの状況・
取り組みについて」
- ◆第2回：1月19日(火) 午前10時～11時
ひきこもりの理解①
「精神疾患・発達障害のある方への
関わり方について」
- ◆第3回：1月26日(火) 午後2時～3時
ひきこもりの理解②
「当事者・家族への関わり方について」
- ◆第4回：2月2日(火) 午前10時～11時
「私たちにできることは」

- ◎場 所 総合福祉会館 2階研修室
- ◎対 象 ひきこもり支援に興味のある市民 20名
全4回とも参加できる方
- ◎受講料 無料
- ◎申込締切 1月6日(水)
- ◎申込先 下記までお申込みください。

賛助会費にご協力お願いいたします

福祉の拠点をみんなで支えてください。

- 法人会費 5,000円
- 個人会費 2,000円 ●一般会費 500円

賛助会費は、社会福祉協議会の貴重な財源です。安定した地域福祉事業の充実や発展を図るためにも、皆様のあたたかい援助が必要です。ご協力をお願いいたします。



あなたのやさしさを善意の窓口へ——

善意銀行だより

あたたかい善意をありがとうございました
預託状況(11月1日～11月24日受付分)

赤穂市善意銀行
マスコットキャラクター



●委任預託 (敬称略)

| 住 所 | 預 託 者 | 金 額 | 預 託 内 容 |
|-------|-------|---------|---------|
| 有年横尾 | 松田 正久 | 100,000 | 福祉のために |
| 農 神 町 | 匿名 | 100,000 | 亡兄 満中陰志 |
| 尾 崎 | 匿名 | 10,000 | 御礼 |

◎善意銀行受付窓口・・・赤穂市社会福祉協議会◎

ひきこもり家族の相談会

外出しづらくひきこもり状態にある方の家族を対象に、相談会を開催します。

日々の思いや疑問、不安など何でも大丈夫です。抱え込んでしまう前に、どうぞこの機会にご相談ください。

- ◆日 時 令和2年12月24日(木)
午後1時～4時
- ◆場 所 みんなのいえ
(赤穂市塩屋656-17)
- ◆対 象 ひきこもり状態に
ある方の家族
- ◆参 加 費 無料
- ◆問 合 せ 先 下記までお問合せください。

申込不要

時間内
出入り自由

※相談会は、毎月第4木曜日午後1時～4時に定期的に開催します。

手話啓発講座

あいさつや自己紹介の手話表現を学んでコミュニケーションの輪を広げてみませんか！

- ◆日 時 令和3年1月21日(木)
午後6時30分～8時30分
- ◆場 所 総合福祉会館 3階集会室
- ◆対 象 手話に興味のある市民 20名
- ◆講 師 赤穂ろうあ協会
- ◆受 講 料 無料
- ◆申込締切 1月14日(木)
- ◆申 込 先 下記までお申込みください。



心配ごと相談所のご案内

(12月9日～令和3年1月6日まで)

【一般相談】12月9日(水) 12月23日(水)
1月6日(水)

【弁護士相談】(要予約) 12月16日(水)

【カウンセラーによるこころの相談】(要予約)
12月23日(水) 1月6日(水)

※12月30日(水)は年末のため休みになります。
※時間はいずれも午後1時～5時までです。
※相談は無料です。

問合せは、下記までご連絡ください。



◎私が勤めている会社のフランス人上司は、日本に来て10年程になります。先日、近くの公園でたまたま話しかけるホームレスの方に、「日本の給付金もらったから日本人に」と、給付金をあげたらしいです。

その後、その方がお礼を言いに来たみたいなのですが、身なりも綺麗になっていたのを見て、上司は「お礼はいいよ」と、帰したそうです。

聞いた自分もちよつと気持ちよかった話でした。

(井上)



『ちよひのこころ話』募集

(応募方法)氏名(ペンネーム)・年齢・性別・電話番号を明記し、持参・郵送・Eメールのいずれかで応募ください。2000字程度にまとめてください。

※送付先は、下記をご覧ください。

12月1日～
20日

つながり ささえあう みんなの地域づくり

「歳末たすけあい運動」にご協力をお願いいたします！



「歳末たすけあい運動」は、地域住民やボランティア、まちづくり連絡（推進）協議会、社会福祉施設、社会福祉協議会等の関係機関・団体の協力のもと、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが、地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得てさまざまな福祉活動を重点的に展開するものです。

歳末もち配布事業



例年各地区で、「三世代交流もちつき大会」を実施していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は、交流行事は中止とし、おもちを購入等して、ひとり暮らし老人・高齢者世帯を訪問します。

皆さまから寄せられた募金は、左記事業のほか「友愛訪問事業」「要保護・準要保護世帯児童生徒お年玉」、「養護老人ホーム・児童福祉施設・障がい者福祉施設（市内）入所者たすけあい金」、「生活困窮者支援」、「ひとり親家庭ランドセル購入助成」、「ひとり親家庭中学生体操服購入助成」などの事業に配分されます。令和2年度は750万円を目標に募金を実施します。

■ 編集後記 ■

今回は音楽に関する特集でしたが、皆さん ASMR というものをご存じですか。『ASMR とは Autoumous Sensory Meridian Respons の略で、聴覚や視覚への刺激によって感じる、心地よい、脳がゾワゾワするという反応・感覚のこと』（Wikipedia より）だそうで、動画サイトで視聴することができます。色々な ASMR 動画がありますが、私は美容院のシャンプー動画がお気に入りです。皆さんもお気に入りを探してみてください。いかがでしょうか。

(川)

ご意見・問合せは ホームページもぜひご覧ください！

社会福祉法人 赤穂市社会福祉協議会

〒678-0232 赤穂市中広267番地

電話 0791-42-1397

FAX 0791-45-2444

E-mail ako-shakyo@ako-shakyo.jp



最新情報は、facebookをチェック！



赤穂市社協

