

# こころんねっつ 第11号

発行 社会福祉法人名古屋市昭和区社会福祉協議会  
〒466-0051 名古屋市昭和区御器所3-18-1  
TEL:052-884-5511 FAX:052-883-2231  
E-mail:fukushi@showaku-shakyo.jp  
URL:http://www.showaku-shakyo.jp

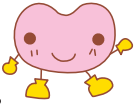
編集 株式会社リベルタ  
〒468-0011 名古屋市天白区平針2-1111  
A2ビル207号  
TEL:052-808-0420 FAX:052-808-0421  
E-mail:libertad@mbp.nifty.com

### 社会福祉協議会ってなに？

社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らすことのできる昭和区のため、住民のみなさんと一緒に福祉活動を計画し、実施していく民間の団体です。

### マスコットキャラクター「こころん」

あたたかい心で福祉のタネをまく



イメージから生まれました。

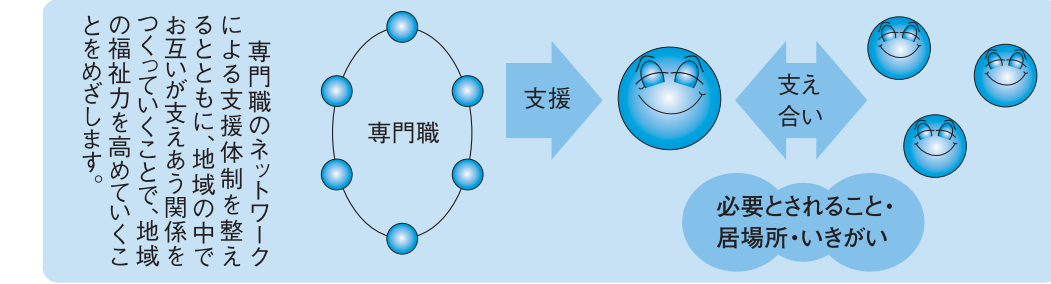
昭和区社協のホームページでお伝えしてきたが、約一年半をかけてようやく完成、今年度から実行段階に移ります。策定作業には、地域住民の方や関係機関、専門職の方々など多くの方々に参加いただきました。策定に關する会議や研修会の回数は、合計155回ののぼります。この活動計画は、平成16年度から実施されている、相互に支えあう関係を

活動計画策定の経過については、こころんねつと第8～10号や昭和区社協のホームページでお伝えしてきたが、約一年半をかけてようやく完成、今年度から実行段階に移ります。

誰も「安心してあたりまえに暮らせるまち」「みんながふれあいつながれるまち」「お互いに支えあひ助けあえるまち」――。昭和区社会福祉協議会(昭和区社協)では、誰もが誰かの力になれる地域づくりをめざし、平成21年度から25年度までの5ヵ年計画、「第2次昭和区社会福祉協議会地域福祉活動計画」(以下、活動計画)を策定しました。今回はこの活動計画のポイントをご紹介します。



出し、お互いに支えあうことのできる地域につながります。こうしたことを実現するために、住民同士の支えあひ活動を推進するとともに、区内の専門職のネットワークづくりを進め、それらが互いに結びつきあえるような総合的な支援体制「愛称：こころん支援システム」を構築していきます。こころん支援システムには、以下の効果が期待されます。



(特集コーナーP.2へ続く)

みかちゃんの 画：琴子

## ゴーイングマイウェイ

NO.1 異文化こみにけーしょん

① 日本人の中で、何かを、何か...  
調子の子(調子)をめぐって、くわが...  
調子の子(調子)が...  
「何？」「なに？」

② さびしくなります。  
ぼっねん...

③ 当然、日本人だけのあそび場と、ちがって、世界中の子かやて来ていました。

④ また調子の子(調子)の、ちがった様子。  
多国籍の子(調子)たち  
「What?」「なに？」

⑤ その後、たのしように、はだして走りました。  
Wao!!(わーい)  
「Wao!!(わーい)」「Wao!!(わーい)」

⑥ 日本人同士だと、ことばが同じ分、通じる頭、感覚が、ちがうと、は、わかった。  
でも、ことばが通じない異文化者同士、と、元々、思ってた、教えられるから、とは、か、「ことばが、ない」、方が、何か、通じる「心」が、あって、外国の子も、たのしように、走り回っていました。

作者しょうかい●琴子:成人になってからアスペルガー症候群(自閉症の傾向はあるが知的障害を伴わない)の診断を受ける。みかちゃん自身は自身の分身。

でなく、地域の人々のつながりが強まり、お互いにあたたかく支えあえる地域になることで、地域全体の「福祉力」が高まっていきます。

○誰もが福祉の主役

関わる住民が地域の生活課題を知り、主体的に福祉に関わることで、生きがいづくりや社会参加につながります。

計画の目標は6つあります。(カコミ参照)これらの目標を実現するために、「子ども福祉体験教室」「たまり場づくりの支援」「身近な相談窓口の設置」「困ったときのお役立ち情報冊子」など様々な事業を実施していきます。

今号から、活動計画に関わる方々を紹介していきます。

今回は、策定段階から関わっていただき、今後も計画を実行していく「たまり場プロジェクトチーム」の世話人として活躍されている小塚勝さん(松栄学区)に、「私のたまり場づくり体験」を話していただきました。

「邪心でした」と、小塚さんは当時を振り返って笑います。

元々は繊維の専門商社で営業を担当した、会社人間。45年間勤め上げた会社を定年退職し、第2の人生で始めようと思いついたのが、自宅マンションの一室を使ったパソコン教室でした。

しかし「インストラクターの資格を取った時、ハタと気が付いたんです。『いったい、誰を生徒に呼ぶんだ？知り合いがいらないじゃないか』って」

仕事ひと筋で生きてきた小塚さんには、いわゆる『近所付き合い』は全くありませんでした。「2000世帯が住む大型マンションにいて、知り合いは3人だけ。しかも1人はうちの奥様(笑)」これでは、教室に生徒を集めるどころではありません。

「何とかせねば!」慌てた小塚さんは、まずマンションの自治会長に相談に向き、人脈を広げる作戦に出ました。そして長年の営業職の経験がものをいい、積極的に自治会で活動するうちに、次第に認められる存在になりました。

その頃、自治会では「マンション内で老人クラブを新しく作る」という気運が高まっていた。そのタイミングで自治会活動に飛び込んだ小塚さんは、自然な流れで初代の会長を務めることになりました。「後から知ったのですが、60歳の若さで会長をするのは、ほとんど例がないそうです」

学区の老人クラブ連合会にも加入し、それが実質的な地域デビューになりました。さまざまな地域活動の中で、当初の「邪心」はどこへやら。地域のあたたかさ、活動の面白さに引き込まれていきました。

「警察の方には『あいさつができるマンションは犯罪が少ない』と言われました」

自治会では、非常階段を下る訓練など、さまざまな防犯・防災への取り組みを行い、老人クラブでは旅行やイベントなどを積極的に開催。そうした行動の中で、地域のつながりは一層強固になりました。

現在、「たまり場プロジェクトチーム」の世話人として、今後各地でたまり場を作りたい人たちの後方支援に当たる準備をしています。

「このプロジェクトは、まだ産声を上げたばかり。今後、いろいろな『たまり場』が誕生することを願っています」

【計画の理念】

- 「安心してあたりまえに暮らせるまち」
- 「みんながふれあいつながれるまち」
- 「お互いに支えあい助けあえるまち」

【計画の目標】

- ①認め合い、支えあう福祉意識づくり
- ②交流の機会づくり
- ③地域の担い手づくり
- ④地域の福祉課題の発見・解決
- ⑤保健・医療・福祉の連携
- ⑥情報の収集と発信



小塚勝さん

地域に知り合いがいない!慌てて自治会長に相談



「たまり場プロジェクトチーム」で、世話人として活躍する小塚勝さん(松栄学区)。身近なところで『たまり場づくり』を実践されています。しかし地域デビューは意外に遅く、つい5年前のことでした。

「何とかせねば!」慌てた小塚さんは、まずマンションの自治会長に相談に向き、人脈を広げる作戦に出ました。そして長年の営業職の経験がものをいい、積極的に自治会で活動するうちに、次第に認められる存在になりました。

その頃、自治会では「マンション内で老人クラブを新しく作る」という気運が高まっていた。そのタイミングで自治会活動に飛び込んだ小塚さんは、自然な流れで初代の会長を務めることになりました。「後から知ったのですが、60歳の若さで会長をするのは、ほとんど例がないそうです」

「警察の方には『あいさつができるマンションは犯罪が少ない』と言われました」

自治会では、非常階段を下る訓練など、さまざまな防犯・防災への取り組みを行い、老人クラブでは旅行やイベントなどを積極的に開催。そうした行動の中で、地域のつながりは一層強固になりました。

現在、「たまり場プロジェクトチーム」の世話人として、今後各地でたまり場を作りたい人たちの後方支援に当たる準備をしています。

「このプロジェクトは、まだ産声を上げたばかり。今後、いろいろな『たまり場』が誕生することを願っています」

あいさつ運動を  
実行し  
地域のつながりを  
強く



会社人間で、地域のつながりに無頓着だった

防災ネット  
ワーク作りの  
草の根運動も  
展開



小塚さんが次に目指したのは「以前から関心があった」災害ボランティアです。まずは受講から始まり、研修を経て、平成19年11月に発足した『なごや防災ボランティアネットワーク昭和』の代表に就任しました。

いろいろな場所で行う「セーフティネットづくりの草の根運動」に努めています。「これも姿を変えた、たまり場づくりかも知れません」

そうした小塚さんの多方面での活動に、白羽の矢が立ち、活動計画の策定メンバーに声がかかりました。小塚さんは「防災と福祉は切っても切れない」と、委員を快諾。計画の完成にひと役買いました。



「たまり場プロジェクトチーム」のミーティング。メンバーから活発な意見が交わされました

「たまり場プロジェクトチーム」とは? 身近な地域で、いつでも誰でも気軽に集まれる「たまり場」を作るプロジェクト。たまり場で生まれる交流や支え合いが、地域の人々のつながりを強め、地域の福祉力を高める原動力になります。各地域のたまり場作りを、活動計画のプランに沿って、プロジェクトチームが後方支援します。

元・会社人間は「地域の宝」。あなたの力が  
必要です



小塚さんが気に掛けるのは、かつての自分のような「元・会社人間」の男性です。会社以外とのつながりが薄い人は、定年を迎えた時、ともすれば地域で孤立してしまいかねません。

「男性は、会社の中で地位を築きます。しかし定年になれば、そんな地位は無意味です。そのプライドを捨て去り、心から無位無

小塚さんが気に掛けるのは、かつての自分のような「元・会社人間」の男性です。会社以外とのつながりが薄い人は、定年を迎えた時、ともすれば地域で孤立してしまいかねません。

「男性は、会社の中で地位を築きます。しかし定年になれば、そんな地位は無意味です。そのプライドを捨て去り、心から無位無

# セカンドライフ開拓史



第二の人生を楽しく生きる中高年の方々に、その様子をレポートしていただきました。

開拓団員 No.7 斉藤桂子



継母に厳しく育てられ、人形のような子だった子ども時代。長男に嫁いでからは家事と育児に追われる毎日、趣味の一つも持たない人生でした。子どもは巣立ち、63歳のときに夫と死別。気がつけば6年前から独居老人になっていました。でも今は、良いお友だちに恵まれ、幸せな日々を過ごしています。

20年前に乳ガンを患ったことが縁で、健康体操に通い始め、今も続けています。曲がっていた背中が真っすぐになり、感謝しています。体操の後は喫茶店でのおしゃべりが習慣で、これが楽しいですね。体操仲間の紹介で、日帰りの旅行会にも参加しています。

そのほか、美術館やデパートの催事などにも足を運び、またお寺の手伝いにも顔を出しています。

以前、足を痛めたことがありますが、積極的に出歩くのはいい運動になりますよ。私は、ワイワイ賑やかな場所にいるのが楽しいんです。今を幸せに感じられるのは、これまで人の世話ばかりしていた人生のご褒美かも、って思っています。



## 専門家に聞く 健康長寿のための習慣

長寿大国と言われる日本ですが、いくら長生きしても健康でなければ人生を楽しむことはできません。健康を保つためには毎日の生活習慣に留意することが大切です。その秘訣を各分野の専門家に聞きます。



院長 高木耳鼻咽喉科医院 高木一平さん

「適度な運動をするようにしましょう」

難聴は、内耳やそれ以降の神経系に障害が起きた場合や、外耳、中耳の機能障害により起こる場合、加齢によって引き起こされる場合など、いくつかの種類に分類されます。慢性、急性に限らず、耳の聞こえに違和感を感じたら自己判断をせずに受診することが大切です。中耳炎やメニエール病などによって聴力の低下につながる場合がありますし、そのほか

危険な疾患の原因が見つかる可能性もあるからです。年齢とともに誰でも聞こえが悪くなる老人性難聴の場合、聞こえに不自由を感じたまま放置しておくとコミュニケーションのトラブルから生活を楽しくなくなったりします。

- 1 ストレス、疲れをためないようにする。
- 2 睡眠はしっかりとる。
- 3 ウォーキングなど適度な運動をする。
- 4 タバコは控える。
- 5 首や肩を温めるようにする。

【問合せ先】  
高木耳鼻咽喉科医院  
診療時間：月・火・木～土曜日午前9時～12時、月・火・木・金曜日3時30分～6時30分  
休診日：水・土曜午後、日曜祝日  
住所：昭和三区桜山町4-71 夏目ビル2F  
TEL:859-5115

## 自分からできる！ 障がい者のノーマライゼーション

障がい者・健常者の区別なく、自分が望むような生活をおくることができる社会。そのためのノーマライゼーションについて、広く考えたいと思います。

温かいおふくろの味で地域に根ざした交流を珈琲ひだまり

「知的障がいを持った子ども達が、明るく健康的で過ごせる仕事の場所を」との思いで、平成14年にオープンした「珈琲ひだまり」。喫茶店での作業を通して、障がい者と健常者との交流が自然な形で行われる、地域密着の店です。



一番人気の「日替わり弁当」は650円。配食サービスも行っています

珈琲ひだまり(NPO法人ひだまりの里)  
TEL:052-732-1050  
場所:昭和三区阿由知通2-4  
営業時間:午前7時～午後3時  
休日:日曜日  
メニュー:モ-ニング330円～(時間:午前7時～午前11時)、トンカツセット650円、クッキー-各種200円など



仕事は厨房作業と接客、またクッキーやおもち作りなど。指導員を含め6名のスタッフが働いています。手作りの「おふくろの味」は、ヘルシーでボリューム満点。高齢者やサラリーマンなど、常連客の多さが味を保証しています。今年3月にはNPO法人も取得。今後は「より仕事を充実し、地域の福祉交流の架け橋になりたいですね」。

## 子育てママとパパの味方 子どもの、みいっけた!

子どもと一緒に楽しみ、そして何よりママたちが笑顔でいられるように。そんな子育てサークルや子育てサロン、お役立ち情報を紹介していきます。

### Vol.4 魅力的なイベントやおもちゃが豊富 「白金児童館」

地域の子どものための遊び場の一つとして、世代を通して交流をする場の一つとして、昔から活用されているのが児童館です。ここ「白金児童館」も、午前は乳幼児を対象にしたクラブの参加者、卓球などスポーツを楽しむ母親、クラブの皆さん、午後は自由利用の小学生や中学生、時には高校生も利用しています。なかでも、年間を通して行っている乳幼児を対象にしたリトミックや体操のクラブはとても人気があり、年に1度行われる募集では抽選になるほど。このほか自由参加型のクラブとして、毎月第1・3・5木曜日には、専門の講師



みんなで仲良く輪になって遊びます 児童館には遊ぶ楽しさがいっぱい!

を招いて親子体操(通称「まあまとあそぼう」)も開催しています。途中からでも気軽に参加でき、予約不要で無料ということもあり、多いときには30組以上の親子が訪れることもあるそうです。また、ベビーマッサージ教室など、乳児を持つママたちに魅力的なイベントも年に数回開催しています。「クラブやイベントの開催は、親子で触れ合うだけでなくママたちの仲間づ

**「まあまとあそぼう」**  
開催日:毎月第1,3,5木曜日  
(学校長期休業期間など、-- 定日は休み)  
午前10時30分～午前11時30分  
参加費:無料(自由参加)  
※幼稚園、保育園に入園する前の幼児と保護者の方が対象です。  
※体操ができる服装、室内専用シューズ、タオル、飲み物などをお持ちください。シューズは幼児、保護者とも必要です。

**「ベビーマッサージ教室」(要予約)**  
開催日:6月26日(金) 午前10時30分～  
※詳しくは下記までお問い合わせください。  
問合せ先:白金児童館  
場所:昭和三区白金1-20-24  
TEL&FAX:881-3020

くりにもなるのでは？」と館長の高木さんは話します。他にも、未就学児を対象にした専用の部屋も用意され、ここでは大型のおもちゃや乗り物、キッチンセットや絵本など“いまどき”のおもちゃで自由に遊ぶこともできます。

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 地域包括支援センターでは、認知症の高齢者を介護している家族の方を対象に、様々な事業を行っています。(無料・要予約)

### ■認知症家族教室

専門家による認知症の知識、介護方法、介護保険の話など伺えます。

- 開催期間：4～9月(第4土曜日)
- 時間：13:30～15:30

### ■認知症家族サロン

介護している方同士で介護についての悩みを話したり情報交換できる場です。

- 開催日 毎月1回
- 西部地域包括支援センター 第2水曜日 14:00～16:00
- 東部地域包括支援センター 第3水曜日 13:30～15:30

### ■問合せ先(営業日時：月～金曜日(祝祭日休み)午前9時～午後5時)

- 伊勝・川原・滝川・広路・八事学区にお住まいの方  
昭阳区東部地域包括支援センター  
昭阳区滝川町33 いりなカスクエア3階 TEL861-9335 FAX861-9336
- 御器所・松栄・白金・鶴舞・吹上・村雲学区にお住まいの方  
昭阳区西部地域包括支援センター  
昭阳区御器所3-18-1 昭阳区在宅サービスセンター内 TEL884-5513 FAX883-2231

### ■医師の専門相談

もの忘れ相談医に、個別で認知症に関する相談ができます。

- 開催日：毎月1回  
西部地域包括支援センター 第2水曜日  
東部地域包括支援センター 第3水曜日
- 時間：14:00～15:30(1回30分程度 要予約)

### ■認知症サポーター養成講座

地域の方(住民・団体・会社など)に、認知症を正しく理解していただくために出前講座を行います。

- 講師：地域包括支援センターの職員
- 出前範囲：昭阳区内
- 所要時間：1時間～1時間30分
- 費用：無料



# 賛助会員募集中!!

## あなたも「地域福祉のサポーター」に

昭阳区社会福祉協議会は、「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」をめざして、地域の皆様からご協力いただき賛助会費、共同募金、その他寄付金や名古屋市福祉基金からの助成金などを財源として、地域福祉活動を推進しています。

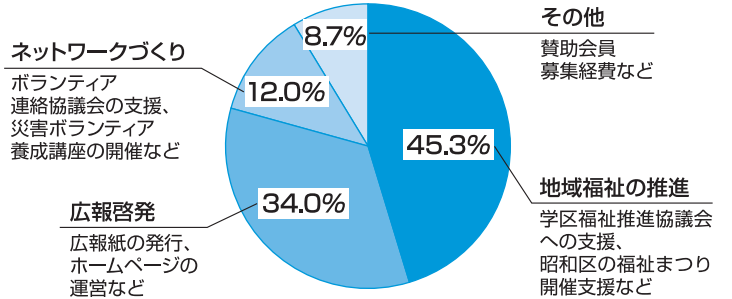
社会福祉協議会の活動をご理解いただき、趣旨にご賛同いただける方は、ぜひ賛助会員になってご支援ください。

### 会費額

- 個人会員 1口 1,000円(年額)
- 法人・団体会員 1口 10,000円(年額)

- 平成20年度実績 3,993,000円
- 個人会員 1,460件 2,373口
- 法人・団体会員 140件 162口

### 賛助会費のつかいみち



# 投稿王国

## 俳句「夏」

初夏、盛夏、晩夏…。ひと口に夏といってもさまざまな表情があり、人それぞれの思いがあります。皆さんはどんな夏が好きですか？

- 夏近し心も燃えてころも変え <52歳男性>
- 凜としてひまわりの花青空に <?歳女性>

### 募集&プレゼント

次号の投稿内容は、「俳句・秋」です。季節感あふれる一句を詠んでいただき、住所・氏名・年齢・電話番号をお書き添えの上、8月末日までに昭阳区社会福祉協議会までお送りください。採用された方に、図書カードを差し上げます。応募先は右下の問合せ先をご覧ください。お待ちしております。

## 講座・案内

福祉推進を目的とした各種イベント、行事、講座等(原則無料のもの)を紹介します。

### 集まれ!ボランティア「第16回ボランティア交流会」

ボランティアグループによるステージ発表、フロアとロビーでの交流コーナー、活動紹介のパネル展示など。二代目勤孝亭親不孝さんの名古屋弁の楽しいお話もあります。

ボランティアをしている方はもちろん、興味のある方やこれから始めたいと思っている方も大歓迎。入場は無料。ぜひお越しください。

- 日 時:6月21日(日)午後0時30分～4時
- 場 所:昭阳区役所講堂(2階)
- 主 催:昭阳区ボランティア連絡協議会
- 問合せ先:昭阳区社会福祉協議会 TEL884-5511 FAX883-2231

### 第27回昭阳区の福祉まつり

#### 【シンポジウム】

- 日 時:6月28日(日)午後1時～4時
- テーマ:「認知症を地域で支える」
- ・基調講演 弁護士 熊田 均氏 ・県警防犯活動専門チーム「のぞみ」による寸劇
- ・区内福祉関係者のみなさんによるシンポジウム

#### 【前日祭(映画会)】

- 日 時:8月22日(土)午前10時30分～

#### 【福祉まつり】

- 日 時:8月23日(日)午前10時～午後3時30分
- 会 場:昭阳区役所
- 主 催:昭阳区の福祉まつり実行委員会
- 問合せ先:昭阳区社会福祉協議会 TEL884-5511 FAX883-2231

### 「第27回昭阳区の福祉まつり」懸賞作品の募集

テーマ:「つながる」

人と人が「つながる」ことの感動や体験、それに基づく意見や提案を募ります。テーマに沿った自作未発表のものをご応募ください。

- ①俳句・短歌・川柳の部 ②エッセイ・作文の部 ③小論文の部

応募にあたって:

- ②、③の部でご応募の場合はそれぞれ副題が必要
- 文章は1,200字以内
- 俳句・短歌・川柳は一人1作品
- ワープロでも手書きでも可
- 締切:7月10日(金)

審査:

作品は昭阳区福祉まつり実行委員会で審査。表彰は各部門若干(1～2本)を予定。受賞作品は、8月23日開催の「昭阳区の福祉まつり」の中で作品を紹介、表彰と賞金(図書券)を贈呈。

応募先:

- 住所、氏名、年齢を明記のうえ、昭阳区社会福祉協議会へ郵送またはメールにて送付
- 主 催:昭阳区の福祉まつり実行委員会
- 問合せ先:昭阳区社会福祉協議会 TEL884-5511 FAX883-2231

## 寄付

次の方々より本会へご寄付いただきました。寄付金は昭阳区の社会福祉の推進に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

- 大野久四郎様 ●財団法人後藤報恩会様
- 名古屋ヤクルト販売株式会社様 ●匿名様3件



編 集 後 記

たまり場づくり、まずは挨拶運動から始めましょう。Y・A 気軽に「たまり場」が増え、と増えるといいですね。身近なことができるから始めてみませんか。Y・T 昭阳区だからできること、いろいろ見つけていきたいです。T・T

## 玉腰先生のお料理レシピ

### vol.11 ねばねば・つるつるうどん

ねばねば+ビタミンA、C、Eが多く含まれる食材を摂取することで、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ力を強化します。ねばねば食材はモロヘイヤや長イモ、めかぶ、ナメコなど、お好みでプラスして楽しんでください。

【材料 2人分】

- うどん 2玉
- 納豆 1パック
- 人参 小1/2本
- ゴマ油 または ラー油 小さじ1/2
- たれまたはしょう油 適量
- オクラ 6本ぐらい
- アボカド 1/2個
- プチトマト 4個ぐらい
- 卵 2個

④たれ(めんつゆ 大さじ6杯 + ポン酢 大さじ2杯)

【作り方】

1. 丼に卵がかぶるほどの熱湯を注ぎ、フタをして25分ほど置いて温泉卵を作る。
2. 納豆にすり下ろしたニンジン、ゴマ油、タレを入れてよく混ぜておく。
3. オクラは塩でこすって毛を落とし、茹でて3ミリほどの小口にする。
4. アボカド、トマトは食べやすい大きさに切る。
5. うどんを茹でて冷めで締め、皿の上に盛る。
6. うどんの上に1.～4.の材料を盛り付け、④のたれをかける。

※温泉卵の作り方は一例です。うまく作れない時は既製品をご使用ください。 管理栄養士:玉腰明子

ポイント! “うどん”をそばやご飯にかえたり、“たれ”を味噌だれや柚子胡椒にするなど、アレンジできますよ!

## 「こころねっつ第11号はいかがでしたか？」

「こころねっつ」へのご意見、ご感想をお寄せください。お待ちしております。また、目の不自由な方へ、この情報紙「こころねっつ」を録音したカセットテープの貸し出しを行っています(無料)。ご希望の方はご連絡ください。講座案内の掲載についてもお問合せください。

社会福祉法人名古屋市昭阳区社会福祉協議会

問合せ先: 〒466-0051 名古屋市昭阳区御器所三丁目18番1号 TEL:052-884-5511 FAX:052-883-2231 E-mail: fukushi@showaku-shakyo.jp

交通のご案内: 地下鉄:鶴舞線「荒畑」駅 4番出口から徒歩5分 市バス:栄20系統・昭阳区系統(右まわり・左まわり)「荒畑」下車

<http://www.showaku-shakyo.jp>