

# 元気がわら版

庄原市社協だより 12月号【Vol.152】

## 在宅介護を支える ～ 家族介護支援事業 ～



社会福祉協議会は、市の委託により、家族介護支援事業（介護教室、交流事業）を行っています。

介護教室は、介護技術や健康づくりなどの知識を学び、介護者の負担を軽減し、自宅での生活が継続できるよう取り組んでいます。また、介護者に限らず、どなたでも参加できる勉強会も実施して介護される人、介護する人がともに安心して生活できる地域となるよう取り組んでいます。

交流事業では、心身のリフレッシュと介護者同士で悩みやアイデア、体験の共有ができるように交流会を企画しています。



- P1・・・ 家族介護支援事業
- P2・・・ 家族介護支援事業
- P3・・・ 『食』でつながる講演会  
～食品ロスをなくす取り組み・フードバンク活動～
- P4・・・ みんな つながる交流会
- P5・・・ みんな つながる交流会

- P6・・・ 元気報告(比和)・リレーレポート“ここで暮らしたい!”
- P7・・・ 小地域サロン紹介 (庄原・西城)
- P8・・・ よろず相談・おでかけ応援隊寄付者紹介  
フードバンクへ食料品提供のお願い
- P9・・・ 寄付者紹介
- P10・・・ 地域のものがたり (東城)・ 広告

# 介護のコツは 無理なく・無駄なく・負担なく



おしめ交換の実践体験

## 家族介護教室

介護技術を専門職から学び、参加者同士で介護する側、される側それぞれ体験しています。

介護ベッド、車いすなどの福祉用具の機能や取り扱いなど実際に手に触れて学んでいます。

また、自宅で介護食をつくれるように栄養士の指導により調理実習も行っています。

## 在宅高齢者家族介護者交流事業



今年度の交流事業は、メンタルヘルス（強化）をテーマにアートセラピストの吉永 富貴子 さんに“元気な気持ちを持続させる良い話”をしていただきました。

- ①自分を責めるな（相手や他人を責めることにつながる）
- ②心配をするな（心配ごとが現実となる）
- ③あきらめるな（夢をもって欲しい）



クレヨンを使って、今の心境（気分）を色で表して、自分自身に問いかけて元気を持続する方法を学びました。

昼食は、限られた時間でしたが、紅葉が真っ盛りの会場で介護者同士の交流をしました。

家族介護支援事業に関する問い合わせは、各地域センターまでお願いします。

### 社会福祉法人 庄原市社会福祉協議会

庄原地域センター	☎ 0824-72-5151
西城地域センター	☎ 0824-82-2953
東城地域センター	☎ 08477-2-0488
□和地域センター	☎ 0824-89-2320
高野地域センター	☎ 0824-86-3044
比和地域センター	☎ 0824-85-2300
総領地域センター	☎ 0824-88-2796

# 人と人との絆を強める 「フードバンク」

11/25 (土)、庄原市との共催、庄原市公衆衛生推進協議会の後援により、今年度から庄原市で始めたフードバンクについて理解を深めるため、「食」でつながる講演会を開催しました。

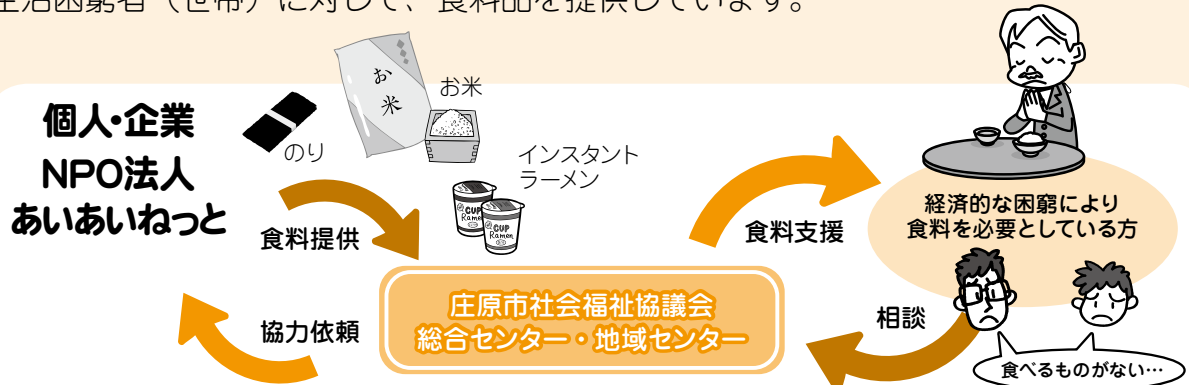
広島市安佐北区にある「NPO法人あいあいねっと」理事長で、美作大学 生活科学部 食物学科 教授の原田佳子さんを講師に迎え、日本や世界の食料廃棄物の現状、食品ロス削減のためにできること、フードバンク活動やあいあいねっとの取組み、活動するなかで見えてきた課題や食べ物の力、フードバンクのもつ地域を元気にする可能性など、管理栄養士の立場からお話していただきました。



## フードバンクってなあに？

食品企業でできた規格外食品や流通過程で包装が破れてしまった食品など、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食料品（食品ロス）を、福祉施設や困窮者など必要な方に届ける活動です。

庄原市では、「あいあいねっと」と連携し、一時的あるいは日常的に食べ物に困る生活困窮者（世帯）に対して、食料品を提供しています。



たくさんの食料品をありがとうございました！！



講演会当日、市民の皆様からご家庭で余っている食料品をご持参（72点・17,5kg）いただきました。今後の支援に活用させていただきます。

また、庄原市内外から提供いただきましたお米と野菜で調理した昼食を販売させていただきました。

経費を除いた売上げを“イベント募金”として、広島県共同募金会へ寄付させていただきます。

皆さまのご協力ありがとうございました。

# みんなつながる地域交流会

悩む・考えるから一歩・その先へ

人口減少と少子高齢化の進行は、地域において、担い手不足や空き家の増加、生活に必要な社会資源の消失など、暮らしや地域のあり方に影響を及ぼしています。

このため、地域づくりに取り組む関係者が集い、これからの 10 年を展望しながら地域で安心して暮らせる地域をつくることを目的に、地域課題解決に先進的に取り組む実践者からの具体的な活動内容について学びました。

第1回  
11月25日

講  
師

一般社団法人  
持続可能な地域社会総合研究所  
所長 藤山 浩 さん



## 地域の暮らしを守る

【テーマ】 “田舎暮らしを支える地域づくり  
～地域資源を活かす小さな拠点づくり”

小さな拠点とは、単に居住集中・集落移転の意味ではない。暮らしや集落を支える拠点や組織、交通など長続きする形で守り育てる、地域ぐるみの仕組みづくりを実践することが必要である。

また、商業・交通・生活支援などの各分野、集落を横断してつなぐ仕組みが必要。地域ぐるみで資源の“合わせ技”により新たな持続性が生まれる。

## 波多マーケット ～地域運営による買物支援～

平成 26 年、商店がなくなり買物に困る高齢者があり、楽しみと集まりの場が必要となった。そこで、波多コミュニティ協議会として、マーケットの開設に向けて、補助金・借入・地元からの寄付で資金を準備し、廃校を利用してマーケットをオープンし買物や移送の支援を行っている。

島根県雲南市掛合町  
波多コミュニティ協議会  
会長 山中 満寿夫 さん



報告者

報告者

島根県飯南町谷自治振興会  
会長 栃木 博文 さん



## 地域運営による生活交通

巡回バス廃止に伴い、公共交通の空白地帯となり買物・通院等に支障が出てきた。

そこで、地域の公共交通確保施策として県のモデル事業として取り組んだ。車両は、自治体から貸与、活動費・燃料費のみ利用者負担として自治会事業主体となり、バスの運行と除雪対策も取り組んでいる。

## お助けネット峰田

地域振興計画の“助っ人プロジェクト”を基本として小さな支え合いの仕組みを進めるため、平成 26 年 1 月から地域マネージャー 2 名を中心として取り組んだ。ニーズ把握や規程など準備、全体会議等に諮り、地区懇談会においても説明し地域周知に努めた。

お助けネットによって、困りごとを有償で解決できる仕組みができ地域のお互いさまの意識が高まった。

庄原市峰田自治振興区  
事務局長 藤永 春信 さん



報告者

**第2回**  
12月2日

講  
師



一般社団法人  
持続可能な地域社会総合研究所  
所長 藤山 浩さん

**地域の人口を考える**

【テーマ】“田舎の暮らし・地域の人口を増やす”

～田園回帰1%戦略・持続可能な地域をつくる～

年々、人口の1%の移住が実現すれば人口減少は止まる。過疎地域の30代女性の動向は、離島や山間部の小規模市町村が健闘している。実質社会増についても同様。特に島根県が健闘している。庄原市では、60代が元気なこの10年の間に次世代の定住と安心な地域づくりが必要不可欠。広い面積を有し食料・エネルギー・水資源等を考えると自給率が高く定住には有望。こうした資源を活用して、地域内で経済を還流する仕組みをつくり、所得の域外流出1%を取り戻し、目標を持って人口1%増に取り組みれば安定した庄原市となる。決して悲観することはない。田舎の良さを伸ばす地域づくりに取り組もう。

報  
告  
者



庄原市東城町田森自治振興区  
会長 横山 邦和さん

**自治振興区による人口増の取り組み**

地域を知り、地域に学ぶことで、田森地域に住むことを誇りに思い、自信を持つことから始めた。ここに住む人が、誇りに思わないと移住してくる人もいない。

「神々の棲む里 田森」をキャッチフレーズに定住活動に取り組んだ。移住者が増えている。具体的には、定住推進員の設置、郷土出身者への情報発信、ホームページの開設、空き家の紹介、地域とのつながりの仲介、定住フェアなどにも参加してPRしている。

**人口増・定住の取り組み**

里づくりの会のひと部会で定住活動に取り組んでいる。平成26年度から28年度末までの間、26組46名のU・Iターンを実現、特に空き家バンクに取り組み移住希望者を丁寧にサポートしている。また、田舎暮らし体験住宅を整備し、交流人口の拡大を目的に薪割り交流会などのイベントを実施し、里づくり会みんなで定住活動に取り組んでいることが社会増につながっている。



島根県益田市二条里づくりの会  
会長 品川 勝典さん

報  
告  
者

報  
告  
者



島根県邑南町  
出羽地区LLC(合同会社)出羽  
代表 沖野 弘輝さん

**定住に向けた地域の環境づくり**

自治会の振興計画「出羽ゆめづくりプランの構想」に基づき、経済活動や財産の取得などが出来るLLC(合同会社)を設立した。

若手スタッフを中心としてリタイヤ農家の受皿、耕作放棄地の利活用、新規就農者の育成など農業振興による仕事づくり、空き家整備による移住促進、移住者の起業支援などをきめ細かにサポートし、移住者の定住環境の整備に取り組んでいる。

**今後のお知らせ**

**第3回** 1月27日(土) 9:30～15:00  
庄原市東城文化ホール

午前の部

市民活動報告会  
～まちづくり団体からの活動報告～

午後の部

テーマ：つながることで人も地域も元気  
演題：世帯と家族は違う  
～子どもたちは近場に住んでいる～  
(T型点検の実践から見えたこと)

講師：一般社団法人 トクノスクール・農村研究所  
代表理事 徳野 貞雄さん

**第4回** 2月17日(土) 13:00～16:20  
庄原市ふれあいセンター

テーマ：安心して暮らせる地域づくり

演題：これからの社会をつくる  
支え合いのコミュニティと地域活動  
～地域の暮らしに大切なこと～

講師：公益財団法人 さわやか福祉財団  
会長 堀田 力さん

先進地からの報告

- ① “協同労働による地域活性化” (広島市安佐南区)
- ② “笑んがわ市” (島根県雲南市)
- ③ “ほほえみの里 Toi Toi” (山口県山口市)

# 高野地域センター 元気報告

## 元気で集まろう

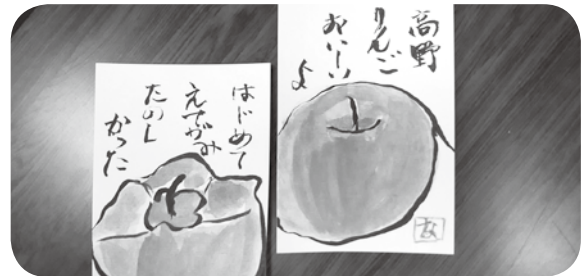
### 元気づくりセミナー

介護予防事業・元気づくりセミナーを月2回、保健福祉センターで開催しています。現在 20 名の方が集まり、賑やかに運動や調理実習、認知症予防などを行っています。今月は“絵手紙”に挑戦しました。

「見たことはあるけど…」と絵手紙は初めての方が多く、始めは作業もゆっくりでしたが、徐々に筆も進み賑やかな笑い声の中で仕上がっていきました。

「楽しかった!」「子どもに送ろう」「地域のサロンでもやってみるよ」と、元気づくりセミナーがきっかけとなり、地域や家族へつながっています。

月2回の集まる場は、「また元気で会おうよ!」を合い言葉に、楽しみながら元気づくりに取り組んでいます。これからもいろんな所で“元気で集まろう”



## リレー レポート

# ここで暮らしたい!

～福祉団体連携会議からの発信～

庄原  
自治振興区  
(庄原地域)

庄原自治振興区では、地域での支え合いを共に考え行動する場として、地区内の民生委員児童委員協議会、ひとり暮らし高齢者等巡回相談員連絡協議会、自治振興区、地区社会福祉協議会、庄原市役所高齢者福祉課、庄原市社会福祉協議会の6団体で「福祉団体連携会議」を組織しています。

現在、自治振興区では全世帯を対象とした「いのちのバトン」(筒の中に緊急連絡先等の情報を入れたもの)や、緊急時の見守りマニュアルを作成し、地区内の事業所と連携を図るなど、様々な「さりげない見守り活動」に取り組んでいます。

また、顔を合わせる機会をつくることで、話せる関係、気かけ合う関係ができ、いざという時の住民による支え合い活動がスムーズに行えるようになることから、地域内の「集まり場」の大切さに注目しています。

その為、自治会長等の協力を得て、各自治会ごとの「集まり場」の実態を把握するため調査を計画しています。

今後も“つながり・支え合い・安心”を土台として、住み慣れたわが家で安心して暮らせる地域づくりを、地域の皆さんや、関係機関、団体と連携を深め進めていきます。





# わたしの地域の小地域サロン

～いろんな地域のサロン活動をご紹介します～

## つくしの会（庄原・高町）

### ●活動を始めたきっかけ

地元の女性会活動やカラオケ教室など、以前は顔を合わせる場がありましたが、しだいに顔を合わす機会も少なくなってきました。

そんな時、「また、みんなで集まって、お話しする場をつくりたいね」と声が出たのがきっかけです。

寂しさを感じていた人も少なくなかったのだと思います。

ちょうどその頃、春の香り溢れる穏やかな季節で、土筆が集会所を囲んでいたので「つくしの会」としました。



### ●サロンのイチオシ

お手製の「蒸しパン」や「おはぎ」がテーブルに並び、みんなができる事を分担しながら、和気藹々とした雰囲気の中、サロンは始まります。自分の話や、畑の話など内容は幅広く、ゲームやクイズなどのレクリエーションも自分達で考えて行っています。何事も「一緒に」という心地よさからか、参加者も徐々に増えています。

これからも、地域の憩いの場として大切にしていきたいと思っています。

## サロン 中迫 75 ミニサロン（西城町中迫）



### ●活動を始めたきっかけ

ある日、近所の茶話会で「この地域も若い人が少なくなって淋しくなったね。行事や集まることも減ってきたし、年を取るばかりだね。」という話になりました。

そんな時に「じゃ！私たち自身元気で楽しくやっていくしかないネ」との思いから、とにかく気軽に集まって顔が見れる場所づくりからやってみようと、地域の理解も得て平成 29 年 2 月からサロンを始めました。

### ●サロンのイチオシ

毎週第 4 水曜日の午後（2 時間程度）が活動日です。茶話会に始まり茶話会に終わりますが、簡単な体操をして季節の美味しい物を持参し、作り方の講習会をしています。

レクリエーション等で思わぬ興奮に包まれて楽しんだり、最近ではサロン体操も作ったりしています。

できることは自主的に動いてお互い気にかけてながら、何でも話せる楽しい場にしていきたいと思っています。

### よろず相談のご案内

相談は無料で、24 時間 365 日職員が対応しています。なお、夜間から早朝（緊急時等）は、下記の専用電話にご連絡いただくと担当者に取り次ぎます。

緊急時等専用電話 ☎080-5239-4085

#### ●法律相談（弁護士相談）

※予約制でお一人の相談時間は 30 分以内です。

日時：1 月 5 日（金）12:45 ～ 15:45

場所：庄原市ふれあいセンター

（庄原市西本町四丁目 5-26）

相談内容：賃貸に関するトラブル、交通事故、相続、離婚、借金問題、消費者トラブルなど

#### ●司法書士相談

※予約制でお一人の相談時間は 45 分以内です。

日時：1 月 17 日（水）13:00 ～ 16:00

場所：庄原市ふれあいセンター

（庄原市西本町四丁目 5-26）

相談内容：不動産の名義変更、相続登記・遺言、借金の整理、成年後見、会社の登記、簡易裁判所訴訟代理など

その他の相談にも応じています。お近くの社協にお問い合わせください。

地域福祉課 ☎ (0824)72-7120

### 外出支援事業 おでかけ応援隊協力寄付

11月1日から11月30日までの間に、ご協力いただいた皆さまです。

#### 庄原地域

(有) 永宗組様  
年輪の会様  
セブンイレブン庄原インター店様  
四水 薫様 (2 口)

#### 東城地域

(株) ニュー東城様  
吉兆プラスハート様  
明光自動車工業(株) 様  
良ちゃん寿し様

#### 口和地域

モーモ一物産館様

#### 総領地域

隅井 幹男様

.....  
ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

## フードバンクへ食料品の提供をお願いします

お中元・お歳暮などでいただいた贈答品で、ご家庭で食べきれない食料品がありましたら、ご提供ください。

お近くの地域センターで受付しています。

食事の確保でお困りの方の支援に活用させていただきます。



賞味期限が明記されており、2ヶ月以上あるもの

### 広告

広島弁護士会所属(弁護士登録番号47310)

## 三浦益隆法律事務所

弁護士 三浦 益隆

#### 業務内容

- 離婚・相続などのご家庭の問題
- 債権回収・契約書チェックなどの企業様の法務
- 交通事故・近隣トラブルなどの事故対応
- その他法律業務全般・訴訟代理

〒727-0012

広島県庄原市中本町一丁目3-1 渡辺ビル2階  
庄原警察署隣 レッツ様2階

☎0824-74-6310

<https://www.miuramitsutaka-law-office.com/>

### 広告

「この社会あなたの税がいきている」

ーインターネットで申告・納税できるー

利用推進運動中

e-Tax (国税電子申告・納税システム)

<http://www.e-tax.nta.go.jp>



めざまし  
よぎ経営者による 正しい納税で  
企業の繁栄と社会への貢献

公益社団法人  
庄原法人会

〒727-0011 広島県庄原市東本町1-2-22(庄原商工会議所会館内)

TEL 0824-72-1889(FAX兼用)

H P <http://www10.ocn.ne.jp/~shk/>







# ボランティア活動 ふる里の発展の力に!!

●レポーター名 東城町にお住まいの 池田 範行さん

私は東城町加谷で生まれ、大阪の堺市で暮らしてきました。2年ほど前からは、米作りのために、加谷と堺市の二重生活を続けています。

そんな中で、社協の方から運転ボランティアの話があり、日頃から福祉事業に関心があった私は、今の自分に何ができるのか、つかめないままにボランティアを引き受けることにしました。

今では日々、この活動を通じて地域の方々とお話をする喜びを感じています。

また、この町で地域のみんなが集い、協力し合えるためには、何かないのかと考えそのきっかけづくりのために『東城吹き矢の会』を立ち上げました。毎月第3火曜日の13時から東城ふれあいセンターでスポーツ吹き矢を楽しんでいます。このスポーツ吹き矢を通して、ふる里が元気になれるようなお手伝いをしていきたいと思えます。

地域のみなさんに『この町に住んでいて良かった』と誇ってもらえるよう、これからもボランティア活動をがんばっていききたいです。さあ、始めましょう！（レッツ・ビギン!）

**広告** 住まいの事なら何でもご相談下さい。

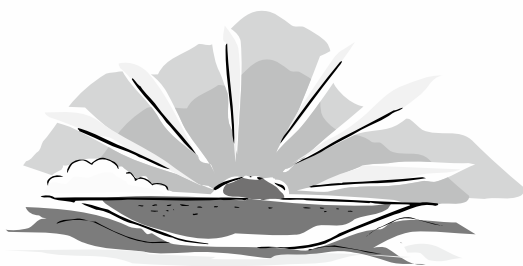
**ながなか 長岡商事株式会社**

住まいの修理、新たなお提案、施工、アフターケアまで地元ならではのネットワークで、皆さまの大切なお住まいをより快適にするお手伝いをしています。

イーわよ プロバン

**0120-184-268**

広島県庄原市是松町5020番40 TEL0824-72-0561



**広告** 相続、空き家問題、成年後見等でお困りの方、あなたの世代で解決しませんか?

**業務のご案内**

- 不動産の名義変更 ●成年後見
- 相続登記・遺言 ●会社の登記
- 借金の整理 ●簡易裁判所訴訟代理等

●詳しくはホームページに記載しています。

司法書士 飯田 一生  
《広島司法書士会所属》

庄原 司法書士 検索

広島北部司法事務所 (訴訟代理権認定第524014号)(司法書士登録番号828号)  
平成29年4月1日より庄原市役所前に事務所移転しました。

新住所 〒727-0012 広島県庄原市中本町一丁目8番16号 TEL0824-72-2315(要予約)

**広告** ゴミでお困りのことなら、なんでもお気軽にご相談ください!

家の片付け・遺品整理・引越し  
等で、お困りのゴミについてお客様にピッタリのプランをご提案いたします!  
見積もり・相談無料!

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.fukuokasangyo.co.jp>

**有限会社 福岡産業** 親切・丁寧・安心を心構へ!

一般廃棄物収集運搬業許可 庄原第101号 広島県庄原市宮内町707-1  
産業廃棄物収集運搬許可 03418048979号 TEL: 0824-73-1102  
FAX: 0824-73-1103

