



松本市民生委員・児童委員協議会だより

第85号

令和4年8月31日

ふれあい

発行者 松本市双葉4番16号
松本市民生委員・児童委員協議会
会長 草深邦子



県外先進地視察交流研修
令和四年八月二十三日～二十四日

富山市民児協との研修



四季防災館にて初期消火体験



富山市民児協の皆さんと

県外先進地視察交流研修に参加して P2
主任児童委員さんにお話を聞きました P3
民児協から見た包括との関わり P4
包括から見た民児協との関わり P5
連載 今回のニューフェイス P6

ささえあいマップの状況と課題 P7
社会の窓・つぶやき・編集後記 P8
部会活動の様子 P4
地区活動の様子 P5～6

県外先進地視察交流研修会に参加して

入山辺地区民生委員・児童委員協議会 会長 朝倉 康直

松本市民生委員・児童委員の地区会長22名、事務局3名の参加で、令和4年度県外先進地視察交流研修会が6月23日・24日の両日、富山市の民生委員・児童委員会との間で行われました。

研修一日目

総合福祉センターを朝の7時に貸し切りバスで出発し、松本駅を経由し、安房トンネルを超え途中休憩をはさみながら、車は予定していた時間に研修・交流会場となる富山市総合福祉センターへ到着。会場となる施設へは大型バスが横付けできないため、途中下車をし、フェーン現象の温度35℃以上の熱風の中10分ほど歩いて会場入りをしました。それだけでもなかなか経験できない事でした。

富山市の民生委員・児童委員会の13名と事務局4名出席をいただき、各参加者の自己紹介の後、富山市の活動の様子が、会長さんから紹介されました。

富山市は、人口約41万人、世帯数約18万3千、65歳以上約12万3千、高齢化率30・09%、民生委員・児童

委員数は885名、71の地区（単位）民児協で活動されている組織です。松本の約2倍の規模だと言えます。具体的な活動内容の話がされた後、草深会長より松本の様子が話されました。

規模が違うために、松本と運営方法の違いや、会議の持ち方も違うことは当然ありますが、規模の大小にかかわらず活動の苦労や工夫は、一緒だと思われま

富山市の会長さんからは民生委員・児童委員は「一期目はなにも解らない、苦労するだけ」「二期目は少し様子がわかってくる」「三期目になると楽しくなってくる」「民生委員・児童委員になったら、是非とも三期はやった方が良くと思います」と熱く語っていただきました。

交流の中で、視察を申し込んで断られた、富山県の「体験型学習施設四季防災館」を会長さんのはからい

で、急遽2日目に見学体験できることになり、地域の中での信頼関係は強いものがあることを感じる出来事でした。
ホテルに入り、夕食をとりながら交流ができたことは、この間できなかったことのため、良い時間が過ぎることができました。

研修二日目

当初予定していた、「富山県立イタイタイ病資料館」の視察を急遽変更し、朝から富山県の「体験型学習施設 四季防災館」へ視察先を変更し訪れました。

この体験館は、富山県の広域消防防災センター内にあり様々な体験が出来る施設となっています。今回私たちは二班に分かれ「流水体験」「初期消火体験」「煙体験」「地震体験」を約二時間体験することができました。特に「地震体験」は福島・熊本・神戸などの実際の地震波を再現したもので、ここでの体験できない経験をしました。いつも起こるかかわからない、地震の怖さを改めて、おもい知らされました。

体験を通じて、予測できる災害に対しては対応の方法がとれますが、地震等おきた場合、民生委員・児童委員として、自身の命と安全を守りながら、住民の命を守るのか、真剣に考えられた体験でした。当県にも、ぜひこのような総合的な防災センターがあればと思うものです。

その後、昼食等を取り、買い物等し帰路に。予定の変更もありましたが、無事に行程を終えられたことを、事務局に感謝をしたと思います。

今回は、コロナ禍で2年間行われなかった研修でありましたが、全国的に少し感染が落ち着きつつある中、感染対策を取りながら、できる工夫をして開催できたことは有意義でした。



四季防災館の煙体験

主任児童委員さんにお聞きしました

波田地区

波田地区民生委員・児童委員協議会

主任児童委員 田中 公男

「つなぐ」「つながる」を意識して

「つなぐ」は長野県民生児童委員だよりの名称です。私は主任児童委員として、微力ながらこの「つなぐ」「つながる」を意識した活動をしたと願っています。

様々な研修の機会を頂いている主任児童委員、私はこれらの研修で学んだことを極力地区の例会等で他の委員さんたちに伝える（つなぐ）ことを心がけています。また、先日はネットリテラシーの研修後に波田小中学校に出向き、教頭先生から各校のネット教育の現状と課題や悩み等を伺い、それを地区の委員さんにお伝えすることで地域の学校と課題を共有し、つなぐことができました。

赤ちゃん訪問では、若いお母さん方とお話をする中で、必要に応じて子育てコンシェルジュが常駐することもプラザや波田地区の誇る子育て支援活動の竹の子教室等

を紹介することで、専門職の皆様「つなぐ」ことができればと考えています。そのために、これらの施設等をもっと知る目的で、仲間の委員さんと施設訪問、見学もさせていただきました。

しかし、我々の活動を底で支えるのはやはり地域の人との日常的なつながりです。新一年生の下校見守りでは、地区の新一年生やそのご家族ともつながることができました。今でもその時かわつた一年生と道で出会うと思わず笑顔で手を振ってしまいます。

コロナ禍で人とのつながりが希薄になりかけている昨今ですが「つなぐ」「つながる」活動を目指していきます。



寿地区

寿地区民生委員・児童委員協議会

主任児童委員 曾根原 紀子

3期3年目をむかえました。最初の2期は町会担当の民生委員・児童委員を、そして今期は主任児童委員を務めています。

民生委員になった当時、小学2年生だった息子は現在高校2年生になりました。当時手をつなぎながら、担当の方のお家を訪問したことを懐しく思い出します。「お変わりありませんか？」と訪問しつつも、子どもにお菓子をいただく事もあり、私の方が皆さんからたくさんさんの優しさをいただいたと感謝しています。1つ印象に残っている事があります。訪問したご高齢の方が「年をとって、体もしんどくなつて、何もかもいやになっちゃったよ。」と話された事がありました。その言葉を聞いて「できる事があれば、何でも言ってください。」という言葉が浮かびました。と同時に、その言葉を発する覚悟が本当にあるの？と自問する自分もいて、一瞬、躊躇してしまいました。その瞬間、当時小学3年生だった息子が、何の躊躇もなく、その言葉を口にしたのです。お相手の方はその言葉を聞いて、心から安心した表情をされて「ありがたいですね。嬉しいよ。」と言われました。この事は、その後もいろいろな事を考えさせてくれました。

現在は主任児童委員をしておりま

す。寿地区は「子どもは寿の宝」と銘打って、地域としても子育ての応援に力を入れています。20年前から192（イクジ）サロンとして、毎月1回、つどいの広場や福祉ひろばなどで、未就園児と保護者の方を対象に、親子体操やリトミック、お話会などを行っています。昨年はその活動に対して、長野県社会福祉協議会より表彰状をいただきました。20年にわたる、先輩方のご尽力をひしひしと感じました。今の一時を私達が担い、次の方のバトンタッチしていきたい。そして、この先も寿地区で子育てをされるお母さん方の一助になる場所であつてほしいと切に願っています。

この9年間、たくさんの人と出会い、繋がりがありました。また、研修などで、たくさんの方の事を学ばせていただきました。今後、多くの方に民生委員・児童委員を経験していただけたらいいなあと 생각합니다。最近はお仕事をしながら活動される方も増えてきました。仕事をもちながらも、負担なく務められるような組織になると、担ってくれる方が増えるのではないかと感じています。今期の任期を、これまでの感謝の思いをこめて、活動に取り組んでまいります。

民生委員・児童委員と 地域包括支援センターの関わり

地区民児協から見て

庄内地区

民生委員・児童委員協議会

会長 松澤 岩男

庄内地区は15町会の26人体制での活動です。高齢者一人暮らしの方は500名おられます。定例会は毎月第2水曜日とし庄内公民館で開催、月初に定例会の次第を作成の上、3役打ち合わせを実施しています。令和2年2月にコロナ感染が流行して一番問題としたことは、見守り訪問のヤクルト持参でした。永年継続してきただけに廃止するかどうかアンケート調査を行いました。意見としては①食品はふさわしくない ②不在宅には渡せないため冷蔵庫へ保管が必要 ③消費期限切れの場合、買替えが必要 ④全員のヤクルトが無いので不公平感がある などでした。OBの方に相談して最終的に中止を決断して、他に変わる「まごころ便」の粗品を検討しました。2年9月に非常時や災害時に助けを呼ぶ「IDカード入り呼び笛」、3年9月にコロナ感染予防に「除菌シルコットウェットティッシュ」、4年5月

に熱中症予防の「スーパークールタオル」を500名にお渡ししました。いずれも大変好評をいただいております。

さて、地域包括支援センターとの関わりですが、毎月定例会でセンターだよりのチラシを持参され、説明いただき各委員へ必要部数を渡されます。訪問時に話題の提供ができて、大変ありがたく感謝しております。センターでは最近特に認知症の相談件数が多いと言われました。コロナ禍で不要不急の外出自粛が体力や意欲の低下を招き、疲れやすく集中力が保てず、人付き合いを避けて引きこもりがちになっていると考えます。昨年、松本市立病院長の中村先生から認知症は初期症状で歩行を続けられ回復する確率が高いと話されました。また、信大の能勢先生の提唱では「インターバル速歩」「さつさか歩き」と「ゆつくり歩き」を3分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法が、個人の筋力や体力にあつた適度な強さで運動することができ効果的だと言われます。認知症は誰でもなる可能性があると言われておりますので、フレイルの予防や改善を図るトレーニング法を皆さん是非お試しください。

部会活動の様子

社会福祉部会

〈小諸学舎視察研修〉 6月13日



施設の方からお話を伺いました。

広報部会

〈ふれあい85号編集会議〉 7月28日



原稿の校正に取り組みました。

高齢者福祉部会

〈北部地区センター視察研修〉 7月13日



施設の方からお話を伺いました。



デイサービス利用者の方とお話をしました。

地域包括支援センターから見て

松本市中央地域包括支援センター

センター長 岡本 雅義

高齢化が進み、介護を必要とする高齢者の増加や核家族化にともなう介護負担を軽減するため、2000年に介護保険制度が始まりました。その後、多様化、複雑化する地域ケアの課題に対応するため、2006年に地域包括支援センターが設置されます。現在、松本市においては12か所の地域包括支援センターが設置され、高齢者の「総合相談窓口」として個人から地域まで、様々な相談に対応しています。

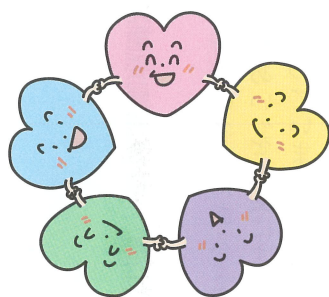
一方、民生委員制度は大正6年（1917年）にまで遡り、実に100年以上の歴史があります。地域住民の身近な相談役として、支援を必要とする住民と行政や専門職をつなぐ重要な役割を担っています。

私は、以前は本郷地区、現在は第二地区、白板地区の民生委員の皆さんとともに高齢者の支援を行っています。高齢者の暮らしを支えるうえで病気や健康状態を知ることが大切ですが、家族や地域とのつながり、これまでの暮らしを知ることと同じくらい大切です。それぞれの地区に

よって抱える課題には違いがあります。長年地域で暮らし、常に住民に近い目線で相談に応じている民生委員だからこそ知っている情報に、地域包括支援センターの職員として日々助けられています。

社会は大きく様変わりし、人々のライフスタイルも多様化しています。それゆえに高齢者が抱える課題も複雑かつ多様化していると感じています。高齢者を対象とした地域包括ケアシステムから、「高齢者・障がい者・子どもなど全ての人々が、一人ひとりの暮らしと生きがいを、ともに創り、高め合う社会」、地域共生社会へと深化していきます。今後、民生委員の皆さんは、地域の住民にとってますます必要な存在となるでしょう。

福祉とは「ふ」だんの「く」らしの「し」あわせ、「福」も「祉」も人のしあわせを意味する言葉です。地域包括支援センターの職員として民生委員の皆さんとともに、微力ではありますが人々の暮らしの役に立てればと思います。



地区活動の様子

鎌田地区

〈2年間で中止していたオレンジカフェ「か☆ま☆だ」〉 7月1日



新しい生活様式を取りながら開催。七夕かざりをされた会場でマリンバとバイオリンの生演奏を楽しみました。

鎌田地区

〈視察研修〉 6月30日



今期初めて市のバスにて「松本児童相談所」へ視察研修に行きました。

芳川地区 福祉ひろば

〈口腔ケアと離乳食作り指導〉 6月22日



芳川地区

〈くまさんカード作り〉 4月27日



連載

今回のニューフェイス

令和元年12月1日から任期をスタートさせた1期目の民生委員児童委員さんにお話を伺いました。

中央地区

中央地区民生委員・児童委員協議会 荒井 忠幸

疫情下の活動

私の民生委員・児童委員の活動は令和元年12月から始まりましたが、年が明けるや世界はコロナ禍に見舞われ、民生委員・児童委員の関わる行事や活動の多くが中止または自粛となり、さらには民児協議会の定例会や研修会まで中止になるというありさまでした。

そうした状況の下、感染状況の波間を縫って開かれる行事に参加したり、訪問活動を行ったりという状態が続ぎ、ただでさえ難しいと感じられる民生委員・児童委員の活動が一層困難になってしまいました。私たちの活動の対象が主に高齢者であり、その多くが基礎疾患ありというコロナ弱者なのです。無理ありません。訪問活動をしなくても、挨拶が済むと早々に戸を閉められるというようなこともありましたが、民児委員・児童委員の活動は本誌のタイトルや

行事の名前にあるように「ふれあい」を大切にすることだと思っていますが、新型コロナウイルス感染症という疫病はそれと真つ向から矛盾対立する困った状況を生み出してしまいました。

もう一つ民生委員・児童委員の活動の難しい点は、それが近隣の方の家族関係、健康や経済の状態という、いわば人に触れられたくない所に触れようとするという側面を持つていうことだと思われま。新型コロナウイルス感染症がもたらした困難な社会状況は、学校に会社にと広く社会のあり方の変革を迫りました。高齢者の社会や民生委員・児童委員の活動にも変革、新しい「ふれあい」が必要なのかもしれません。



地区活動の様子

寿地区 〈福祉ひろば出前講座〉 6月8日 〈竹瀬公民館〉



演奏もトークも楽しく癒されました。
〈マリンバコンサート〉



コンサート前に体操でリラックス 〈体操〉

島立地区

〈島立小学校との懇談会〉

6月23日



第二地区

〈ふれあい会食会〉 6月22日



楽器の演奏と歌を楽しみました。

「ささえあいマップ」のすすめ

松本市社会福祉協議会

地域福祉課 鳥羽 弘幸

災害時は、まずは自分自身の身の安全を確保すること、そして家族の安全を守ることが第一ですが、隣近所の助け合い（共助）が命を守るためにとても重要であると言われています。

普段、地域のつながりが薄いと、いざという時に隣近所の助け合いをするのは難しく、日頃のつながりづくりや、さりげない見守り等が、いざという時に活きてきます。長野県神城断層地震で震源地に近かった白馬村では一人の犠牲者も出さず「白馬の奇跡」と言われましたが、普段からお互いの助け合いができていたこと、そして災害時に備えたマップの作成や更新をして、どこに誰がいるのか分かっていたことが大きいとお聞きしています。

松本市社協では、見守り安心ネットワーク事業として、災害に備えて地域（町会、常会、隣組等）が作成する「ささえあいマップ」等の支援を行っています。

「ささえあいマップ」は、地図を作ることでだけが目的ではなく、地図を作る過程で、地域の皆さんが地域の情報を共有し、いざという時にどうやって共助するかを確認することで、地域の力をより強くすること

大きな目的です。

以前から、それぞれの方法で防災マップやささえあいマップに取り組まれている地域もあります。また、島立地区の三の宮町会では、当会が作成した「ささえあいマップ作成支援パンフレット」の手法によってマップづくりを進めています。それぞれの地域の取り組み方がありますので、進め方や手法は拘らなくても良いと考えています。

「ささえあいマップ」等を進めるにあたり、問題となるのが「個人情報」です。様々な考え方はありますが、法律では町会や自治会も個人情報保護法の対象となりますので、個人情報の保護に留意する必要があります。また、この「ささえあいマップ」の目的が、情報の共有と、非常時の備えであることを考えると、一方的な仕組みではなく、支援が必要な方が理解し、お互い合意しておくことが重要ではないか、と感じています。

また、必要性は理解されていても、実際行うまでに至っていない、という地域が多いように思います。この「ささえあいマップ」作成にあたっては、地域の主体性が重要であり、当会職員が主体的に進められるものではないと考えております。また、必ずパンフレットにあるようなものを作らないといけないというものでもありません。それぞれの地域に合った、できることから始めるお手伝いを当会地区担当職員が一緒にさせて頂ければ幸いです。

松本市社会福祉協議会 見守り安心ネットワーク事業

「ささえあいマップ」の作成をお手伝いします！

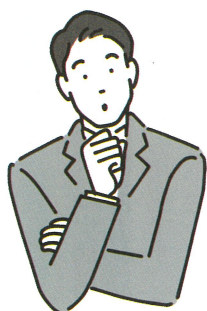
マップ（地図）を活用して地域を知ることが

見守り

ささえあい

防災啓発

などに有効です！！



マップ作りについて一緒に考えましょう！！

ヤングケアラーについて

松本市役所

こども福祉課 津久井 芳明

報道などで見聞きすることも増えた「ヤングケアラー」について、ご説明します。

● ヤングケアラーの定義

「本来なら大人が担うべき家事や家族の世話を行っている子ども」のことをヤングケアラーと呼びます。

法的な定義はありません。一般に、家事や家族の世話のために、学業や部活動などに支障が出ている子ども達のことを指します。

家族の世話のために大学進学や就労に支障が出ている青年を、若者ケアラーと呼ぶ考え方もあります。

● ヤングケアラーの課題

家事や家族の世話の負担が重すぎるために学業不振や体調不良に陥ったり、そのことを周囲に理解してもらえなかったりする子ども達がいるということが課題となっています。

その年代にふさわしい活動(学習、部活動、遊び)をすることは、子ども達の権利です。それが家事や家族の世話のために全くできなくなつて

しまうことは、権利侵害となります。

一方で、家事や家族の世話をすることも大事な経験であり、成人して自活していくための貴重な学びの機会となります。

家事や家族の世話に年齢不相応の責任を負わされることなく、学業や部活動などと両立していけることが重要です。

● 国・県の動向と市の取り組み

国や県は、市町村や子ども達へのアンケート調査を実施するなどして、実態把握を進めるとともに、各種事業の立ち上げを支援しています。

松本市議会からも、市としての実態把握や相談体制の整備についての政策提言がなされました。

松本市では、市議会からの政策提言を踏まえ、国・県や近隣自治体と連携して、実態把握や支援のための体制の整備を行っています。

子どもが家事や家族の世話をすることを否定するのではなく、それが年齢不相応なほど重くなつていないか気にかけていただければと思います。

つづき

芳川地区民生委員・

児童委員協議会

千葉 佳子

皆さんは、どんな方法で癒しを求めていますか？私の場合は朝の30分ウォーキングです。市内の川べりをひとりで歩きます。

川の水の音は四季折々で音色が変わり、新緑から色濃く変わった木々の緑にも目をうばわれます。また、川べりの風に少し汗ばむ頃には初夏の訪れを感じます。秋の山々の紅葉は美しく、赤とんぼや、限りなく澄みわたった青空に浮かぶうろこ雲にも感激を覚えます。冬はしっかりと防寒をして歩きますが、5分もすると体内の熱気で頬も紅潮し、白銀のアルプスを遠くに見ては、その麓の温泉にも心が走ります。そして春、雪どけの水の音を聞きながら桜のつぼみの膨らみを感じ、満開の桜の季節へと胸が高鳴るのです。

たとえ5分でも10分でも、癒しによつて得られる安らぎや安心感、そんな一人一人の小さな幸せから世界中の人々の心が豊かになり、また必ず平和な日々が訪れる日が来ることを願ってやみません。

編集後記

日常生活もコロナ禍以前に戻りつつありますが、油断はできない状況です。コロナウイルスを含めた感染症との闘いは、これからもずっと続くのだと思います。

「ふれあい」85号をお届けします。3年ぶりに実施された県外先進地視察交流研修会の様子など、たくさんの方が詰まっています。本紙が、民生委員・児童委員活動の一助になれば幸いです。発行にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。(S・F)

皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。取り上げてほしいテーマなどがございましたら事務局までお知らせください。

TEL 27-3381 FAX 27-2239