

# やまなしの福祉

2013.

9

月号

No.313

社会福祉法人 山梨県社会福祉協議会  
甲府市北新1-2-12 TEL:055(254)8610・FAX:055(254)8614

<http://www.y-fukushi.or.jp/>

## 【特集】 地域で活躍する高齢者

- P2 ▶ ことぶきマスター制度  
あなたの力を生かせる場所が  
きっと見つかります
- P6 ▶ いきいき山梨ねりんピック2013  
を開催します
- P7 ▶ 身体拘束をなくそう
- P8 ▶ 山梨県シルバー作品展・  
シルバー俳句大会作品紹介
- P10 ▶ 富士山を眺めて60年  
最高の一枚への挑戦(天野 七六さん)

- P12 ▶ 福祉人材センター情報
  - 求職者の仕事のイメージと  
事業主の求める人材のマッチングのために
  - 地域密着型・小規模就職相談会
- P13 ▶ 赤い羽根共同募金は、こんな募金です
- P14 ▶ 健康づくりで介護予防と  
認知症予防「ゆる体操」

表紙写真:ことぶきマスターの方々



# あなたの力を生かせる場所が きっと見つかります。

～人生に活力を。

ことぶきマスター になりませんか?～



小澤 千里 さん

60歳を過ぎてから、仲間作りのために始めた朗読の会。  
技能を学び、身につけて、ついにことぶきマスターに。  
特技を生かして、ボランティア活動に邁進中!

T O P i

## 主な活動内容を教えてください。

主な活動は、発足当時から続いている毎月1回、90分の勉強会です。朗読の講師をしている後輩の指導のもと、姿勢や発声、滑舌など、思えば演劇部の後輩なのですが、朗読の基本は演劇にも通ずる所があるなど感じます。もう一つの活動、特に小学校や福祉施設での朗読会は成果を発揮する場です。

適度な緊張感と皆さんの前で朗読できる喜びは大切な生きがいになっています。ただ、残念ながらこの後輩が、6年ほど前に亡くなり、現在は別の講師を招いてご指導いただいています。後輩の分まで人生をそして朗読を楽しみたいと考えています。





# 「朗読やましろ」のお仲間はどうのような存在ですか？

10年以上も一緒に活動してきたかけがえのない仲間。よき同輩、師であり、何でも相談できる間柄です。一言でいうなら「許しあえる仲間」。

これからも成長できるよう、切磋琢磨しながら、ともに頑張っていきたいと思っています。



左から、小澤千里さん、上田雪江さん、  
植田尚子さん、切刀さと子さん



集中して「聞く」ことの大切さを学ぶ



## 地域の方との交流は、子ども達にとっても、かけがえのない時間となっています。



保護者と地域の方による「ろうどく山城小」が結成され、3年目になりました。今年度はボランティアとして、14名の保護者と15名の地域の方が1学期に各クラス2回ずつ、読み聞かせに入ってくださっています。



朝の忙しい時間にご足労いただいたの10分間の読み聞かせですが、読み聞かせのあった日はいつも以上に落ち着いて、しっかりと授業に入ることができています。

また、ボランティアの皆さんには、昼休みを利用した「朗読会」もしていただいています。さすがに長年にわたって練習し、身につけてこられただけあって、子ども達はもちろん、私たちが引き込まれてしまうほどです。

その証拠に、すこし活発な子どもも読み聞かせや朗読会は真剣な面持ちで聞き入っています。ちゃんと見たり聞いたりできるようになると自分の言葉で書くこともできるようになります。自分の言葉を持つことで自己表現にもつながってくる。その効果はすぐに目に見えないけれど大事な

ことだと思えます。そんな瞬間を見ると、続けている価値があったなあ実感します。

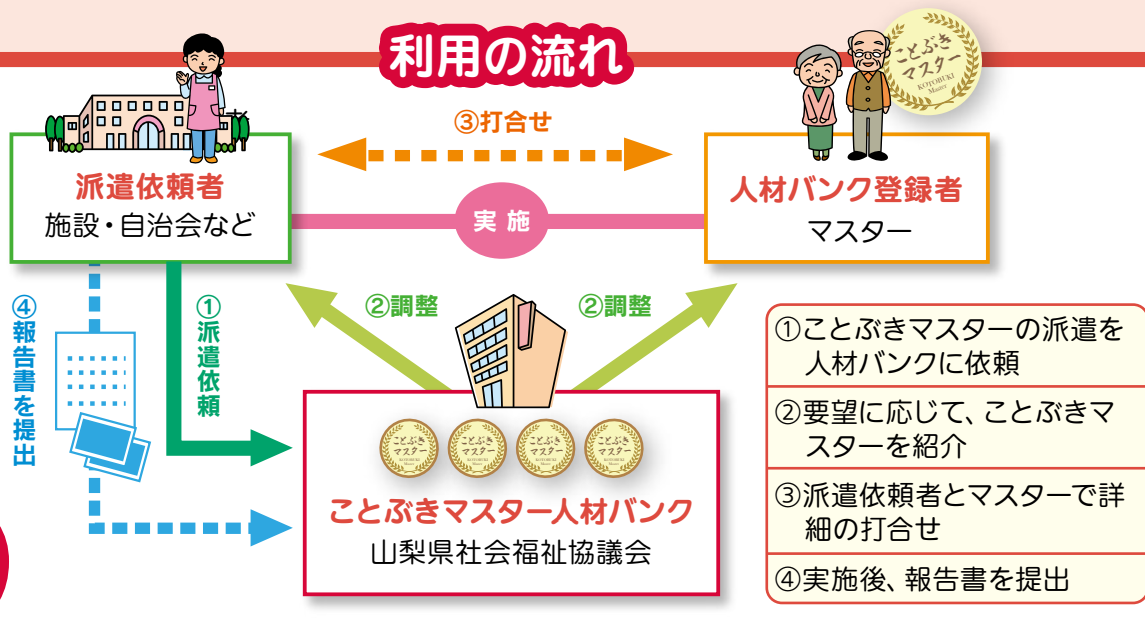
それは、地域の皆さんとのいろいろな出会いのおかげです。

私たち教員も、この活動を今まで続けられてきたことに感謝しつつ大きくななくてもいい、でもこの見た目には小さな火を消すことなくずっと続けていけるように努力したいと思っています。



左から、雨宮多美さん、村松千枝子さん、横森陽子さん

## 利用の流れ



たとえば…  
こんな時に  
頼みたい!

デイサービスセンター利用者と一緒にレクリエーションを楽しみたい。

趣味の同好会で新しい楽しみを見つきたい。

小学校の児童に体験学習をさせてあげたい。

## ことぶきマスター人材バンク

身近にあります



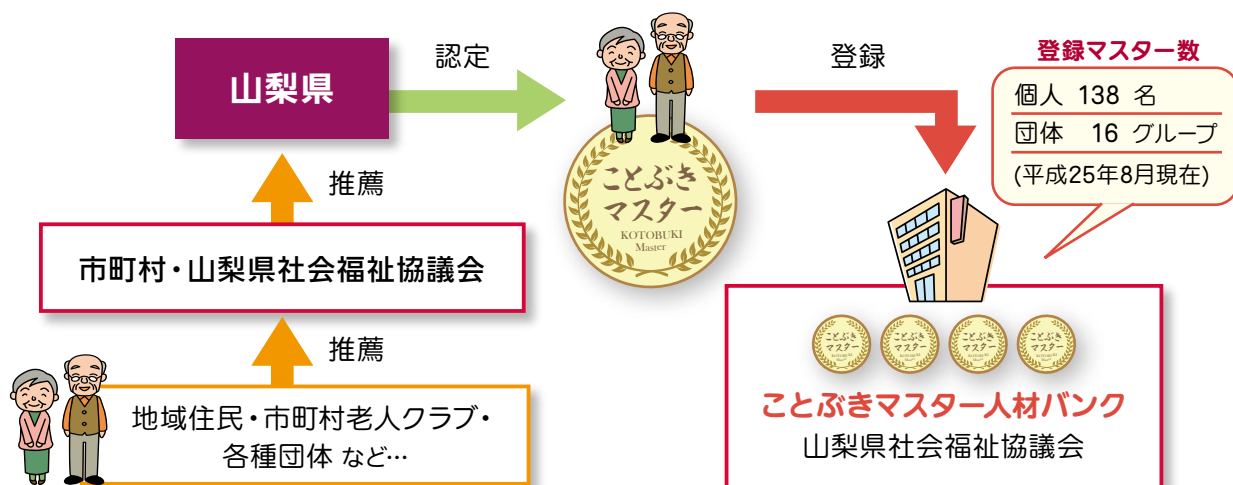
ことぶきマスターは、長年の経験から培った知識や技能をお持ちの60歳以上の高齢者を県知事が認定する制度です。認定対象となる活動の分野に制限はありません。

県が認定した“ことぶきマスター”の方々は人材バンクに登録され、依頼に応じて県内各地の福祉施設や同好会、自治会などへ派遣されるシステムとなっています。現在、個人138名、団体16グループが登録されています。

県社協では「ことぶきマスター人材バンク」をさらに活用していただき、たくさんの高齢者の方々の活躍の場の充実を図りたいと考えています。

## マスター認定まで

ことぶきマスターの認定は、各市町村または県社会福祉協議会の推薦が必要です。  
推薦された個人・団体を県が審査、認定しています。(年1回)



ことぶきマスター人材バンクに関するお問合せは、

山梨県社会福祉協議会 福祉振興課 地域福祉推進担当 Tel 055-254-8610 まで

# いきいき山梨ねんりんピック2013

を開催します。

日時 **9月28日(土) 8:50~15:00**

場所 **小瀬スポーツ公園**

今年で21回目を迎える“ねんりんピック”は、高齢者に適したスポーツや文化活動などを通じて健康を保ち、参加者同士の交流を行い、誰もが健康でいきいきとした生活を送ることができるような様々なイベントを用意しています。

高齢者だけでなく子どもから大人まで楽しめる内容になっていますので家族でご参加ください。



## 主な内容

- ◎スポーツの広場◎ テニス、剣道、太極拳、輪投げ、ゲートボール、ペタンク など
- ◎まつりの広場◎ 健康・福祉フェア、ふれあい広場、シルバーライフ情報提供コーナー など
- ◎趣味の広場 ◎ 囲碁、将棋、フォークダンス など

## 年齢や性別に関係なく誰でも楽しめる ニュースポーツ

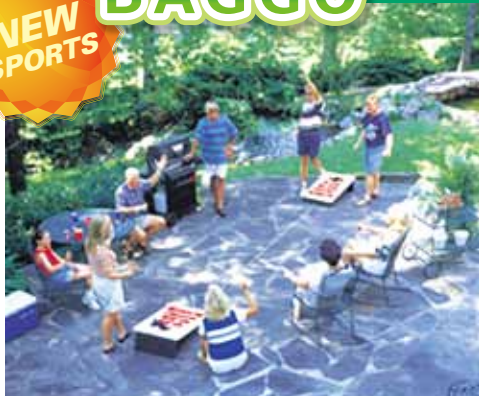
ニュースポーツとは新しく考案されたり、古くから諸外国で伝統的に行われてきたスポーツを、変形・改良したりした軽スポーツの総称で、人数や年齢、体力に合わせてルールを変えられるのが特長です。

子どもから高齢者まで誰でも手軽に楽しめ、健康体力づくりに、また世代を超えたコミュニケーションづくりとして親しまれています。

NEW SPORTS

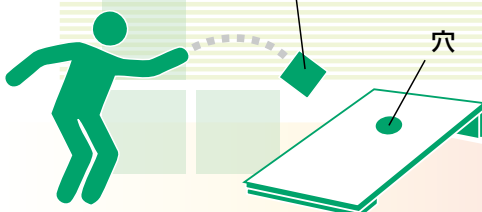
## バツゴ BAGGO

NEW SPORTS



ビーンバッグ

穴



約15cm角のビーンバッグ（中に豆が詰まったやわらかいボール）を穴の空いたボードに向かって投げ入れ、得点を競う“的入れゲーム”です。

向かい合わせに置いたボードは傾斜しており、ボードの上に乗れば1点、穴に入れば3点、またボードの上に乗ったバッグを次の方がまとめて穴に入れた場合は6点のボーナス得点となります。得点に上限を定めたり、時間設定をして勝敗を決めます。

また、バッグをボード上にたくさん乗せ、穴に入ってしまったらマイナスポイントにする遊び方もあります。

激しい動きがなくルールも簡単。屋内外問わず楽しむことができます。

## CHECK!

今回紹介したこの競技は、ねんりんピック2013の当日（9月28日）、「ニュースポーツチャレンジコーナー」で体験することができます。

このほかにも「グラウンドゴルフ」や「ストライクターゲット」といったニュースポーツを体感できます。



ねんりんピック当日は「公益財団法人 山梨県体育協会」の係員が遊び方を指導します。ぜひお立ち寄りください。

# 身体拘束をなくそう

## 身体拘束とは？

福祉施設や病院などで、認知症などの高齢者を「治療の妨げとなる行動がある」、または「事故の危険性がある」という理由で、ひもやミトン型の手袋、腰ベルトなどの道具を使用して、ベッドや車椅子に縛ったりすることをいいます。部屋にカギをかけて出られないようにする、あるいは向精神薬を飲ませて動けなくすることも身体拘束にあたります。

## 身体拘束廃止に向けて

身体拘束をゼロにすることは容易なことではありません。組織のトップである施設長や介護部長などの責任者が「身体拘束廃止」を決意し、現場をバックアップすることがまず重要です。また、職員の正しい知識や技術の習得も大事になってきます。

県社会福祉協議会では、県委託事業として介護保険施設等の職員を対象に「高齢者権利擁護等推進員養成研修」や「高齢者権利擁護等事例等報告検討会」を開催しています。



# 勉強会のご案内

## 一緒に学びませんか？

### 身体拘束廃止・虐待対応等勉強会

在宅や高齢者施設に勤務する仲間が定例で集まり、情報交換を中心に学びあっています。

テーマはその時々で変わり、「身体拘束廃止の取り組み、虐待防止」はもちろん、「職場のチームワーク・他職種との連携」、「クレーム対応」など様々です。

介護職や看護職、理学療法士、施設の管理者など、異なる職種がそれぞれの立場で自由に話し合うため、専門性の理解にもつながります。また、悩みの解決ヒントと“元気”を持ち帰ることができます。

奇数月 第2木曜日 / 午後2時から  
山梨県福祉プラザ内で開催します

気軽にご参加ください。

お問い合わせ

高齢者総合相談センター 電話 055-254-0110

# Q. 老人の日・老人週間って何？

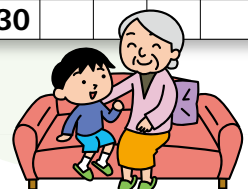
# A.

『老人の日・老人週間』は平成14年の「老人福祉法」の改正により毎年9月15日を『老人の日』、老人の日から一週間を『老人週間』と定められました。

誰もが健康で生きがいを持って生活できる長寿社会を築くために、内閣府や厚生労働省、老人クラブ連合会など関係機関が中心となって、毎年全国的なキャンペーンを展開しています。この期間はさまざまなイベントが各地域で催されますので、市町村のホームページや広報誌でご確認ください。

なお『敬老の日』は、「国民の休日に関する法律」の改正により移動祝日となったため、平成15年から9月の第3月曜日となりました。

2013年 9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



県社会福祉協議会は、6月6日から10日までの5日間、「いきいき山梨ねんりんピック2013山梨県シルバー作品展・シルバー俳句大会」を甲府・山交百貨店5階催事場で開催しました。

シルバー俳句大会  
特選句

山梨県シルバー作品展

いきいき山梨ねんりんピック2013  
シルバー俳句大会作品紹介

いきいき山梨ねんりんピック2013

渡辺 柳風 選

ねぎなわれ白衣脱ぐ母子供の日

中央市 佐野 薫 八九歳

手話習い唄う「故郷」日射伸ぶ

甲府市 勝村 慶子 九三歳

古代米混ざる赤飯文化の日

甲斐市 粟田 謙次 七七歳

共に古希共に働き年新た

甲府市 上坂多美也 八三歳

舞ふやうに働いて妻古稀の春

笛吹市 石原 正則 七三歳

上田正久日 選

晩学へ渡りつづけし天の川

北杜市 松林 新一 八二歳

雪の富士拝し一日の始まりぬ

都留市 磯村 璋一 七九歳

三椏の花の香りに老二人

南部町 鶴見のり子 七〇歳

着ぶくれて肩書のなき余生かな

身延町 望月 義男 八四歳

今日を生き明日を想い日脚延ぶ

山梨市 手塚 君子 九三歳

加藤 勝 選

夕方の常葉白き余寒かな

南アルプス市 小野 幸男 七九歳

九十の生徒が一人山笑う

南アルプス市 石川 恒子 九〇歳

座禅草しづかに会釈かへしけり

南アルプス市 塚原ちづる 七〇歳

甲斐駒ヶ岳冬の貌して迫り来る

韮崎市 佐伯 卓 六八歳

女群れ男散り散り磯遊び

甲府市 山口 正 八三歳

(年齢は平成25年6月6日現在の満年齢)



シルバー作品展  
優秀作品



洋画「エレキギターのある静物」  
小澤 敏夫 (82歳)



日本画「渓谷」  
宮川 波子 (82歳)



日本画「凜として」  
坂本 静江 (76歳)



洋画「トランプ」  
大森とめ子 (80歳)



彫刻「牡丹」  
土橋 昭 (84歳)



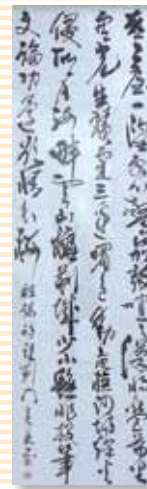
彫刻「水芭蕉」  
赤池 辰彦 (72歳)



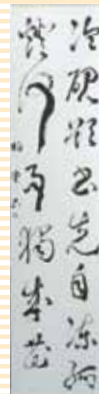
工芸「ふるさとは今・・・」  
久保 鈴江 (69歳)



工芸「焼絵」  
小林 正紀 (76歳)



書「望薊門」  
渡邊まち子 (66歳)



書「冷硯」  
長坂 豊 (88歳)



写真「天空の見晴らし」  
小林 清吉 (75歳)



写真「絆の力走」  
小野 清明 (72歳)

各部門の優秀賞

【各部門2点、計12点】

(敬称略、年齢は平成26年4月1日現在の満年齢)

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門に、260点の作品が集まりました。

各部門で優秀賞に選ばれた作品は、10月に開催される「ねんりんピックよさこい高知2013」の美術展に県代表作品として出品します。



# ファインダー越しに 富士山を眺めて60年。 最高の一枚への挑戦は、 これからも続いて行く。

あまの しちろく  
天野 七六さん(76歳)

「というのは今でも存在しないし、多分無いのでしょうか。でもだから続けられるのだと思います。」

## なぜ富士山なのか？

「お話を聞きにきてくださる皆さんに質問されます。どのような表現が良いのか、一言で言えば私にとって富士山は女性。飽きることのない存在。富士山を被写体に始めてから私は富士山以外を撮影することはなくなりました。家内と海外旅行に行くときでさえ、私はカメラを持って行きません。なぜならそこに富士山は存在しないからです。富士山以外を撮ろうと思わないのです。ただ、いざ撮影するとなったらどこにでも行って、心のおもむくまま食事も忘れて撮影します。」

## カメラと私の出会い

富士山の写真と言えば知る人ぞ知る天野七六さん。60年以上にわたって撮り続けて来た富士山の写真は、見る者の心をつつ素晴らしさで各種メディアからの引き合いが後を絶ちません。

「1950年頃、最初に触れたのは父が手渡してくれた1台のカメラでした。米兵と親交のあった父が自分の時計とカメラを交換して手に入れた物でした。そのころ、カメラはまわりの人からみれば大変めずらしいものですがとくに興味もなったのでしょう。私の父は、おもちゃでも扱うかのように私に手渡してくれました。小学生の頃です。でもそれがこれから人生をともしにするカメラと私との出会いの瞬間でした。それからもう半世紀以上私は富士山と美しい自然に囲まれた忍野村で暮らしています。」

## 写真の難しさに悔しさを覚えた青年時代

小学生からカメラを始めた七六さん。次第にその難しさに気がつきます。

「写真を撮り始めてしばらくすると、何度撮影してみてもなかなかうまく撮ることができない。独学だったということもあってでしょう、自分の腕の未熟さをカメラのせいに見せることも度々ありました。それでももう何台ものカメラを購入しては落胆することの繰り返しでした。ですが続けていくと不思議なもので完璧、いや納得というか、そういう所に近づいてきた。まだまだ、これが一番と

## 世界文化遺産登録に至った富士山への思い

「世界文化遺産に登録されたことは大変喜ばしく、登録の機運が高まった当初からの悲願でもありました。愛すべき富士山が世界的に認知され、大変うれしいです。ただ、不安もあります。既に観光客が増加していると聞きますが、最も不安なのはマナーの問題です。特にゴミの処理は気になります。皆さんに美しい富士山を守るためご協力いただきたいと考えています。」

## そして今、41年前に始めた民宿は「カメラマンの宿」と呼ばれるように

富士山しか撮らないと語る七六さん。その一途な姿勢は民宿のお客さまも巻き込みます。

「実は50代の頃まで富士山ガイドをやっていました。もう数百回は登ったかなあ…大変だけど富士山は360度どこからでも撮れる。そんな山は富士山だけ。四季折々に姿を変え、朝、昼、晩どこで切り取っても絵になる。それで何時しか民宿のお客さまを撮影スポットに案内するうちに気がつく写真愛好家の皆さんが集まるようになった。するといつしかカメラマンの宿と呼ばれるよ

# 天野さんの写真 富士の四季

うになったものだから、周りに押されるように名刺にもカメラマンの宿って入れてしまいましたよ。」と、まんざらでもないご様子。写真愛好家に支えられ民宿は写真談義に花を咲かせながら、そして夜は更けていきます。

## 県シルバー作品展に出展した訳は

実はコンテストや賞はもちろん何かに応募することにあまり興味が無いと言う七六さん。ではなぜ、「県シルバー作品展」に出展しようと思ったのか、そして山梨県代表として全国大会で銅賞に選ばれたのか。

「私は本当にコンテストや賞にはあまり興味がありません。それどころか写真を売ったりもしないし滅多にお貸しもしません。仕事で写真を撮ると考えるだけで楽しめないからです。もうこれは一貫しています。ですが、昨年出品するにあたり、忍野村社協さんとお話しさせていただき、作品を見てもらうことで同世代の方々に、趣味を見つけ、そして持ち続けることの楽しさや喜びを知ってもらえればと参加しました。賞を頂けたのはご覧になられた皆さんに何かを感じていただけた結果と大変感謝しております。」



出展作品「パール富士」

※七六さんは「いきいき山梨ねりんピック2012 山梨県シルバー作品展 写真の部」に初出展ながら山梨県代表に選出、その年に行われる全国大会「全国健康福祉祭(ねりんピック) 宮城・仙台大会 美術展 写真の部」で銅賞に選ばれました。

## 続けるには健康が必要

富士山の全てを撮りたい。そんな七六さんを支えるのは日々の散歩だと言います。

「それはもういろいろな所へ行きましたね。忍野はもちろん、富士山の見える所なら何処でも出向きます。特に山から撮影する富士山が好きで自分だけのスポットを見つけようと山に登っては撮影していますが、数時間かけて数枚ということもあります。当然、忍耐力、精神力が必要になってきます。これを支えるのは健康です。今はもう体力も落ちてきましたが続けていることがあります。それは、ほぼ毎日の散歩です。恩賜林公園のウッドチップの道を少ないときで3800歩、多いときで8000歩、その日の自分の体調に合わせて自分で作った幾つかのコースを選んで歩きます。これからも富士山を撮り続けたいから毎日続けています。」  
全ては富士山のためとも言える七六さんの行動に、続けることのすばらしさと難しさを垣間みた気がしました。



七六さんの散歩道  
恩賜林公園

■『県シルバー作品展』へのお問い合わせは…  
山梨県社会福祉協議会へ ☎055-254-8610

春



夏



秋



冬



# 求職者の仕事のイメージと 事業主の求める人材のマッチングのために

## 職場体験事業



介護労働実態調査（介護労働安定センター）によると、離職者の約7割が3年未満で離職している状況にあります。また、事業者の約5割が採用した者の質に満足していないなど、就職希望者が抱く職場のイメージと、事業者が求める人材像にギャップが生じているケースも多く、離職の一因と考えられています。

このことから、福祉人材センターでは、あらかじめ職場体験を行う機会を提供し、就職希望者には実際の職場の雰囲気やサービスを直接知ってもらい、事業者には就職希望者のパーソナリティを理解してもらうことにより、こうしたギャップを埋め、円滑な人材参入を促進するため「職場体験事業」を実施しています。

平成24年度では、「職場体験事業」の参加者71名中、34名（47.8%）の方が福祉・介護関係の職場に就職しました。



求職者

- 実際の業務内容や職場の雰囲気を知ってもらう
- 就職前と就職後のイメージの違いを少なくして早期離職の防止、職場定着
- 仕事の適性をみる機会
- 幅広い分野からの人材参入の促進



求人事業所

- 面接だけでは見えない求職者の持ち味や個性、人柄などを観る機会
- 求めている人材像に近い適性を持った人材の確保

### 内容

福祉の職場体験は、実際の現場での業務を体験することにより、福祉・介護の仕事に対する関心を深め、就職へのイメージを高めていただくことを目的としています。  
受入事業所（平成25年7月10日現在125事業所）一覧の中から体験を希望する事業所を選択し、体験をしていただきます（「受入事業所」は、本会ホームページでご確認ください）。山梨県福祉人材センターで、体験者の福祉の仕事に関する相談や情報提供、就職のあっせん等のフォローアップをします。

### 体験対象者

資格未取得者で福祉・介護の仕事につきたい方、福祉の仕事に関心がある方など。

### 体験日数

1人3日以内（土・日・祝日・年末年始除く）。  
※ただし、平成26年2月28日（金）までの期間とします。

### 体験費用

無料（交通費・昼食代などは自己負担とします）。  
※万が一の事故に備え、ボランティア行事用保険に加入します（保険料は福祉人材センターで負担）。

■ お問い合わせ・お申し込みは…山梨県福祉人材センター ☎055-254-8654

## 地域密着型・小規模就職相談会 求職者募集

地域を限定して仕事を探したい、自宅に近いところ  
 で、空いてる時間を生かして仕事をしたい、あるいは、  
 福祉の仕事に関心はあるけれど、まだ具体的な就職活  
 動はしていないという方々に、地域の求人事業所の人  
 事担当者と直接情報交換していただける、小規模就職  
 相談会（1回6事業所程度参加）を開催しています。

- **会場**: 山梨県福祉プラザ 4階会議室 (甲府市北新一丁目2-12)
- **開催時間**: 13時30分～16時00分 (受付13時00分～)
  - 《峡北・韮崎エリア》… 9月26日(木)      《甲府エリア》… 10月24日(木)・
  - 《峡東エリア》… 11月26日(火)      《峡南・南アルプスエリア》… 平成26年2月4日(火)
- **その他**: 参加無料、申込不要、履歴書・職務経歴書不要

■ お問い合わせは…山梨県福祉人材センター ☎055-254-8654

# 赤い羽根共同募金は、 こんな募金です。



### ● 赤い羽根共同募金の始まり

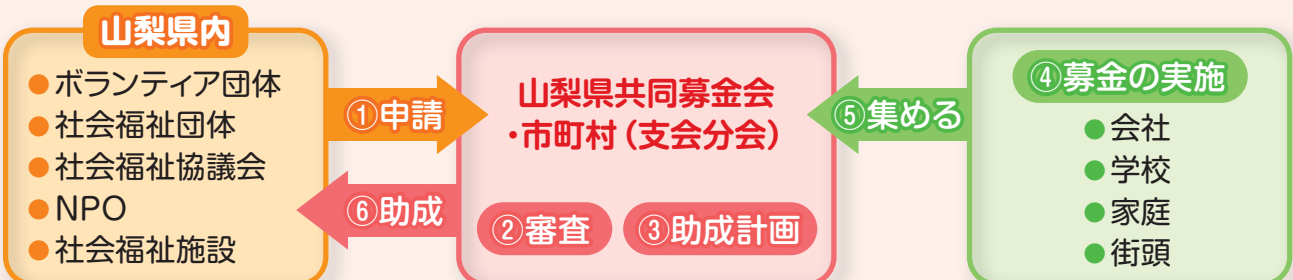
共同募金運動は、昭和22年に「国民たすけあい運動」として始まりました。以来、赤い羽根共同募金として広く定着し、今年で**67**回目を迎える全国的な助け合い運動です。

### ● 赤い羽根共同募金のしくみと特徴

赤い羽根共同募金は、「共同募金会」という民間の団体によって、都道府県を単位にして行われています。各都道府県内で「赤い羽根共同募金」に寄せていただいた募金は、都道府県内で地域福祉の推進のために役立てられます。また、赤い羽根共同募金運動の期間は**10月1日から12月31日**までの3ヵ月間で、北海道から沖縄まで全国一斉に行われます。

山梨県内での赤い羽根共同募金の実施主体は山梨県共同募金会です。昨年度は、1億6,692万円余りの寄附が寄せられました。

赤い羽根共同募金は、支援を必要としている福祉施設、団体やグループなどから申請を受け付け、その内容を審査します。その後、募金に係る「助成計画」を定め、その計画を基に募金活動を行います。寄せていただいた募金は、山梨県内の障がい者やお年寄りなど支援を必要としている方々のために役立てられています。



■ お問い合わせは…山梨県共同募金会 ☎055-254-8685

# ゆるる体操

日頃の運動不足やストレスで、筋肉や関節が緊張して硬く、動きにくくなって、体調不良や肩こり・腰痛を引きおこすし、介護や認知症につながる恐れもあります。

そこで、今回紹介する「ゆるる体操」。頑張らずに楽しく、楽に安全に誰でもすぐに取り組める体操です。からだのいたるところを「ゆるる」「さする」「ゆるめる」やさしい運動で、心身がリラックスできて、疲れやこりを改善し、新陳代謝を促進、姿勢も自然に良くなってくれます。



## 「ゆるる体操」にチャレンジ!

### 肩こりギュードサー体操

**【効能】** 肩こり・イライラ解消、集中力が高まる



1 左肩を少し下げ「気持ちよ〜く」と言いながらさすります。右肩も同様に。



2

「ギュー〜」と言いながら、両肩をすくめるような感じで引き上げます。次に「ドサ〜」と言いながら両肩を一気に落とす。これを何度か繰り返します。



3

「ギュー〜」と言いながら、両肩をすくめるような感じで引き上げます。次に「ドサ〜」と言いながら両肩を一気に落とす。これを何度か繰り返します。

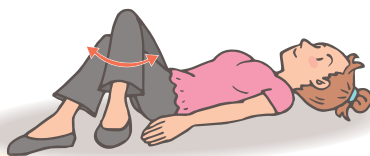
### 寝ゆる 黄金の3点セット

**【効能】** 腰痛・不眠・疲労の改善、足腰のだるさ・むくみ・美脚、ダイエット、転倒予防 ほか



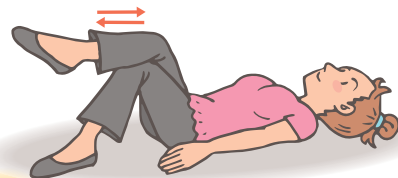
#### 腰モゾモゾ体操

両ひざを立て、手足を軽く開き力を抜きます。「モゾモゾ」と声を出しながら、腰を床に軽くこすりつけるように左右に動かし、ときほぐれるようにゆるめます。



#### すねプラプラ体操

両ひざを立て、力を抜き、左脚の太ももより右足をかけます。「プラプラ」と声を出しながら右足のひざから下を上下にゆったりとゆすりまわす。左右の足を入れ替えて同様に。



#### ひざコゾコゾ体操

両ひざを立て、左ひざに右脚のふくらはぎをのせ、力を抜きます。ふくらはぎの気持ちいい場所をさがしながら「コゾコゾ」と声を出しながら、前後にゆっくりと動かします。左右の足を入れ替えて同様に。

# 「ゆる体操」教室を開催しました。

今年6月26日(水)に、山梨県立介護実習普及センターで、この「ゆる体操」教室を開催しました。

定員を超える参加希望者があり大盛況。講師は南アルプス市在住の、NPO法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員の河野貴仁さん、優し

い笑顔と声で参加者を癒してくださいました。

参加者は「モーゾモゾ」「ブーラブラ」「気持ちよーく、気持ちよーく」など声を出してもらいながら、身体をゆすったりこすったりして見ているだけでもリラックスしていることが伝わってくるようでした。



寝ゆるの腰モゾモゾ体操



肘・肩の力を抜き、「ダラー」となり足首でもう片方の足首をさする。「気持ちよーく、気持ちよーく」



椅子の背で「モゾモゾ」と言いながら「モゾモゾ」する

## インタビュー



講師：NPO法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員 河野 貴仁さん

セルフケア、自分の身体を自分でケアする方法として、手軽でコストパフォーマンスの良さがあるので、少しでも多くの人に知って、行ってもらいたいです。日頃頑張りすぎている人は、交感神経が高ぶり、眠れなくなるが、ゆる体操では質の良い眠りが期待できます。身体を

ゆるめると動きたくなるので、日常の動作が円滑にでき、広い意味では良質な筋トレとなり、転倒予防になります。日頃疲れをため込むと肩こりや腰痛になるが、そういう方にも無理なく行うことができます。うつや自律神経を病んでいる方には、本人の自由意志のまま気ままに、ゆっくり軽く行ってもらうと良いです。スポーツ選手、ダンサー、舞踏家の質をあげるのにも役立てられています。

## 参加者の声

ストレッチよりもやりやすく、心も身体もリラックスできました。気合いを入れるような体操ではなくて、気軽に自宅などでもできる体操なので良かったです。

報告・ご寄附

善意をありがとう

福祉巡回車の贈呈

生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会山梨県協会(会長小林 誠様)においては、県内の在宅介護サービス事業を実施する団体・施設等へ寄贈することとなり、県社会福祉協議会の推薦により、今年度は小菅村社会福祉協議会に福祉巡回車「愛のドリーム号」が寄贈され、去る6月11日に贈呈式を行いました。

同協会は県内各社の生命保険営業職員で構成、職員が1日10円を積み立てた「愛のドリーム募金」をもとに、福祉巡回車を全国各地の社会福祉協議会に贈呈しています。本県においても今回で8台目となります。

ご協力ありがとうございました。



小菅村社協 船木 直美 会長(右)  
生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会 山梨県協会 小林 誠 会長(左)



この広報誌の作成費の一部は赤い羽根共同募金配分金により発行されています。

介 | 護 | 講 | 座 | カ | レ | ン | ダ | ー | (後期)

各講座には定員がありますので、お申し込みの際に確認してください。

■お問い合わせは…県立介護実習普及センター  
☎055-254-8680

講座	開催時間	9月	10月	11月	12月
入門介護講座	13:30~16:00		11(金)		
テーマ別介護講座	お年寄りに起こりやすい病気・事故の予防と対応	10:00~16:00	25(水)		
	自立を促すリハビリテーション	10:00~16:00		31(木)	
	介護を支える保健医療福祉サービス	10:00~14:30	3(火)		
	口の中の健康管理と嚥下障害	10:00~15:00	5(木)		
	お年寄りの食事のお世話	9:00~14:00	12(木) 13(金) 17(火)		
	お年寄りの排泄の問題とのお世話	10:00~16:00	10(火)		
	寝具・衣類のお世話と床ずれ予防	10:00~16:00		9(水)	
	清潔のお世話	10:00~16:00		2(水) 3(木)	
	フットケア	13:30~16:30	24(火)		
	終末期のお世話	13:30~15:30		22(火)	
介護予防 笑いヨガ	13:30~16:00		7(月)		
認知症介護講座	13:30~16:40				3(火) 6(金)
認知症サポーター養成講座	13:30~16:00	30(月)	25(金)		

ビデオ紹介

『よりよい介護生活を送るために』

このビデオでは、移動用リフトなどの福祉用具を活用し、在宅介護における移動介助や、入浴介助などの知識・技術が具体的に学ぶことができます。福祉事業所や行政などの介護サービス・地域支援を活用し、在宅介護を上手に乗り切る方法も紹介されています。在宅で介護をしている方、また介護職を目指している方に、おすすめの内容です。

■製作・企画:東京シネ・ビデオ株式会社 ■住所:〒164-0001 東京都中野区中野2-13-21  
■電話:03-5342-5381 ■FAX:03-5342-5384

このビデオは、介護実習普及センターで貸出しを行っています。  
この他、介護・看護・福祉についての本268冊、ビデオ・DVD188本の貸し出しをしています。  
詳しくは県立介護実習普及センターにお問い合わせください。  
☎055-254-8680



小さな芸術家たち

「第32回児童文化奨励絵画展」から  
(全国児童養護施設協議会主催)

〈県代表作品〉

- 題名:きれいな虹
- 施設名:山梨立正光生園 ■ 学年:小学3年
- 審査員のコメント:虹の美しさ、人物の表現が大胆に大空に描かれている。クレパス、水彩を併用して、色のきれいさがよく出ている。

