

# かんまき 社協だより

第15号

発行者  
上牧町社会福祉協議会  
〒639-0214 上牧町上牧3245-1  
(上牧町保健福祉センター内)  
TEL 0745-76-6098



## すてきな私、カッコいい私を見て下さい!!

(写真は2月22日の世界に一つだけのステージの様子)

当日は会場に入りきらないくらいの見学者が見守る中、自信に溢れる表情でファッションショーを堪能しました。

平成16年4月1日

(8)

### 手話入門講座が 始まります!!

上牧町聴覚障害者協会の協力により平成16年4月から厚生労働省奉仕員養成講座の入門課程を開催いたします。手話の基礎から体系的に学んでみませんか?手話が初めての方でも大歓迎です。お申し込みは下記までお願いいたします。

- 開催日 4月17日(土)～9月25日(土)
- 日時 午前9時30分～11時30分
- 場所 2000年會館 2階  
ボランティア室
- 参加費 1,500円  
(テキスト代含む)
- 募集期間 4月1日(木)～10日(土)
- 定員 20名  
(定員になり次第締め切ります)

時間: 9:30～11:30  
会場: 上牧町保健福祉センター2階ボランティア室

日程	講師	日程	講師	日程	講師
4/17	二宮・竹村	6/12	富永・山田	8/7	大内・藤岡
4/24	大内・竹村	6/19	富永・山田	8/21	大内・藤岡
5/1	大内・竹村	6/26	富永・山田	8/28	大内・藤岡
5/8	大内・竹村	7/3	二宮・藤岡	9/4	二宮・藤岡
5/15	二宮・竹村	7/10	二宮・藤岡	9/11	二宮・藤岡
5/22	二宮・竹村	7/17	二宮・藤岡	9/18	二宮・藤岡
5/29	二宮・竹村	7/24	二宮・藤岡	9/25	二宮・藤岡
6/5	富永・山田	7/31	二宮・藤岡		

### 会員募集

上牧町社会福祉協議会は、地域の福祉力の向上を目的として、地域住民や公私の福祉関係機関・団体により構成される民間の社会福祉法人です。  
本会では、会員制度を敷いており、住民の皆様よりいただいた会費を地域福祉活動の財源の一部としています。本会の活動に賛同していただける会員の方を募集しています。  
会費は、年間1,000円で  
皆様の協力をお願いいたします。

平成15年12月分～平成16年2月分  
上牧町社会福祉協議会では、町内のボランティア活動を支援するため、ボランティア基金を開設しています。  
今回、左記の方々よりご寄付をいただきました。  
皆様からいただきました金品は地域福祉事業に活用させていただきます。皆様のご寄付に対し厚く御礼申し上げます。  
なお、頂きましたご寄付は、所得税上の控除の対象になります。ご寄付ありがとうございます。

### ボランティア基金へご寄付 ありがとうございます

氏名	種類	備考
友が丘自治会	金	円募金
明まわり会	金	円募金
ひまわり会	金	円募金
明部自治会	金	円募金
服部自治会	金	円募金
桜ヶ丘シルバークラブ	金	円募金
友愛会	金	円募金として
上田セツ子	金	円募金として
松里園シルバークラブ	金	円募金として
西川文男	金	寄付金として

### 世界に一つだけのステージ 〜当日の流れ〜

上牧町社会福祉協議会がレスパイト事業を開始して1年が経ちました。その間障害当事者の方々はレスパイトをとおして買い物(金銭管理)や調理(共同作業)など様々な体験をしてこられました。この1年間の締めくくりとして、障害を持つ方が障害者というひとくくりの存在としてではなく、一人の人として注目される機会としてファッションショー『世界に一つだけのステージ』を開催しました。



ールです。朝から『私を表現する』というテーマの講義では舞台で自分自身を上手に表現する方法を学び、サポーターと一緒にストレッツ運動とウォーキングレッスンをしました。午後からは、あらかじめ本人が選んでいた衣装に着替え、専門学校生にメイクやヘアメイクをしてもらうと少し緊張気味の様子でした。

いよいよファッションショーの開幕です。ショーが始まり音楽が流れるとまるで本物のファッションモデルのよう。華やかな衣装を身に付け、堂々としたウォーキング、生き生きとした表情でそれぞれ思い思いのポーズをとると、客席から歓声が上がりました。



### ファッションショーに 込めた願い

今回このファッションショーにはモデルの方が個人として注目されることや、いつもと違う視線を感じることを喜びを実感してもらえればという思いが込められています。

モデルのみなさんはファッションショーに出演したことで一人の人として注目されることの喜びやスポットを浴びる快感を感じられたことと思います。そ



の経験が今後の生活の中で、身だしなみやおしゃれに興味を持つことや自己表現をする(自分らしさを追求する)ことなどに繋がっていけば幸いです。

また、当日は約180人という立ち見ができるほど大勢の観客が見学に来られ盛大なステージになりました。ショーをご覧になった皆様がモデル達を障害を持つ人としてではなく、一人の人としてそれぞれの個性に注目して素敵だな、かっこいいなという感想を持っていただければ幸いです。



最後にファッションショー『世界に一つだけのステージ』はたくさんの方にご協力をいただいていたはじめて開催することができました。

ご協力、ご支援いただいた各関係機関・スポンサーのみなさま、ボランティアのみなさま、本当にありがとうございます。

社会福祉協議会では平成16年度もレスパイト事業を充実していく予定ですのでご支援、ご協力をお願いいたします。

### サポーターとしてファッションショーに 参加された芦田麗子さんから 感想をいただきました

知的障害者がモデルのファッションショーという企画を聞いて、とてもワクワクした気持ちになり、ぜひとも関わりたいと思いました。サポーターとしてモデルにつくことになり、最初は彼女も私も緊張してましたが、一緒にモデルとしての講義やウォーキングレッスンを受ける中で、いつのまにかその緊張もほぐれていきました。モデルは衣装をつけ、きれいにメイクされます。表情にはモデルとしての誇りが感じられます。

いざ本番、自分が舞台に立つより緊張しました。サポーターは裏で待機しなければいけないのですが、扉のスキマより顔が最高で、堂々としていて、キラキラ輝いていました。感動しました。障害があってもなくても誰もが自分の人生の主人公にならなくちゃいけないのです。

障害があることが問題ではなくて、障害があることによって、自分の人生の主人公になれないことが問題なのだ改めて感じました。



### 「おひさま広場」のお別れ会

去る3月22日(月)『おひさま広場』のお別れ会が行われました。人形劇クルルテによる「森のちいこまちゃん」「わくわくドッキン!こぶたのりんご」をみんなで楽しく観賞しました。当日は、来年度の『おひさま広場』の仲間と一緒に参加し、動く人形に興味津々でパカーンと口を開けて集中している子や音楽に合わせて体を動かしている子どもなどみんなで楽しい時間を過ごしました。

この一年でみんなはものすごい勢いで成長しました。ある子はハイハイから一人で歩けるようになりました。朝の挨拶が恥ずかしくてモジモジしていた子が元気に挨拶出来るようになりました。お友達もたくさん出来ました。子どもの成長はお母さんたちや周りの人たちを幸せにして



くれます。

お母さん同士の交流もあり子育ての悩みを打ち明けたりしてより交流が深まったように思います。

この『おひさま広場』の交流が広がり、集える場やグループが各地域で根付くように期待します。

### 子育てサポーター養成講座が行われました

去る2月19日(木)から毎週木曜日全4回で「子育てサポーター養成講座」が開催されました。

1日目は天理大学人間学部助教授上村康子助教授に講義していただきました。丸一日掛けて「コーディネーターにおける社会福祉援助技術」を学びました。子どもを取り巻く問題や環境についてお話しいただきました。午後からはロールプレイやKJをし、その中で個人を個人として認めようと参加者全員で確認しました。2日目は子どもの病気とけがの手当についての講義、3日目はコミュニケーションの技術法を学び即活用できる内容の講義でした。4日目は絵本の読み合わせの講座で、絵本には子育てのヒントがいっぱいあるということ。命の大切さや人を認め合うことなど親子に

とって必要な事柄が盛り込まれていることを知り、現在子育て中のお母さんには興味深い講座だったと思います。

最終日は、この講座を全課程修了された方に修了証書が授与されました。今回修了された方は16名で子育てサポーターとして登録いただきました。

地域でお母さんが心配なく楽しく子育て出来るよう今回修了された「子育てサポーター」が活躍していただけたと思います。



### 筋力向上トレーニングを終えて

介護予防の一環として、健康運動指導士の塩見先生を招き、昨年の12月より概ね65歳以上の方を対象とした「筋力向上トレーニング」を始めました。

トレーニングを始める前に参加者自身の現在の自分の実体力を知っていただく意味も含めて体力測定を行いました。久しぶりの測定で力が入ったので、緊張気味ではありましたが、一生懸命力を発揮していただきました。普段から活発的に行動する方が多く、ほとんどの方が良い結果が出ました。

結果を知っていただくのと今後のトレーニング内容の説明も兼ねて「健康講座」を行いました。普段から活発な方でもやはり無理をすると腰や膝などが痛くなることもあり、それによって体を動かすことを躊躇してし

まうことがあるなど話が出ました。

さあ、トレーニングの開始です。期間は3ヶ月毎週金曜日、約20名の参加で始まりまし



トレーニング内容は、エアロバイクを使った有酸素運動・筋力運動・柔軟性運動などを中心に行いました。

実際、筋力向上トレーニングを行うにあたり、参加者はどんなイメージをされていたか分かりませんが、最初のうちは表情も硬く「私にもできるかなあ」

という不安な様子もうかがえました。いざ始まってみると先生の指導もありトレーニングを重ねるうちに「毎週が楽しみになってきた」との声が参加者から聞こえてくるようになりました。しんどいけれど楽しい雰囲気の中トレーニングを行う事が出来ました。また、トレーニング中は万歩計を貸出し、1日に1万歩以上歩かれた方もいました。



3ヶ月という短い期間で参加者全ての方が身体的に向上するとは思いませんが、前向きな気持ちやこれからの進んでトレーニングをやつていきたいという希望もあり、毎月第2、4金曜日となりますがフォローという形で続けていきたいと思

今回、15年度の筋力向上トレーニングを終えましたが、トレーニングをすることは器具を使ったり若い人がするものだと考える人が多いようですが、高齢になってもトレーニングを継続することで、いろいろな病気や能力低下を抑えたりまた、みんなで行うことで楽しい雰囲気です。トレーニングを行うことが出来たと思います。継続は力なりと言いますが、トレーニングを継続することが健康や長寿へとつながると思います。



上牧町・河合町合同企画  
地域福祉セミナー'04

～つながり～  
☆あなたはひとりじゃない☆

皆さん、人とのつながりを意識したことがありますか。かたちとしては目にみえないものですが、今の自分を考えた時に自分自身成長していく過程で、誰かとつながりがあったからこそ悩みを相談できたり自分自身が安心できたりしたのではないかと思います。

本来人間とは一人では生きていけません。誰かとつながりがあったからこそ今の自分があるのです。人とのつながりがあることで人の痛み、温もり、ありがたさが分かり、人との『こころの架け橋』を築くことで生活の視野が広がっていくと思います。それにより自分自身が安心できる時間・居場所が見えてくるのではないのでしょうか。

今回私達は、人とのつながりの大切さについてもう一度皆さんと一緒に考えながら、自分自身を見つめなおしていただけるようなセミナーにしたいと思います。

- ◆日時：平成16年4月17日(土) 開会13時～16時 (受付12時30分～)
- ◆参加対象：上牧町・河合町住民及び関心のある方 (参加費無料)
- ◆会場：上牧町保健福祉センター2000年会館 多目的ホール
- ◆主催：社会福祉法人 上牧町社会福祉協議会  
社会福祉法人 河合町社会福祉協議会
- ◆後援：社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会
- ◆日程：12:30 受付開始  
13:00 開会挨拶  
13:10 基調講演 大阪教育大学 教養学科 発達人間福祉学講座 助教授 新崎国広氏  
14:00 休憩  
14:10 シンポジウム 新崎国広氏(コーディネーター)  
辻本昭子氏(上牧町ボランティア代表)  
(河合町 調整中)(上牧町 調整中)  
15:50 閉会挨拶  
16:00 終了
- ◆定員：100名
- ◆参加申込：電話又は、下記の申込書によりお申込み下さい。  
(なお、参加申込書によるFAXでの申込・当日参加も可能)  
\*平成16年4月14日(水)締切
- ◆申込・問合せ先：社会福祉法人 上牧町社会福祉協議会 (担当：長谷川・森野)  
TEL 76-6098 FAX 79-2021

キリトリ

地域福祉セミナー'04 参加申込書

平成16年 月 日

住所	
氏名	
電話番号	

筋トレQ&A

はじめまして。健康運動指導士の塩見玲子です。昨年の12月より、上牧町筋力向上トレーニングで参加者の皆さんと一緒に体づくりを行っています。いまさらトレーニングなんて...と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、決して遅くはないのです。正しいやり方できちんとトレーニングしてあげれば筋力は必ず向上していきます。今回は椅子を使って簡単に行える足の運動をご紹介します。さあ、いまから一緒にトライしてみましょう。

●ふとももの前・すねの前の筋肉  
椅子に腰をかけ背もたれに背中を付ける。その時背筋はしっかりと伸ばしておく。  
両手はふとももの上か椅子の両端を持つ。  
ゆつくりと3数えて右足を膝がまっすぐなるまで伸ばす。そ

の際足の裏を見せるように伸ばす。  
右足を伸ばしたまま10数える。  
ゆつくりと3数えて右足を元の位置に戻す。  
これを5〜10回行う。左脚も同様に行う。

●ふとももの横の筋肉  
椅子の背をつかんでまっすぐ立つ。  
ゆつくりと5数えて右足を外側に上げていく。この時背中と両脚が曲がらないように気を付ける。

右足を上げたまま10数える。  
ゆつくりと5数えて右足を元の位置に戻す。  
これを5〜10回行う。左脚も同様に行う。

★ポイント  
声を出して数を数えながら行いましょう。  
使っている筋肉を必ず意識しましょう。

『テープ言の葉』

『テープ言の葉』は、視覚障害の方に焦点を当てて作ったテープですが、視力障害の方(老眼を含む)、用事をしながら広報を聞けたらいいなと思われる方などでも利用できます。是非ご利用下さい。

●趣旨

私達の上牧町の情報を一人でも多くの方にお伝えしたいと思いい、『広報の音声訳テープ』を毎月作っています。

●テープの内容

各家庭に毎月配布される広報かんまき、折り込み広報、議会だより

●テープを聞きたい方

無料で貸出し致します。取りに来れない方には配布方法等ご相談に応じますのでお電話下さい。

い。

☎76-6098  
社会福祉協議会  
(担当者：植村・北嶋)

●テープ貸出し窓口

図書館、社会福祉協議会(2000年会館内)、役場福祉課(毎月10日頃に当月号と入れ替えていきます)

●お願い

テープは繰り返し使いますので必ず返却して下さい。

