

おの民児協だより



小野地区民生委員児童委員協議会

小野学区の お元気さん

団体を作ると世話役に苦勞が付き物ですが、『みんながみんなで世話をする』をモットーに活動しています。毎月定例会を開き活動内容を全員で決めるのです。決まらなければ、皆でおしゃべりを楽しむ会を開催すればよいと考えるような気楽さを大事にしておられます。この柔軟さが長続きの秘訣かもしれません。

写真満載でわかりやすい会報は、創会当初から一度も休むことなく発刊され、担当者は楽しんでやっていると事も無げにおっしゃいますが、今年の7月でなんと242号と版を重ねています。

湖青南公園の清掃活動は、当初は有志による奉仕活動でしたが、市から委託業務として任されるようになり、今では活動の大きな財源になっています。

また以前、小野駅内のベンチに手作りの座布団が並んでいたのをご記憶の方もおられるでしょう。それは湖青クラブの手芸サークルからの寄付だったそうです。毎年新調されていましたが、JRのベンチが新しくなったのを機に、止められたというのは惜しいですね。

他にも、グラウンドゴルフ、健康麻雀、室内ゲーム、健康体操、アート教室、トーンチャイムなどのサークルがあり、コロナ禍にあっても精力的に活動しています。町内には様々な特技をお持ちの方や、レクリエーションインストラクターの有資格者がおられ、おかげでマンネリ化しない活動に繋がっているようです。

取材のため7人の方が集まってくださいましたが、皆さま、若々しく活気に満ちておられ、互いを讃え合って話して下さる様子に、素晴らしいコミュニティだなあと、深く感服いたしました。

今回ご紹介するのは、湖青一丁目の「湖青クラブ」です。ローズタウンで一番遅く生まれた湖青一丁目に自治会ができたのは平成10年でした。地域に老人会のようなコミュニティが必要と思われた初代自治会長が、二代目、三代目の自治会長とも検討を重ね、全住民にアンケートを取るなど丁寧な下準備をしたうえで誕生しました（※若い方にも門戸を広げています）。



困りごとがあれば民生委員児童委員に気軽に声をおかけください



子どもに関すること

- 子育てについて
- いじめについて
- 虐待について 等

高齢者に関すること

- 介護保険について
- 一人暮らしで不安なことについて 等



障がい児・者に関すること

- 外出時の支援について
- 障がい者手帳の交付について 等

その他 生活全般に関すること

- 健康について
- 生活保護について
- 貸付制度について 等



小野学区にあります

「認知症カフェ」・「介護者の集い」

高齢者になれば、認知症にかかる可能性は高くなりますが、
医師による治療とあわせ、家族を含めた周囲の適切なケアも必要となります。



小野学区に認知症の方や家族を理解してくれる「認知症カフェ」・
「介護者の集い」があります。「認知症カフェ」では、認知症の本人や家族、地域の人や専門職
が集まり、ともに語り合い、また認知症の相談にも応じています。「介護者の集い」では、認知
症の人の暮らしの悩みや、家族の気持ちなどを直接話し合います。

	【認知症カフェ】 「またきたよ、またくるね。」	【介護者の集い】 「バラの会」
日 時	毎月第4水曜日 13:30~15:30	毎月第3木曜日 10:00~12:00
場 所	湖青二丁目自治会館	小野コミュニティセンター
問合せ先	090-2014-6842(田中)	077-525-8177(服部)

※大津市・滋賀県にある「認知症カフェ」・「介護者の集い」の問合せ先

- * 和邇あんしん長寿相談所 077-597-2660
- * 大津市長寿政策課 077-528-2741
- * 公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部 077-567-4565

「ひきこもり」は 個人の問題ではなく社会の問題

こんな気持ちで過ごしていませんか？

- * なんでみんなと同じように学校に行ったり、就職するのが難しいんやろ？
- * 他人の視線が気になって外出できない…
- * 家族も親戚も友だちも、誰も自分のことわかってくれへん！
- * 誰とも関わりたくない！でも誰かに助けて欲しい…
- * がんばったのになんで何をやってもうまいかへんの？
- * 自分なんか…どうなってもええねん
- * もう、しんどい
- * いったい自分は何ができるんやろ？何をどうしたいんやろ？



「ひきこもり」とは、さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことを指します。

ひきこもっている人や、その家族だけの要因で起きている事ではありません。個人、家庭の問題ではなく、「社会の問題」です。ひとりでお悩みの方、ご家族や周りの方も、一緒に考えてくれる相談窓口があります。

《相談窓口》

- 子ども・若者総合相談窓口(大津市社会福祉協議会)
電話 077-526-5316、電話相談 月~金 9:00~17:00
- 滋賀の縁創造実践センター(滋賀県社会福祉協議会) ひきこもり電話相談
電話 077-526-7031、相談受付 毎週木曜日 12:00~18:00
- 滋賀県ひきこもり支援センター(滋賀県立精神保健福祉センター内)
電話 077-567-5058、相談受付 月~金 9:00~16:00

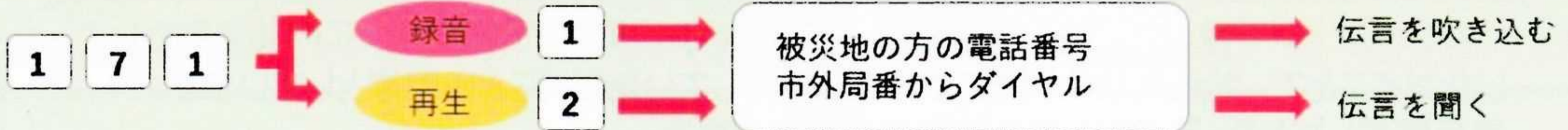
もしもの備え

災害はいつどこで起こるかわかりません。
家族が揃っている時とはかぎりません。
家族や知人への連絡方法を決めておきましょう。



大災害で電話が通じにくい!こんなときは!!

災害用伝言ダイヤル 171 . . . 加入電話、公衆電話、携帯電話、PHSなど利用可能

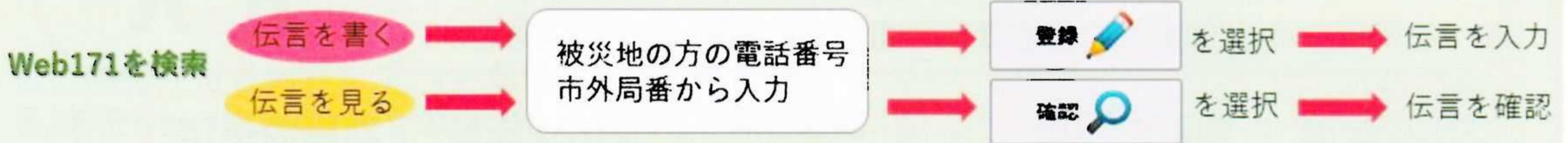


伝言を音声に変換

あらかじめ家族で登録する電話番号を何にするのか決めておくこと伝言を共有できる

音声ファイルを伝言板に添付

災害用伝言板 web171 . . . 携帯電話やPHSからインターネットサービスを利用



実際に体験してみると...

体験利用日 家族・親戚・友人間で体験してください

- ・毎月1日及び15日 00:00~24:00
- ・正月三が日 (1月1日00:00~1月3日24:00)
- ・防災週間 (8月30日9:00~9月5日17:00)
- ・防災とボランティア週間 (1月15日~1月21日9:00~17:00)

家族間では、どの電話番号にするのかを決めておいた方が良いでしょう

体験の方が分かりやすい! いざという時落ち着いて利用できそう

暗証番号を使用するのか? 何にするのか決めておく必要がある

子どもは公衆電話を使える?



『健康ひとくちメモ』

日々の暮らしを愉快地に過ごすには「キョウヨウ」と「キョウイク」が大切だといえます。

「今日、用がある」と「今日、行くところがある」……この二つが健康の秘訣!!

今回の紹介スポットは、小野神社と同じ境内にひっそりと佇む小野篁(おののたかむら)神社です。

歴史の重みを感じる境内は、とても静寂で得も言われぬ雰囲気満ち溢れていて、その木立の一隅にある切妻造り平入りの本殿(国の重要文化財)は重量感のある、落ち着いた風格のある建物です。

祭神の小野篁は平安時代前期の公卿・漢詩人・学者・参議で、少年時代は乗馬を好みましたが、後に学問に転じ漢詩文で名をあげ、朝廷のお達しの注釈書の令義解(りょうのぎげ)の編纂に参加しました。遣唐副使に任せられながらも拒否したため隠岐の島に流罪されるような反骨精神旺盛な人物だったので野狂(狂った野人)と揶揄されたと言いますから、かなりの変わり者だったのでしょう。

しかし漢詩にも長け、『わたの原 八十島かけて 漕ぎ出でぬと 人には告げよ 海人の釣舟』と、百人一首にその歌を遺すほどの歌人でもありました。

小野篁が生存していた時代というのは、怨霊や悪霊に加え、祟りをもたらす生霊を操る呪術までもが、幅を利かせる時代だったと言われてお

り、篁が昼間は朝廷に役人として仕えて夜になると、あの世とこの世を自由に行き来して地獄で閻魔大王の補佐役を務めていたという逸話があるのも、人並み外れて優秀だったからでしょう。

京都東山にある「六道珍皇寺(ろくどうちんのうじ)」には、篁が夜ごと通っていたという「冥土通いの井戸」があります。また近年、彼がこの世に戻ったという「黄泉がえりの井戸」が六道珍皇寺の旧境内だった土地から発見されました。



《小野篁神社》

「転ばぬ先の健康づくり教室」

小野民児協が運営する

ピンころろクラブ

ピンころろクラブでは、主に軽い体操を行って、無理のない範囲で、楽しく体を動かしていただくことで、お元気な体調をこれからも維持していただくことを目標としています。毎月開催しており、予約なしでも自由に参加できます。

開催日時；毎月1回 第2火曜日 午前9時30分～11時30分

●場 所；小野市民センター

●参加料；無料（保険代は民児協で負担します。）

その他；上履き・飲み物持参、マスク着用をお願いします。

ご不明な点は、お近くの民生委員児童委員にお問い合わせください。



2022年度 上期活動風景

感染防止対策をし 先生を迎え実施しました



2022年度 下期開催予定

※新型コロナウイルス感染状況により中止の場合があります

10月11日(火) 健康バンド体操

11月8日(火) いきいき心と体の長寿体操

12月13日(火) フレイル予防エクササイズ

1月10日(火) 笑門来福・笑いヨガ

2月14日(火) 健康チェック トレーニング

3月14日(火) 椅子ヨガエクササイズ

《小野地区民生委員児童委員》

持続可能な委員活動を通して、いつも皆様の近くにいます

- | | | |
|--------|-------|---------------|
| 湖青 1 | 岩瀬 任子 | 090-3859-6006 |
| 湖青 2 | 高島 三男 | 594-1245 |
| | 西條 道子 | 594-1727 |
| 朝日 1 | 梶谷 和子 | 594-2008 |
| | 後藤 忠久 | 594-1579 |
| 朝日 2 | 靄池 明良 | 594-2236 |
| | 渡邊 尚美 | 594-5393 |
| 水明 1 | 谷 千種 | 594-3863 |
| | 花實 隆司 | 594-2510 |
| 水明 2 | 今村民子 | 594-3376 |
| | 東 みどり | 594-2927 |
| | 川口 一義 | 594-4628 |
| 主任児童委員 | | |
| | 河野千代美 | 594-5253 |

わたくしたちはこんなSDGsを提案します

1. 一人ひとりに必要なサービスを	ふだんから情報管理の心がけ	み守りは孤立孤独虐待防止
4. よりそってしっかり傾聴	5. 関係機関につなぎます	3. 健康寿命のお手伝い

小野地区 民児協

小野地区民児協ポスター
(小野市民センターに掲示中)

民生委員児童委員には「守秘義務」があり、相談内容や秘密が他に漏れることはありません