社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会

あいでつながる♡わたしたちのまち奈良

ならし社協だより

第44号
APRIL 2020
令和２年４月１日発行

車いすバスケットボールの練習風景

目次（ページ）

02 東京 2020 パラリンピックを応援しよう!
03 災害×社協　～災害支援と社協活動～
04 あなたのまちの地域福祉活動　～キラッと光る活動編～
05 「地域の支え合いフォーラム」を終えて
通いの場としての認知症カフェ
06 終活のすすめ
07 1,000円からはぐくむ幸せ　～社協会員募集～
共同募金へのご協力ありがとうございました!
08 みんなで一緒に歌ってかがやこう♪

東京2020 パラリンピックを応援しよう！

パラリンピックの起源は1948年に第2次世界大戦で主に脊髄を損傷した兵士たちのリハビリの一環として開かれたアーチェリーの競技会です。1985年にはPara（沿う、並行）+Olympic（オリンピック）という意味で、「パラリンピック」という公式名称も定められ、その後に、1964年の東京大会が第2回パラリンピックであると位置付けられました。
出場者も「車いす使用者」から対象が広がり、2016年のリオ大会では約160の国と地域から約4,300人が参加しました。

東京2020パラリンピックでは22競技が行われますが、その中から今回は、“車いすバスケットボール”の魅力を奈良市総合福祉センター体育館で活動されている車いすバスケットボールチーム『すわろーず』の代表 新谷（しんたに） 尊（たかし）さんに伺いました。

① バスケットボールとのルールの大きな違いはありますか？

選手が車いすに乗り競技する以外は一般のバスケットボールと、コートの広さ、バスケットゴールの高さ、試合時間、得点、ルールもほぼ同じです。

出場選手は、障がいの程度に応じてクラス分けされ、障がいが最も重度ならば1.0、軽度ならば4.5のポイントが与えられています。コート上における選手5人のポイント合計が14.0を超えてはならないことになっていて、これは、重度の障がいがある選手が競技への参加を妨げられないように作られたルールです。※ポイントは車いす後方に○で表記

②皆さんが使用している車いすは、ケガや介護等で使用する車いすとは形状など違いますが、スポーツ用に開発された車いすですか？

バスケットボール専用の車いすです。軽量かつ頑丈な仕様となっており、タイヤが八の字になっていることで高速ターンが可能となっています。そして転倒防止用に後方にも小さな車輪が付いています。

③世界ではどこの国のチームが強いですか？また、車いすバスケットボール観戦の注目ポイントを教えてください

やはり、バスケットボールが盛んなアメリカ・カナダ・オーストラリアは強豪国です。ドイツではプロ化もされています。男子の海外チームには軍隊でケガをされた方などもおられ体格の大きい選手が多数在籍しています。その選手たちが華麗に車いすを操作し、とても速いスピードの中でプレイする卓越したボール運びや鋭いパス、精度の高いシュートなどをぜひ観て楽しんでいただきたいです。

この選手に注目！

吉岡（よしおか） 季海（きみ）選手　22歳　奈良市在住
女子U25車いすバスケットボール日本代表
世界選手権4位（2019年5月19日）
女子車いすバスケットボールチーム“カクテル”に在籍

カクテル
関西（京都／大阪）を拠点に活動し、2020年1月13日には『皇后杯日本女子車いすバスケットボール選手権大会』において6連覇を達成するなど日本を代表する女子クラブチーム

今回取材させていただき、間近でプレイを拝見してゴールに迫ってくるスピード感と車いす同士で接触しながらの攻防、そして豪快なシュートにワクワクが止まりませんでした。パラリンピックではさらにレベルの高い試合が観られると思うと今からとても楽しみです。今回ご紹介した吉岡選手は、取材時には東京パラリンピックに出場できるか公式発表されていないとのことでしたが、奈良市在住の吉岡選手を、これから皆さん一緒に応援しましょう。（取材日 /2020.1.16）

災害 × 社協 ～災害支援と社協活動～

昨年も台風15号等による災害により、甚大な被害が各地で発生しました。現地の被災状況や災害ボランティアセンター（以下、「災害ボラセン」という。）の運営状況、ボランティア活動の様子などが広く報道されました。災害が発生した際、住民の生活復興に向けて、社協はその鍵となる災害ボラセンを設置・運営することは近年広く知られるようになってきました。また、大規模な災害の場合、全国的なネットワークを活かした社協同士の連携支援が行われる仕組みがあり、本会においても郡山市・長野市に職員を派遣し、被災地における復興支援を行いました。

【郡山市での活動】→→→

全社協からの派遣依頼により、11月1日から現地災害ボラセンの運営支援を行いました。住民ニーズの整理やボランティアとのマッチング、運営や連絡の調整等を行いました。

←←←【長野市での活動】

奈良市民の思いを被災地へ届けるため、10月20日から先遣職員が入り、11月4日に実施された奈良市からの災害ボランティアバスによる支援活動につなげました。

被災地での支援活動を行った職員からは、『**災害ボラセンは復興の鍵になることを再認識し、効果的で円滑な運営が求められる。そのためには運営の仕組みづくりや事前の協定等は重要な要素である。更に住民の生活復興に影響するのは、平常時の社協活動であり、地域課題を把握できているか、地元住民や関係団体・機関、行政などとの関係性ができているかである。**』と、報告がありました。

災害によりダメージを受けた生活基盤やつながり・生きがい等を再建し、地域や生活全体の復興につなげるため、社協では全国ネットワークによる連携支援を含めて具体的に以下の活動を行います。

	発災時	復旧期	復興期
地域や住民の状況	・安否確認や救出救助、被災情報収集 ・食料や生活物資の確保 ・避難場所の確保、避難生活開始 ・つながりや楽しみ、拠り所の崩壊	・ライフラインなど生活基盤の再建 ・救援情報の収集 ・健康状態の悪化やストレスの増大 ・生活ニーズの拡大	・公共施設や教育機関、商店の再開 ・コミュニティの再形成 ・住宅の修繕や改善、引っ越し ・復興計画検討やイベントの実施など
社協活動や状況	・職員や関係者の安否確認 ・住民等が行う安否確認支援や被災状況の聞き取り ・行政からの情報収集や、災害支援機関との情報共有、調整	・災害ボラセン設置運営 ・被災ニーズ調査 ・ボランティアとニーズのマッチング ・他機関や他社協等からの受援 ・潜在的ニーズの把握	・地元住民によるまちの再建支援 ・つながりや生きがいを取り戻す、つくりだす支援 ・要援護者に対する個別の支援（相談・アウトリーチ等）

- 災害ボラセンという拠点を活用して、ボランティアと被災者の心をつなぐ
- 復興に向け、地元の関係者や協力者同士、支援者とをつなぐ
- 被災者を含めた住民や地域主体のまちづくり活動を支援する
- 当事者の地域での暮らしを支える支援を行う

このように社協は、発災直後から、常に被災者や地元住民に寄り添いながら、生活基盤や地域の復興に深く関わっています。また、災害時にも強い福祉のまちづくりを目指し、小地域福祉活動の推進、通いの場や居場所づくり、行政や関係団体等とのつながりづくり、防災や減災の取り組み支援等を、平常時から住民主体により行っています。

誰でも気軽に参加できる場をめざして…

最近、物忘れが多くなってきて…
認知症かも…
もう地域のサロンに行けないなぁ

認知症が進行してしまって大変！
迷惑をかけるから、
もうサロンに行かせられないわ

認知症が進行してくると、地域のサロンに行きにくくなるという声を聞きます。
そんな困りごとを解決してくれる活動を紹介します！

「オレンジカフェ右京」
右京地区社会福祉協議会

主催者のみなさん▲

北福祉センター内で毎月第４土曜日に開催しており、毎回15名から20名が参加されています。高の原駅から徒歩数分という事もあり、右京地区だけでなく、他地区からバスに乗って参加される方もおられます。活動を始めたきっかけは、『みんなの中に入りにくい人がいるんじゃないかな？認知症の人であっても、どんな人でも、参加できるサロンを作りたい！』という思いからです。
参加者は、「ここにくると、楽しいねん。」「元気になる！」と笑顔いっぱいで話されます。認知症の方のご家族からは、「ここに来るとほっとする。」との声がありました。

◀坊主めくりを楽しむ参加者

“人数が少ないからこそ、ゆっくり話が出来るんです”
その日の参加者の雰囲気により、臨機応変に内容を変更する等、参加する人の気持ちを大切にしています。
常に専門職が参加している認知症カフェとは異なりますが、地域の医療機関（ひまわりクリニック）とも連携し、何かあったときには相談できる環境を整えています。
　地域のサロンに行きにくくなったという方も、ぜひ一度、お気軽にご参加ください。

認知症カフェとは？

認知症カフェは、
認知症に対する理解を
地域全体に広げ、
深めるための場所で、
誰もが気軽に立ち寄れる
カフェの事です。
開催場所は介護事業所、
公民館、喫茶店、古民家
などさまざまです。

認知症になって介護サービスを利用するようになると、地域のサロン等に行かなくなり、地域のつながりが無くなることがよくあるそうです。オレンジカフェ右京は、市内で唯一の住民が中心となって取り組む活動で、認知症になっても、地域でつながり続けることが出来る場、受け止めてくれる場になることをめざす取り組みです。
そんな取り組みこそ、これからの地域に必要になってくるのではないでしょうか。認知症カフェを創りたいという方は、ぜひ奈良市生活支援コーディネーターまでご連絡ください。

通いの場 について詳しくは、市社会福祉協議会 地域支援第一係 ☎0742-93-3294
地域支援第二係 ☎0742-93-3741

誰かを気にかけ、自分を気にかけること。そこから生まれる活動がある。

「地域の支え合いフォーラム2019」を終えて

令和2年1月30日、247名が参加して「認知症になっても、一人ひとりが尊重され、その本人に合った形での社会参加が可能となるには、どんな“つながり”が必要か、私たちに何ができるか」を一緒に考えました。

若年性アルツハイマー病の当事者である平井さんは、「今の自分にできる事、今の自分にしか出来ない事に一生懸命に取り組んでいく」「物忘れは怖くない！忘れたらまた覚えればよい。教えてくれればよい」「できる事は、奪わないでほしい」「認知症になるとたしかに不便だが、決して不幸ではない」などの力強いメッセージを発信してくださいました。

会場内の様子▲

認知症カフェのパネル展示▲

参加者アンケートで、「通いなれた場に通い続けるために、どんなことが大切だと思うか」と聞いたところ、「楽しみ」という声が最も多く、次いで「移動手段の確保」「交流・コミュニケーション」という声が多くありました。

地域の支え合いを広め、住みよい地域づくりを進めていくこと、そのためには、当事者や地域活動者、専門職や民間企業までも、それぞれの持つ強みを活かし、強みを合わせていくことが必要なのだと改めて確認できました。

通いの場の一つとして認知症カフェいかがですか？

認知症カフェの目的

・情緒的なサポートが提供されることで、地域社会からの孤立を防ぎ、認知症の人と介護者の心理的負担を軽減します

・情報的なサポートが提供されることで、適切なサービスや専門職に早期に繋がり、地域生活の安定につながります

認知症カフェの効果

認知症の本人、家族、そして地域全体のソーシャル・サポート（社会的支援）が交わることです。

- **認知症の人**にとって**自ら活動し、楽しめる場所**
- **家族**にとって**わかり合える人と出会う場所**
- **地域住民**にとって**つながりの再構築の場所**

（住民同士としての交流の場や、認知症に対する理解を深める場）

認知症カフェは、誰でも気軽に集える場所であり、新たな出会い、地域とのつながりの場です。現在奈良市内には17か所の認知症カフェが開催されており、交流・情報交換・おしゃべり・歌など、いずれのカフェも笑い声あふれる場所です。専門職への相談もできます。ぜひ一度訪れてみてください。

奈良市認知症地域支援推進員　三原　由紀

「認知症」というキーワードをもとに、誰もが集まれる場所！！

認知症カフェ について詳しくは、市福祉政策課　☎0742-34-4598

終活のすすめ

どのように最期を迎えたいか、どんなお葬式をしてほしいか、自分の財産をどうしたいか。そんなことを元気なうちに考え、行動する「終活」が注目されています。

※平成21年に週刊誌の連載の中で使われ、平成22年「ユーキャン新語・流行語大賞」にノミネートしたことをきっかけに「終活」という言葉が広く知られるようになりました。

「終活」が注目されるようになった背景は？

- ライフスタイルや価値観の変化に伴い、延命治療への考え方やお葬式の方法等の選択肢が増えていること
- 高齢社会や家族形態の多様化等により、家族や周囲の人に迷惑をかけたくない、人生の最後は自分で決めたいと考える人が増えていること
- 死後の事務手続きや荷物の整理、相続トラブルなどが問題になっていること　など

具体的にどんな事をするの？

医療や介護に関する準備…望む医療や介護についての意思表示、終末期や延命措置、臓器提供の意向提示など
話題になった「人生会議」も含まれます。判断力の低下時には成年後見という制度もあります。

生前整理…身の回りの物品整理、社会的な関係の整理、インターネット等のデータ整理など
写真の整理などもこれにあたります。

葬儀やお墓の事…葬儀をするしない、葬儀業者や会場、遺影写真、埋葬方法と場所などを決める
葬儀のスタイルも多様になっています。葬儀、お墓ともに事前に業者やお寺に依頼する方もいます。

遺産について…遺産の相続人や贈与対象、分配内容を決める、遺言書の作成
効力のある遺言書には書き方に決まりがあります。また、最近は遺産の一部または全部を特定の人や団体に贈与する「遺贈」が増えてきています。

自分の人生の締めくくりに、自分が何を望み、どう生きたかを残された人達に伝える終活。
できるところから少しずつ始めてはいかかでしょうか。

終活等に関する相談先　奈良市権利擁護センター　☎ 0742-34-4900

奈良市社会福祉協議会でも遺贈をお受けしています
人生最後の社会貢献として、奈良市の地域福祉のために役立てることができます。
お問い合わせ先　総務課　☎ 0742-93-3100

旗・応援幕・カップ・バッジ
株式会社 野崎旗店
TEL.0742-23-1343　FAX.0742-27-3760
E-mail：hata@nozaki.net
HP 野崎旗 で検索！

年金受給されている方も働ける送迎運転者
勤務地は奈良県内にたくさん!
スクールバス送迎や企業送迎などのお仕事!
応募▶まずはお気軽にお電話下さい。

給与	時給1,000円～1,300円
時間	6:00～20:00の間で1日4～8hで時間・曜日応相談
資格	大型一種もしくは二種免許、67歳迄(72歳迄の再雇用有)

奈良交通株式会社 http://www.narakotsu.co.jp 自動車事業本部 乗合事業部 運行受託グループ
奈良市大宮町1-1-25 ☎0742-20-3171

遺言・相続・生前贈与
家族信託・成年後見
想いや気掛かりをお聞かせください。
真心を込めてお手伝いさせていただきます!
☎0742-30-6360
奈良市法華寺町 1-5 奈良バイパスビル2階
あなたの未来を応援します!
司法書士 行政書士 やまとみらい法務事務所

相続対策・生前贈与
確定申告・相続税・資金調達・登記
保険代理業務・金利過払いのご相談など
奈良の地で開業80年の実績。皆様のさまざまな疑問・ご要望に「総合力」で誠実にお応えいたします。
TEL 0742-22-3578　FAX 0742-27-1681
MORITA 税理士法人 森田会計事務所

わたしたちにできること　それは、
快適な生活を提供すること
保険のことならわたしたちにご相談ください
立ちどまらない保険。MS&AD INSURANCE GROUP
MS奈良株式会社
三井住友海上新特級ランク代理店
TEL：0742-35-6090
〒630-8115　奈良市大宮町 3-4-29　大宮西田ビル 6F

福祉車両のレンタカー
お気軽にご用命ください
ハイエース　2台
ノア　1台
ワゴンR　1台

一般社団法人 日本福祉車両未来研究会 Japan welcar future meeting club http://www.294mirai.com/
株式会社 カラージュモリ
奈良市北之庄西町 1 丁目 11-3TEL：0742-61-5662(すずき)

1,000円から はぐくむ幸せ

令和2年度 社協会員募集

はじめまして!　ぼく、幸せ探偵のシカです!
幸せを探して今奈良市社協に来てるんですが、なんと奈良市社協では新しい社協会員を大募集しているそうですよ!
今月号の社協だよりでも掲載されている、災害支援や認知症の方の暮らしを支える地域活動を応援していたり…
他にも子ども食堂の立ち上げや地域の見守り活動を広げるお手伝いをしてくれたり。社協って地域の人と一緒になって、だれもが安心して暮らせるまちづくりを応援してくれてるんですね!そんな地域活動をみんなで応援できるのが社協会員のみなさんからの会費なんだそうですよ!
安心して暮らせるまちになったら幸せがたくさん見つかりそう…ぼくも応援してみようかな…!?

【年間の会費】
◆ 個人会員　1口　1,000円　◆ 施設・団体会員　1口　5,000円　◆ 賛助会員(企業等)　1口　10,000円

令和元年度賛助会員のみなさま　～誰もが安心して暮らせる地域づくりにご協力いただいています～　【五十音順・敬称略】

- ・井田商店
- ・㈱オクダ商店
- ・お弁当のしあわせ家
- ・㈱カームネススマイル
- ・㈱ガラージュモリ
- ・㈲川上土地建物
- ・共同精版印刷㈱
- ・百済書房
- ・グループホームどんぐり
- ・㈱ココすまいる
- ・㈾佐保・福祉総合相談センター
- ・シンレキ工業㈱関西事業所
- ・セントラルビジネス㈱
- ・センナリフーズ㈱
- ・大和証券㈱
- ・戸尾建築設計事務所
- ・奈良交通㈱
- ・㈱奈良事務機
- ・奈良豊澤酒造㈱
- ・奈良ヤクルト販売㈱
- ・㈱南都銀行
- ・野村証券㈱奈良支店
- ・㈱梅松園
- ・ヒューマンヘリテージ㈱
- ・㈱堀川工務店
- ・正木商事㈱
- ・ミック登美ヶ丘
- ・㈱八洲エイジェント
- ・遊食彩KONISHI
- ・㈱ヨシケイ・ライブリー
- ・MS奈良㈱

共同募金へのご協力ありがとうございました!

寄付をいただきました皆様をはじめ、募金活動にご協力いただきました多くの方々、関係団体の皆様に心よりお礼申し上げます。お寄せいただきました寄付金は、誰もが安心して暮らせるまちづくりのため、地域で行われる様々な福祉活動や災害支援準備金に役立てられています。

令和元年度募金額(奈良市)

赤い羽根共同募金	16,915,868円
歳末たすけあい募金	1,521,702円

詳しくはホームページ「共同募金のつかいみち 赤い羽根データベースはねっと」にてご覧いただけます。

もらい損ねていませんか？
障害年金
・国の年金制度です　・原則20～64歳が対象
・病気やけがで日常生活が困難な方
精神、各種がん、身体、視聴覚・腎・肝・肺・心など
気軽にご相談ください　奈良市秋篠三和町1-9-7
090-8481-4867　あらき社労士事務所

住み慣れた地域で必要な介護サービスが選べる
●一般型デイサービス
●認知症対応型デイサービス
●小規模多機能型サービス
●グループホーム
●介護相談センター

ご相談見学随時　多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘
奈良市押熊町2261（ならやま大通り ユニクロ駐車場南）
☎0742-40-2350　mic-tomigaoka.com

安心・安全・快適な施設づくり・住まいづくりを
関西施設株式会社
〒636-0212
奈良県磯城郡三宅町石見523-50
TEL 0745-60-3163
FAX 0745-60-3168
http://kansaishisetsu.com/

「シンプルミール」3食セットで
1,030円(税込)
1食あたり343円

配達料無料
締切日はご利用週の前週水曜日
つくる人から笑顔に。YOSHIKE!　0120-074262

入学願書 全日制
奈良県医師会看護専門学校
入試情報、オープンキャンパスについてはホームページをご覧下さい。
ネットで　http://www.nik.ac.jp　検索
〒634-8502 橿原市内膳町5−5−8
TEL 0744−22−3430（お問い合わせ）

奈良の観光情報まとめサイト
NARABURA
HP NARABURA　Twitter
共同精版印刷株式会社　奈良ぷら事業部　奈良ぷら 検索
TEL. 0742-33-1221

歌って笑ってストレス発散！！

みんなで一緒に歌ってかがやこう

歌うのが好きだけど家で大きな声で歌うとご近所に聞こえそうで恥ずかしい。
みんなで歌いたいけどコーラスとなると気が引ける。
そんな人にもぴったりなのが・・・

東・西・南・北福祉センターのシルバーコーラス“かがやき”

みんなで好きな歌を大きな声で歌いましょう♪

～参加者の声～

- かがやきで出会った友達と会うのが楽しみ！
- 講師のお話がおもしろすぎる！！
- 音楽って楽しい♪
- 大きな声を出すのって気持ち良い！
- こんなに笑ったの久しぶり！！
- 友達がたくさんできた。参加してよかったぁ～
- 何回か休むと「どうしたの？」と声をかけてもらって嬉しかった♬

★ ぜ ひ お 越 し く だ さ い ★

【対象者】60歳以上の市民　【参加費】1,000円／年間　【実施】5月～来年3月まで(全10回)※8月は休講

詳細は各福祉センターまでお問合せ下さい。

東福祉センター(☎0742-24-3151)　西福祉センター(☎0742-41-3151)
南福祉センター(☎0742-62-3730)　北福祉センター(☎0742-71-3501)

編集後記

社協に入って十数年…その間に公私にかかわらずいろいろな方を見送ってきました。見送るたびにその方の生き方や、残してくれたちょっとした一言からたくさんのことを学ばせていただいたと感じています。私もそんな方たちを見習って今一度終活を考えてみたいと思っています。（終活より婚活が先では？と言われそうな編集委員K）

発行：社会福祉法人　奈良市社会福祉協議会
発行責任者：事務局長　高原　俊裕
〒630-8454 奈良市杏町79番地の4
TEL：0742-93-3100　FAX：0742-61-0330
E-mail：hureai@narashi-shakyo.com
URL：http://www.narashi-shakyo.com
奈良市社協　検索

ご高齢の方や、障害をお持ちの方で歩行困難などで治療院に通いづらい方

訪問鍼灸マッサージ ゆうとぴあ

～今お持ちの健康保険証が使える～ 鍼灸・マッサージ

ご自宅まで訪問いたします！

利用者さまのお声

脳疾患の後遺症があるのですが、病状もよくわかってくれる先生で、話もよく聞いてもらっています。

ぐっすり眠れるようになりました。

わたしは、保険負担1割なので1回400円～440円程度です。負担が少なくて、しかも家まで来てくれてありがたいです。

夜中のトイレの介助がなくなり負担が減りました。

糖尿病で人工透析を受けていますが、訪問マッサージは便利です。透析のスケジュールに合わせてもらいながら、毎週３回お願いしています。

無料お試しマッサージのお申込みは
0120 0120-977-207
訪問時間 朝9時～夕方6時 休診日 土曜日午後・日・祝・お盆・年末年始

ゆうとぴあグループでは１年間延べ2万人の施術実績

安心と安全と信頼の実績 TRY 株式会社トライ・コーポレーション
訪問鍼灸マッサージ　ゆうとぴあ
〒631-0041 奈良県奈良市学園大和町2丁目84 TEL／0742-81-3132 FAX／0742-81-3112 HP http://www.nihonzaitaku.com/