

ならし社協だより

第48号

APRIL 2021

令和3年4月1日発行



視覚障がい者サポートボランティア入門講座で外出支援を体験

5ページを見てね!!

社協会員募集中!

①個人会員	年間1口	1,000円
②施設・団体会員	年間1口	5,000円
③賛助会員(企業等)	年間1口	10,000円

問い合わせ先 総務課 0742-93-3100

目次(ページ)

- 02 “こもりびと”って知っていますか?
～若者サポートセンター「Restart なら」の取り組み～
- 04 あなたのまちの地域福祉活動～キラッと光る活動編～
- 05 備えて安心!ボランティア保険
令和2年度共同募金報告/令和3年度社協会員募集
- 06 広がれ!“食”で支え合いプロジェクト
- 07 視覚障害って?ー視覚障がい者サポートボランティア入門講座ー
- 08 わけがありますく/おうちで介護予防!

“こもりびと”って知っていますか？

～若者サポートセンター「^{リスタート}Restart なら」の取り組み～

昨年11月にNHKで『こもりびと』というドラマが放映されました。

膨大な取材をもとに、ひきこもりの実像や当事者の声を描いたドラマは、当事者だけでなく、その家族、また今までひきこもりについて深く知ることがなかった方々にも身近に起こることとして大きな反響がありました。

現在、奈良市においてもひきこもりに関する相談が増えています。

本会では令和2年4月から奈良市若者サポートセンター「Restartなら」事業を受託し、学校に通えていない・卒業したけれど進路が決まっていない・働きたいけれど就職活動の仕方がわからない・自信がなくて社会に一步踏み出せない…そんな悩みを抱える若者のサポートを行っています。支援や人との関わりが必要な当事者や家族が孤立しないための、「つながり続ける」センターの取り組みをご紹介します。

「ひきこもり」への取り組み



本会では平成24年から「ひきこもり」に関する相談に取り組み、悩みを抱えるご本人やご家族からの相談を受けとめてきました。さ

らにひきこもりサポーターの養成、再び社会へつながる場としての居場所づくりや就労支援に取り組み、令和元年からはひきこもりサポーターと共に訪問し、相談につながる方が難しい方にも一人ひとりの状態に合わせて寄り添い、再び社会へつながるお手伝いをしています。

「ひきこもり」といっても、一人ひとり違いがあり、さまざまな状態が含まれています。ただ、いずれも本人の「元気」や「自信」が失われ、自分のやりたいことを見つけること・外へ伝えることが難しい状態になっています。

そんな状態のなかで、早期に受けとめてくれる場所・必要とされる場所・よき理解者を得ることとは本人の「生きる」意欲になり、再び社会へつながるきっかけになります。

ひきこもりサポーターからひとこと

人との出会い、ご縁が嬉しいです。

サポーターとなって、私の人生を知らなかった色や香りで彩るように新たな関係が生まれました。ひきこもり状態にある人も、皆さん各々の個性や背景がありますし、それに触れることで毎日が豊かになっていくのを感じます。逆に、私と知り合い、一緒に笑ったり、食べたり歩いたり、不安に感じていることを話し合ったり、過ごす時間の数だけ、彩りを感じてもらえていたらこんなに幸せなことはありません。

ひきこもりサポーターに誘ってくれた人、そこで出会った人たち、これから知り合うかもしれない皆さん、全ての繋がりに感謝しています。

そして、その繋がる場所がここに在ります。



まんまの会
磯野 太郎さん

※ひきこもりサポーターとは？

ひきこもりに関する研修を受け、ご本人や家族からの相談を受けて訪問支援・専門機関への紹介等を行っています。

再び社会とつながるきっかけのひとつに「居場所」があります。

居場所とは無理せず自分のペースですごしたり、同じ思いを共感できる場所、人手不足の仕事などをお手伝いすることで必要とされたり、やりがいを感じることができる場所のことです。

ひきこもり・不登校の人だけでなく、その家族など様々な人が自信を取り戻し、気を遣わずに、息を整えて再出発できる居場所がもっと身近な場所にあれば…。

現在「Restartなら」では多様な支援機関と連携し、孤立せず社会とつながることができ身近に立ちよれる居場所づくりのために「町中居場所化作戦」を展開しています。

作戦会議では行政やひきこもりサポーター、大学生、民間団体や当事者、地域の方が一緒になって一人ひとりがすごしやすい、奈良市のまちにあった居場所を考えています。



当事者の自助グループ
Break
山口 俊治さん

ひきこもりの自助会“Break”の世話人をしています。

いらっしゃる方は、家でモンモンと暮らしていたり、必要以上に自分を責めたり、しんどい思いをされています。そういう事情から息抜きの場として、オンラインや対面で月に20回程度開いています。

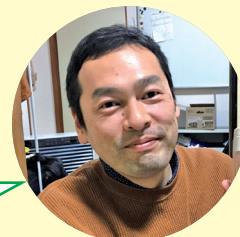
この作戦会議に参加し、行政や市民、現場の方々の関わりを知り、世界が広がりました。また当事者の意見として発言の機会を与えてくださり、感謝しております。この経験をもとに橋渡しを担ったり、求めればいろんな人との出会いが生まれるような場に、もっともっとしていければと思っています。また経済的な活動を生み出せる主体として歩むことも視野に入れられればと思います。



NPO 法人
大宮地区社会福祉協議会
理事長 今西 康乃さん

障害分野、ひとり親、子ども、高齢者向けなど、居場所の取り組みは、それぞれ分野が分かれて、マチの至るところであることを知りました。分野ごとも必要だけれど、取り組みがどこかでつながり、孤立や孤独を防いでいくことができれば、分野をこえて活動が広がっていくのではないかと思います。

「ひきこもり」や「不登校」は特別な人に起こることではなく、心が傷ついたり悩んだりすることは誰にでもあることです。どんな人にも、居心地の良い居場所が必要で、居場所の中で自分のエネルギーを充電できる、そんな場所が地域にいくつかあればと思います。



NPO 法人ふぁーちえ
刀根 治久さん

「ひきこもる」ということは、社会のさまざまな苦しさ、しんどさから自分の身を守る必要な行動で、一つの防衛反応だと言われています。自分自身を大切に「ひきこもれるチカラ」をプラスに捉え、そんな一人ひとりの生き方や選択肢が家族や地域社会から肯定され、尊重されることで当事者は前を向いて生きていけるのかもしれません。

Restartならでは、これからも「ひきこもる」プラスのチカラを地域の必要な活動に繋げていくことに取り組んでいきたいと考えています。

「Restartなら」では行政や関係機関とともに、ひきこもり支援に取り組んでいます

ご相談・問い合わせ先

奈良市若者サポートセンター（奈良市役所内）

「Restartなら」 ☎ 0742-34-4777

安心して暮らせる地域づくりをめざして

～ドローンを活用した見守り活動～

多くの地域ではコロナ禍のなか、新たな生活様式に対応しながら、地域の見守り活動に取り組んでいます。しかし、地域の特性によって見守り活動は異なります。今回は、その地域ならではの困りごとを解決するためにはじまった、新たな見守り活動についてご紹介します。

新たな見守り活動

東里地区社会福祉協議会

東里地区は大和高原北部に位置し、人口は約700人、高齢化率が48.7%で、農業などに従事する高齢者が多い地域です。

以前より高齢者への家庭訪問や、サロンの開催など地域の見守り

活動に力を入れてこられました。しかし、地域住民の高齢化が進んでおり、認知症の人が徘徊された時に、ダム湖や水田があり山も近く危険であること、捜索人員の確保が難しくなっているなど、今までの見守り活動だけでは解決できない問題がでてきました。

そこで、東里地区社会福祉協議会（以下、東里地区社協）の取り組みとして、ドローンを活用した、新たな見守り活動を開始されました。

導入してから幸いにして捜索に至ったケースは出ていないようですが、緊急時にすぐ対応ができるように、ドローンを使った捜索の模擬訓練をされています。

模擬訓練では、風などの天候と鳥や電線などの障害物に配慮し、捜索範囲や操縦時間など、いろいろな事態を想定しながら対応ができるよう取り組まれていました。

東里地区社協の東浦会長は、「ドローンを活用することで、今までできなかった新たな見守り活動ができるようになりました。さらに、災害時の地域の被害状況の確認などにも役立て、住民が安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきたいと思います。」と話してくださいました。



ドローンからの撮影画像



飛行するドローンを見守る参加者の様子



東里地区
社会福祉協議会
東浦会長



ドローンでの捜索活動訓練の様子



画像を見ながら
撮影をする様子



徘徊者発見の様子



奈良市生活支援コーディネーターからのメッセージ

少子高齢化や人口の減少が進んで見守り活動が厳しくなる中、見守り講座での学びや、緊急時に発信する「携帯用ブザー」の配付、また平成29年度からは東里を含む東部地域の7地区社協、農協、郵便局で協定を結び「東部ブロック地域見守りサポート」に取り組み、見守り強化を推進してきた経緯があります。

そして、新たな地域の課題に向け東里地区では、認知症の人が行方不明の際に広域を迅速に捜索できる手段として、ドローンの導入をおこないました。

このように、地域の特性に合わせて、その時々課題を地域ぐるみで知恵を結集し考えていくことが大切です。どの地域でも少子高齢化が進む中で、「見守り」が大事になってくると思います。

見守りのしくみづくりのご相談は、ぜひ奈良市生活支援コーディネーターへご連絡ください。

【問合せ】 地域支援課 東エリア（概ね 24 号以东）在住の方 電話：0742-93-3294
西エリア（概ね 24 号以西）在住の方 電話：0742-93-3741

備えて安心！ボランティア保険

皆さん、『ボランティア保険』には加入されていますか？

実はボランティア活動には様々なリスクが伴います。

令和元年度に奈良市社協で受け付けた事故報告件数は**50件**。

その内「転倒」が最も多く（27件）、発生状況は「歩行中」「自転車」「脚立から」など様々ですが、その内の40%が骨折に至る大きな怪我でした。

ボランティア活動の広がりに伴い、事故発生件数も年々増加していますので、活動を安全に実施していただくとともに、万一の備えとしてボランティア保険への加入をお勧めします。

★ボランティア活動保険（年度ごとの掛け捨て）

基本プラン 350円（1人）

天災保障プラン 500円（1人）

お問合せ **奈良市ボランティアセンター**
(奈良市法蓮町1702-1 ☎0742-26-2270)

総務課、鳥見デイサービスセンター“ふらっと”、都祁福祉センター、月ヶ瀬福祉センターでもお申し込みいただけます。

共同募金にご協力いただき ありがとうございました!!



コロナ禍で社会情勢が不安な中ではありましたが、変わらず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。

皆様からお寄せいただいた寄付金は、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2年度募金額（奈良市）

赤い羽根共同募金 15,813,870円

歳末たすけあい募金 1,384,359円

詳しくはホームページ「赤い羽根データベースはねっと」でご覧いただけます。

令和3年度★ 社協会員募集

～1,000円からはぐくむ幸せ～

こんにちは！幸せ探偵のシカです！

幸せを探して奈良市社協にお邪魔しています。

昨年度は新型コロナウイルスの影響でいろいろ大変だったけど、市民の方、企業や団体の方など本当にたくさんの皆さんに協力いただいて地域づくりの活動を助けてもらったそうですよ。

まだまだコロナが終息せず大変な状況は続くと思うけど、コロナ対策も含め社会や地域にはたくさんの課題がありますよね。奈良市社協では地域の困り事を解決できる「支援の仕組みづくり」をおこなっていて、今年度も活動を応援してくれる会員を募集しているそうですよ！一人ひとりの1,000円から支援の輪が広がって、誰もが幸せに暮らせるまちづくりが進められれば嬉しいですね！

【問合せ先】 総務課（杏町79-4 ☎0742-93-3100）※各福祉センターや市役所分室でも受付しています。

【会員の種類】（1年間の金額）

個人会員：1口 1,000円 団体・施設会員：1口 5,000円 賛助会員：1口 10,000円



令和2年度賛助会員の皆様 ～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～

- | | | | |
|---------------|-------------------|----------------|--------------------|
| ・井田商店 | ・グループホームどんぐり | ・奈良交通(株) | ・(株)堀川工務店 |
| ・(株)オクダ商店 | ・(株)ココすまいる | ・(株)奈良事務機 | ・正木商事(株) |
| ・お弁当のしあわせ家 | ・(資)佐保・福祉総合相談センター | ・奈良豊澤酒造(株) | ・(株)ミック |
| ・(株)カームネススマイル | ・シンレキ工業(株)関西事業所 | ・奈良ヤクルト販売(株) | ・遊食彩 K O N I S H I |
| ・(株)ガラージュモリ | ・税理士法人 S B L | ・(株)南都銀行 | ・(株)ヨシケイ・ライブラリー |
| ・(有)川上土地建物 | ・セントラルビジネス(株) | ・野村證券(株)奈良支店 | ・MS 関西(株)奈良支店 |
| ・共同精版印刷(株) | ・大和証券(株) | ・(株)梅松園 | |
| ・百済書房 | ・戸尾建設設計事務所 | ・ヒューマンヘリテージ(株) | |

【五十音順・敬称略】

広がれ!“食”で支え合いプロジェクト

食品ロス削減も兼ねた“食”でつながる「おたがいさま」活動

鳥見デイサービスセンター“ふらっと”にて、気軽に食品の寄付と配布ができる取り組み「おたがいちゃん」を昨年12月より始めました。開始後すぐに、東坂婦人会様（富雄南地区）よりご寄付をいただいて以来、家庭で余ったレトルト食品や海外旅行のお土産のお菓子など、多くの方からバラエティーに富んだ食品が届いています。

会場では、まんまに遊びにきた子どもたちがおやつを選んでいたり、ふらっと通信で知った人が「助かります。」と袋に詰めておられたりしています。また、



ご近所のお一人暮らしのおばあちゃんに食品を届ける“おとどけちゃん”の姿も見られ、たくさんの“おたがいさま”の気持ちが行き来しています。

ぜひ一度、見に来てください！お待ちしております！

▲上段 自由に食品を持ちだせるコンテナ
下段 寄付いただく食品を入れるコンテナ



.....【問合せ】.....

地域支援課 ☎0742-93-3741
(鳥見デイサービスセンター“ふらっと”)
コミュニティスペース“まんま”の前にて

おねがい 以下の食品はお引き取りできません
・賞味期限が1ヶ月を切っている食品
・開封されているもの
・生鮮食品（生肉、魚介類、生野菜等）
・アルコール（みりん、調理酒は除く）

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

相続対策・生前贈与
確定申告・相続税・資金調達
保険代理業務のご相談など
奈良の地で開業90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

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
ミツク登美ヶ丘
多機能複合型介護施設
奈良市押熊町 2261 (ならやま大通り コニク口駐車場南)
☎ 0742-40-2350 mic-tomigaoka.com

うつ病など精神疾患も対象です
障がい年金
・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
《無料相談受付中》 奈良市秋篠三和町1-9-7
090-8481-4867 あらき社労士事務所

福祉車両のレンタカー お気軽にご用命ください
軽自動車 ¥4,400/1日
普通車 ¥9,900/1日
営業時間 9時～19時
日本福祉車両未来研究会
Japan welfare car future meeting club
http://www.294mirai.com/
奈良市北之庄西町1丁目11-3 TEL: 0742-61-5662 (すずき)

「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
YOSHIIKE! ☎ 0120-074262

視覚障害

って？

視覚障がい者サポートボランティア入門講座を開催しました

私たちは、あらゆる情報の約80%を視覚から得ています。視覚障害というと、まったく見えないことが想像されますが、実は、「全盲」の方に比べ、少し見えにくく、日常生活に支障が生じている「弱視」の方がとても多くおられます。また、生まれつき障害のある方に比べ、途中から緑内障など目の病気により視覚障害になった中途障害の方がはるかに多いのが実状です。日本の緑内障患者数は約400万人、40歳以上の20人に1人の割合で発症している病気であり、視覚障害はどなたにでも起こりうる障害なのです。

奈良市総合福祉センターでは、視覚障がい者サポートボランティア入門講座を9月から19回開催。7名の方が受講されました。講座では、実際に視覚障害の方を講師に招き、視覚障害の方々が日常生活で困っていることを直接聞き、手引きでの外出支援を体験。また、文章を読んで録音する音訳や、点字に変換する点訳を体験し、サポートの基礎を学びました。

点訳を体験



音訳を体験



～受講者の声～

これまで、視覚障害の方との交流はなかった。ただ、視覚障害の方が駅のプラットフォームで事故に遭うニュースなどに、自分にできることはないかと思っていた。この講座で、今まで知らなかった世界に出会った気がする。少しは自分が役に立つことができるかもしれない。

受講者 反田 博俊さん

動機は通勤経路で視覚障害の方と出会うことでした。失敗や反省を繰り返しながらですが、講師の方々をはじめ、ユーモアと機知に富んだ視覚障害の方々の率直な言葉を直に聞け、学べる講座だと思います。

受講者 民谷 淳子さん

2020年にも全国で視覚障害の方が駅のホームから転落して亡くなる痛ましい事故が複数起こっています。転落防止柵など少しずつ設置されていますが、全国の駅数の1割未満しか設置されていないのが現状です。

視覚障害の方々は、周りの音や白い杖に当たるもの(点字ブロックなど)を目印としてあらかじめ確認し覚えることで、目的地へ行くことが出来ます。しかし、人込みや障害物などでいつもの場所や目印が分からなくなると、そこからどう進めばいいか分からなくなり、間違えて進んでしまうことで事故につながってしまいます。

駅や街中で白い杖を持った視覚障害者の方を見かけられたら、『何かお手伝いしましょうか?』とぜひ優しく声を掛けてください。皆様の「声掛け」が「大切な命」を守ることに繋がります。

※当講座は今年度も開催予定です。少しでも興味をお持ちの方はぜひご参加ください。奈良市総合福祉センター Facebookでも講座やイベント情報を掲載します。右のQRコードを読み込み、ご活用ください♪



奈良市総合福祉センター

奈良市左京5丁目3-1

TEL: 0742-71-0770

FAX: 0742-71-0773

サービス付き高齢者向け住宅 **トゥインクルプラス 東生駒**
6月1日 生駒市東生駒に新規オープン! 随時見学受付中!
全個室30室
入居時費用0円
月額利用料194,000円~
※入居・管理費、生活支援サービス費、食費の合計額
スマートフォンのリモート見学もしております
空室あり
まずは、お気軽にお問い合わせください。
見学・入居のご相談・パンフレット請求は、**0743-71-9010**
生駒市東生駒2丁目732番

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4~8時間で時間・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>
奈良市大宮町1-1-25 ☎**0742-20-3171**

親なきあと相談 実施中
当窓口では、定期・不定期のセミナーやイベント・個別・出張相談を行っています。詳しくは、当窓口のホームページをご覧ください。
あかるいみらい準備室
障がいやひきこもりの子がいる親・ご家族の「親亡きあと」「老い支度」の相談窓口
あかるいみらい準備室 検索
相談無料・秘密厳守
☎**050-3579-1642** FAX: 0742-30-6361
奈良市法華寺町1-5 奈良パイパビル2階 Email: toyanakiato@akarui-mirai.net

わけがありますく

マスクをつけられないのには
わけ
理由があります



新型コロナウイルス感染症の流行抑止のために『マスク着用で外出』という習慣が浸透しました。しかし社会の中には、発達障害、感覚過敏、脳の障害、皮膚炎、呼吸器の病気などでマスクの着用が難しい方がいらっしゃいます。

そういった方々に対してマスクを着用していないことによる風当たりが強くなりトラブルも発生しています。

そこで、周囲の方が障害や症状のあることを理解し、お互いに気持ちよく過ごせるアイテムとして意思表示カードが作成されました。

意思表示カードは
わけがありますく

と検索することで無料ダウンロードすることができます。使用目的に合わせて、拡大・縮小し、切り抜いて利用することができます。

記入例 ・感覚過敏です ・障害があります
・肺の病気です ・健康上の理由のため



おうちで介護予防!

ステイホーム期間中も、
自宅で簡単なトレーニングを続けて、
筋肉の衰えを予防しましょう!

奈良市動画チャンネル **検索**

では、約5分でできる筋力
トレーニングが視聴できます。



太ももの筋トレ&ストレッチ



太ももの筋肉は、
普段あまり使いま
せんが、動画では
椅子に座ったまま
簡単に鍛えること
ができるようにな
っています。

ふくらはぎの筋トレ&ストレッチ



筋トレとストレッチが1セットにな
っています。
使った筋肉を気持ちよく伸ばし、毎
日のトレーニングを効果的なものに
しましょう。

編集 後記

ちょうど1年前から、じわりじわりとコロナ禍の影響が広がり始め、マスク着用も、“ソーシャルディスタンス”という言葉も、すっかり世の中に浸透してしまいました。あらゆることに戸惑いっぱなしの1年間でしたが、改めて福祉に“不要不急”はないのだということも感じました。コロナ禍の最中でも、今するべきことを一つ一つ実行するのみだ
なあと、年度の始まりに思うことはいつも同じです。(編集委員T)

大人の発達障害で悩む方の就職支援

d-career ディーキャリア 奈良オフィス

大和西大寺駅より徒歩5分

自分に合った職場を見つけた方へ
見学、相談は無料です!

お問合せはコチラ

0742-81-4867

受付：平日9時～18時



人間性ゆたかな「看護のプロ」を目指しませんか?

N 奈良県医師会看護専門学校
NMASN
3年課程 全日制

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ください。

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)

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 石原 均
〒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



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関西株式会社奈良支店

三井住友海上新特約代理店

TEL：0742-35-6090

〒630-8115 奈良市大宮町 3-4-29 大宮西ビル 6F

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://kansaisetsu.com/>



奈良の観光情報まとめサイト

NARABURA

HP
NARABURA



共同精版印刷株式会社 奈良ぶら事業部 奈良ぶら
TEL 0742-33-1221

検索