

たかしろ社協だより 59号

令和7年10月 高城地区社会福祉協議会

事務所：電話 28-0950（高城コミュニティセンター内）

みんなで支え合って 安心して暮らせる **福祉の郷 たかしろ**

Ⅰ. 高城社会福祉協議会事業報告

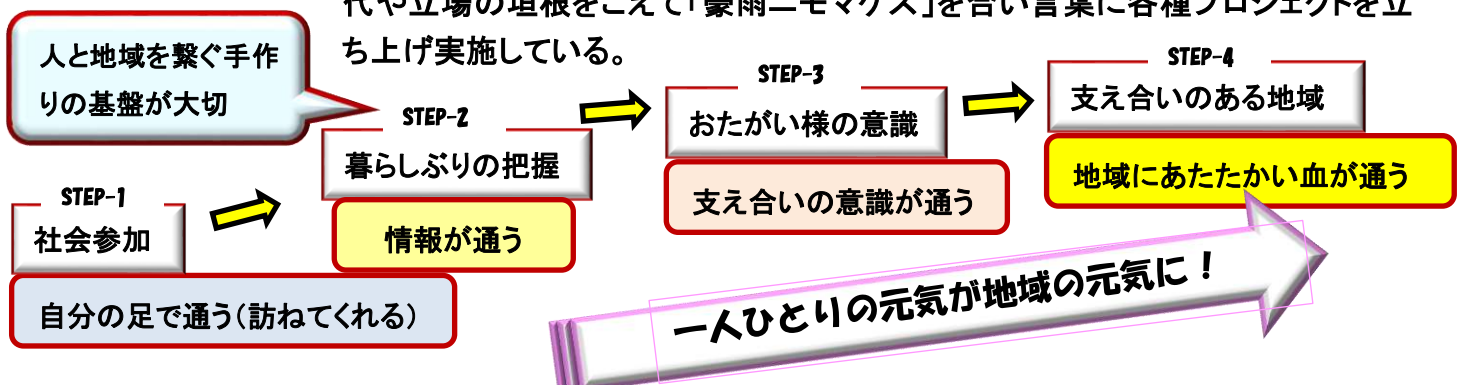
（1）倉敷市真備町地区視察研修報告

- 7月19日（土）倉吉市社会福祉協議会主催の「地域福祉研修会」に地区社協から2名が参加しました。
- 観測史上「最も暑い夏」となったこの夏、そして、日本全国いたるところで発生した記録的な大雨。地球温暖化の顕在化を目の当たりにしました。
平成30年7月台風直撃で記録的な大雨が襲い（西日本豪雨）、高梁川水系（1級河川）の小田川と当河川の合流する支流でバックウォーター現象（下流側の水位変化の影響が上流側に及ぶ現象）発生等により8か所の堤防が決壊しました。それにより倉敷市真備町一帯は、大規模な浸水被害が発生しました。
- 今回、現地視察し復興に関わった3地区の防災の取り組み、一時避難場所となった施設の対応等について研修してきました。

1）「豪雨ニモマケズ～あの日から歩み続ける支え合いの軌跡～」

- 亡くなった方の内、要介護・要支援の高齢者、身体障害のある方、「災害弱者」の逃げ遅れが多く観られた。
 - 地域代表者は、みんな無事に避難できたんだろうか、どこに避難したんだろうか！日頃からの「声掛け」が迅速な避難行動につながることを感じたとのこと。
- 復興に向けて、町内会毎に防災対策を推進！
 - 日頃から「備え」、日常の暮らしのなかで地域の気になる方を「見守り」、災害発生時には地域のつながりのなかで「支え合う」、災害に負けない地域づくりを世代や立場の垣根をこえて「豪雨ニモマケズ」を合い言葉に各種プロジェクトを立ち上げ実施している。

真備町河川氾濫の様子



2) 西日本豪雨災害からの学び！

- 高城地区は土砂災害警戒区域52箇所、土砂災害警特別警戒区域58箇所、大雨がふれば、土砂災害が発生するリスクの高い自然環境にあります。
- 過去に、国府川と志村川の合流点や支流と支流の合流点でバックウォーターが発生し床下浸水被害も発生しています。
- 令和7年4月末現在の高齢化率は46.6%、そのうちの約50%が75歳以上。その中でも一人暮らし、高齢者世帯が増えています。災害発生時に「逃げ遅れ」がない様に、日頃からの「声掛け」をして迅速な行動に結びつける活動を展開していきたい。
- 高城地区社協では、自治公民館協議会といっしょに「支え愛マップづくり」を推奨しています。災害時に誰かの手助け・声掛けを必要とする人、声掛けが出来ない人、避難先など一連の情報を盛り込んだ地図の事です。「災害弱者」を出さないために、日頃から高齢者への声掛け、気配りをしていきましょう。



(2) 移動型ふれあいサロン(買い物サロン)

- 1) 毎週木曜日、車輛2台でドア to ドアの買い物、満菜館・東宝ストアに出かけています！

◇ 利用者は、毎回6～8人！移動中は身近な出来事を「なんぞ、かんぞ」話しながら賑やかに楽しんでいます。元気の源です！

- 2) 9月より買い物専用カゴを利用

◇ 利用者は、まちに待った買い物！1週間分をメモをみながら「買い忘れはないかいな～」と専用カゴに入れていきます。



買い物利用者とドライバー



セルフレジ
なんちゃ！あーせん！



- 3) 移動型ふれあいサロンの利用を希望される方は、高城コミュニティセンターへお問い合わせください。 電話:0858-28-0950

(3) 令和7年度第2回すまいる高城サロン

✚ 9月24日(水)10時～12時 高城コミュニティセンターで、一般参加者20人、関係者12人看護大2人、中部総合事務所2人、食生活改善推進委員8人と講師を招き、以下の内容で開催しました。

- 1) 健康講話「認知症予防ケアの流れ」：うつぶき地域包括センター・倉吉市長寿社会課
 - 認知症の発症前や発症して進行していく段階で、「本人の様子」や「暮らしの中の困りごと」に応じて「本人や家族に必要なサービス」等について紹介されました。
 - 発症を防ぐには？ 進行を遅らせるには？ 最後まで自分らしく生きるには？

- 医療・介護の環境を整えるには？ 前触れに気づくには？

➤ 認知症に関する相談先：倉吉市長寿社会課 ☎0858-22-7851

2)「終活について」

✚ 高城地区の高齢化率と空き家軒数について紹介：伊藤事務局長

- ◇ 高城地区の令和元年～6年までの調査で、一人世帯・高齢者世帯が減ると空き家が増える傾向にあります。
- ◇ 家は「空き家」になっても固定資産税を払い続ける事になります。また、放置された植栽の問題、動物の侵入等、隣近所に迷惑をかける事になります。

～大切な人に伝えたいこと～ 元気なうちに家族とお話しましょう！

✚ 「今知りたい終活の始め方」：講師 メモワールイナバ 松田禎人さん

- ◇ 終活とは…「人生の終焉」を考えることを通じて、自分を見つめ「今」をよりよく自分らしく生きる活動。
- ◇ 生前整理：「物」の整理、「心」の整理をする際は、一人で考えない、元気なうちから家族と相談。
- ◇ 医療と介護：人生の終末期の医療について。
- ◇ 相続(財産)：遺言書の作成、相続対策をしておく。
- ◇ 保険：遺産分割の対象外、あて先指定で争族防止。
- ◇ 葬儀と供養：お葬式の多様化、供養の形式も様々。



松田禎人さん

✚ 死ぬときに後悔すること 25

※皆さん、「元気なうちに一つでも出来ることはやっておきましょう！」 著書：「死ぬときに後悔すること 25」大津秀一

1.健康を大切にできなかったこと	10.一番と信じて疑わなかったこと	19.結婚しなかったこと
2.タバコを止めなかったこと	11.遺産相続を話し合わなかったこと	20.子どもを育てなかったこと
3.生前の意思を示さなかったこと	12.自分の葬儀を考えなかったこと	21.子どもを結婚させなかったこと
4.治療の意味を見失ったこと	13.故郷に帰らなかったこと	22.生きた証を残さなかったこと
5.やりたいことをやらなかったこと	14.美味しい物を食べなかったこと	23.生と死の問題を乗り越えられなかったこと
6.夢をかなえられなかったこと	15.趣味に時間を割けなかったこと	24.神仏の教えを知らなかったこと
7.悪事に手をそめたこと	16.たくさん旅行しなかったこと	25.愛する人に「ありがとう」を伝えなかったこと
8.感情に振り回され過ごしたこと	17.人に会っておかなかったこと	
9.他人に優しくしなかったこと	18.記憶に残る恋愛をしなかったこと	



お墓と医療/介護の話は、終活する側(参加者本人)にとっては切実な悩み事であり、極めて関心が高かったようです。終活する側(本人)と見守る側(家族等)の双方が後悔することが無いよう、じっくり話し合って思いを分かり合うことの大切さについて話があり、皆さん真剣な表情でうなずきながら聞かれていました。



死ぬときに「後悔することの25」は、参加者が自分の思いを浮かべながら、興味深く聞いておられました。皆さんの心にしっかり届いたようです。特に、25番目の「愛する人に『ありがとう』を伝えなかったこと」は、共感の拍手が聞こえてきました。

参加者の様子



3) 介護予防食を会食！ 高城地区食生活改善推進員



◆ 会食のまえに、口腔ケア「あいうべ体操」を実施！

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と口を動かすだけの体操！

- ✓ 舌の筋肉(舌筋: ぜつきん)をはじめ口元の筋肉が鍛えられる体操。口呼吸の改善によってさまざまな効果が得られるほか、顔のたるみ・しわの改善による美容効果、脳の血流をアップさせる効果等多くの効果がえられます。

◆ 本日のメニューの紹介

- ✓ 主食のしらす干しと大豆の塩昆布ご飯、色々な野菜が豊富に入った主菜・副菜、野菜たっぷりミルクスープ、サツマイモの茎の煮物など、健康に配慮された栄養満点のお弁当！ 皆さん美味しく頂きました。

食改の皆さん！



栄養満点！お弁当

美味しく頂きました！



2. 「公共交通サービスについてのお話」

(1) 9月24日(水)9時30分～10時(すまいる高城サロン開始前)に、サロン参加者を5グループに分け倉吉市企画課の方々と「公共交通サービス」に関する事について、以下の様な情報交換を行いました。

- ✚ 家族構成について！一人暮らしですか？高齢者世帯ですか？
- ✚ バスは利用されますか？
- ✚ 自動車は運転されますか？
- ✚ 買物、病院等に出かける際の交通手段はどの様にされていますか？
- ✚ 主な買い物エリアは西倉吉周辺ですか？倉吉の中心街に行かれますか？
- ✚ 出かける頻度は1週間に何回ぐらいですか？



企画課担当者の方々と、情報交換！

