



お互い助け合う「感謝」の気持ちと「諫早市社会福祉協議会」の意味を込めて名付けました。末永く皆さまに愛される広報紙を目指しています。

## 一人で頑張りすぎていませんか？

私たちは普段生活する中で、様々な困りごとに直面します。

年を取って配偶者が先に亡くなり、一人でどうしよう親を介護しているが、仕事をしながら家事も介護も大変育休中、誰とも話す人がおらず、孤独で寂しい

つい一人で、または自分達だけで、頑張っていますか。困った時や自分だけではどうしようもない時、周りの人を頼ってみませんか？

心が軽くなり、一人で背負い込んでいた時より、いい結果につながることもあります。

人を頼ることは、決して悪いことではありません。

今月号は、「人を頼る力」について特集していきます。

まずは、あなたの「助けられ上手度」をチェックしてみましょう。

- ① 自分に向けられた善意は素直に受け入れる ……□
- ② 助けられたら「すみません」でなく「ありがとう」と言う …□
- ③ 自宅に他人を受け入れることに抵抗がない ……□
- ④ 「私は認知症」「息子が精神障害」などと周りの人に言える …□
- ⑤ さびしい時は「さびしい！」と声を上げられる ……□
- ⑥ 気軽に「助けて！」と言える相手を見つけてある ……□
- ⑦ 頼りになる世話焼きさんをつかまえてある ……□
- ⑧ 今のうちにたくさん、人に尽くしておこうと思っている ……□
- ⑨ 助け合いを目的としたグループに加入している ……□
- ⑩ 所属している趣味グループや老人会で助け合いを仕掛けている …□

(住民流福祉総合研究所『ご近所パワーで助け合い起こし』より抜粋)

チェックが多いあなたは、自分だけではどうしようもない時、うまく周りの人を頼れているかも！



## お知らせ あなたの「かんしゃ」募集します

社協広報紙「かんしゃ」の表題の文字とイラストをお寄せください！

■応募方法：諫早市社会福祉協議会のHPから様式をダウンロードしていただき、ご記入の上、社協へ郵送ください。採用された方にはクオカード500円分をプレゼントいたします。

今月の文字は小瀬良久美子さん(63才)、イラストは横田茉莉子さん(9才)に書いていただきました。ありがとうございます。



## 達人に聞いてみよう！ 「頼る力の育み方」

### ご近所づきあいを大切にしよう！

地域の行事など何ごとにも積極的に参加している平山さん。

ご近所とのつながりがあるからこそ、助けられたことも多いそう。仕事で子どもをみれない時は、近所の方にみてもらったり、料理中醤油がないことに気づいた時は、「ちょっとちょうだい」とわけてもらったことも。

最近では、地域の人達が安心して暮らし続けてほしいと願い、気軽に集える居場所も新たに開設しました。「自分ができることは何でもしてるとよ」と平山さん。お世話になったからと、平山さんを支えたいと思っている人も多そうです。

地域との関わりを大切にすることは、ご近所同士の持ちつ持たれつが関係が自然に築かれ、どんどん住みよくなるために欠かせないことのようにです。



### 勇気を出して声を掛けよう！

「自分は誰にでも気にせず話しかけられるタイプ」と笑いながら話すのは、市役所職員の和田さん。



前職の工作中に大事故に遭いました。病室で目覚めた瞬間足が動かないことを知りましたが、落ち込むことより、今後どうやって生きていくかを考えていたそう。

退院後は車いすでの生活が想像以上に大変だと気付くのと同時に、家族や周囲の人の支えのありがたさを感じたそうです。自分でできることは極力自分で。ただ、できないことは遠慮せずお願いする。そんな姿勢を見てか、和田さんは街中で「頑張りよるね」と声をかけてもらうことも多いとのこと。

声を掛けることは人によっては勇気がいることかもしれませんが、しかし、その勇気がお互いが歩み寄る重要なきっかけとなりそうです。

### 自分のことを人に伝えよう！

「今日は仕事です。今から行ってきます！」屈託のない笑顔と元気な声でいろんな人に声を掛けるKさん。



嬉しかったこと、失敗したことなどいろんなことを話してくれます。

現在、障害のある方が通う地域活動支援センターにボランティアとして通っているKさんは、療育手帳B2を所持しており、以前はそこに通っていましたが、過去長期に渡り病院に入院していましたが、退院後は、高校卒業認定と自動車免許の取得、ついには長年の目標である一般就労も達成した努力家です。

「自分の周りにはいい人ばかりで相談しやすいんです」とKさん。Kさんの元気な挨拶と一生懸命な姿が応援者を増やし、夢を現実に変える力を支えているのかもしれません。

### 感謝の気持ちを伝えよう！

ある子育てサロンで出会ったAさんは「自分の時間を持つことに罪悪感を抱いていました」と話してくれました。自分が家事も育児もしなきゃいけないと一人で背負い込んでいたそうです。



ある日、夫の休みの日に「子どもを見てもらえない？」と声を掛けてみると「いいよ」と二つ返事。久しぶりの一人の時間は心身のリフレッシュが図られ、夫に「ありがとう」の言葉が自然に出たとのこと。

「ありがとう」は魔法の言葉。してほしいことや、感謝の想いをきちんと言葉にして伝えることが、お互いを思いやる気持ちを育んでくれるそうです。

あなたのしあわせは？

「頭を垂れた稲穂道を初孫の事考えながら散歩しているひととき」  
小瀬良久美子さん（63才）

## 人を頼ることは助け合いの第一歩

他人に負担をかけたくない。こんなこと頼んだら迷惑がられるんじゃないかと考えていませんか。しかし逆の立場で考えると、私たちは人から頼りにされ、役に立つと嬉しい気持ちになります。人に助けてもらったあとは、今度は自分ができていることを周りの人に返していく。そうすることで、周りの人との関係がより親密になることもあります。

人を頼ったり、頼むことは、決して悪いことではありません。困ったときは、お互いさま。苦しいときには、一人で抱え込まず、助けを求めてみませんか。



どうしたら頼みやすくなるか考えてみたよ。  
あなたなりのいい方法も考えてみよう！

### ひとりで悩んでいませんか？ ～ふれあい福祉相談のご案内～

「どこに相談に行けばよいかわからない」「相談まではないが、ちょっと話を聞いて欲しい」…そんな時は、皆さんが安心して利用できる機関として「ふれあい福祉相談」があります。

人に話すことで、すぐに解決とはならなくとも、心が少し軽くなるかもしれません。ひとりで抱え込まず、まずは相談してみませんか？

一般相談	開設日	月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
	開設時間	午前10時～午後3時
	場所	ふれあい福祉相談センター （諫早市社会福祉会館内） 【専用電話】23-7022

財産、権利擁護、債務整理など、法律上の悩みごとなどをおたずねください。

無料専門相談	開設日	9月30日(金) 弁護士
	開設時間	午後1時30分～4時
	場所	諫早市社会福祉協議会 電話 24-5100

※専門相談は、10日前までに予約をお願いします。

### ～日常生活自立支援事業～

認知症や知的・精神障害などにより、日常的な金銭管理等に不安のある方が安心して暮らすお手伝いをします。まずはご相談ください。



詳しくは

諫早市社協 日常生活自立支援事業

検索

地域支援課 TEL：0957-24-5100

### 諫早市戦没者追悼式のご案内

これまでの大戦で亡くなられた戦没者を悼み、平和を祈念するため、諫早市戦没者追悼式を開催いたします。

期 日：10月6日(木)  
時 間：午前10時～  
場 所：諫早文化会館 大ホール  
（諫早市宇都町9-2）



【問い合わせ先】

長崎県戦没者慰霊奉賛会 諫早市支部事務局（諫早市社会福祉協議会内）  
TEL：0957-24-5100

あなたのしあわせは？

「毎日家族で、いっしょに生活できることが幸せです」 横田茉莉さん（9才）



## カルガモの親子のよびに

西諫早地区は、第2次ベビーブームの時に栄え、集合住宅が多い地域です。地域全体の特徴として、子育て世代は核家族が多くなっています。

平成19年当時、主任児童委員をしていた代表の河村さんは、核家族が進み家族間での支え合いの機能が脆弱する中、地域で子育てを支える大切さを痛感し、子育てサロンカルガモを堂崎町と真崎町に立ち上げました。サロン名には、カルガモの親子が仲良く連れ添って姿から、親子一緒に楽しんでほしいとの思いが込められています。

## 子どもも親も楽しむ

毎年秋ごろに室内ミニ運動会を開催しています。ハイハイ競争や、虫捕り網を工夫した親子玉入れ競争、バドミントンラケットの上にボールをのせて速さを競う競技など、身近なものを工夫して楽しめる種目を用意。参加している親達も、久しぶりの競争にドキドキしながら子どもと一緒に盛り上がるイベントとなっています。他にも、図書館で読み聞かせをしている方や人形劇の団体など様々な分野で活躍

会長	是枝 勇
人口	9,309人 (令和4年7月1日現在)
高齢化率	28.9%

西諫早地区社会福祉協議会って  
どんなことしているの？

- ふれあいいきいきサロン(9箇所)
- 子育てサロン (2箇所)
- ひとり暮らし高齢者の集い(年1回)
- ふれあい食事サービス (年3回)
- 福祉協力員設置事業 (13人)
- 広報紙発行 (年1回)



## 地域のパワーがみんなを笑顔に

している人たちに協力を依頼し、毎月楽しんでもらえるよう工夫を凝らしています。そのため参加している親子のなかには、第1子のごころから通っている4児のママも。「気軽に来れて親子で楽しめるので、みなさんにもぜひ利用してほしい」と話します。

代表者の河村さんは、「子育て経験があるからこそ育児の喜びも大変さもよくわかります。育児を楽しむサポートをしていきたい」と話します。

また、西諫早地区社協の是枝会長は「子育てサロンだけでなく、登下校の見守り活動や普段の挨拶を通して、地域でのふれあいを増やし、地域全体で子育てを見守っていききたい」と思いを語ります。

子どもも親も周囲から温かく見守られている安心感を得て、笑顔で過ごしてほしい。そう願う地域のパワーが団結し、あなたの訪問を心待ちにしています。



諫早市社会福祉協議会だより **かんしゃ**

諫早市内の子育てサロンの情報はこちら



## ご寄付ありがとうございました

次の皆さまから、心温まるご寄付をいただきました。ご厚志に沿うよう地域福祉事業のため大切にさせていただきます。

令和4年7月1日～令和4年7月31日受付分

香典返し ▶ 小谷 富敏様 (城見町) 【亡妻 邦子様】

編集発行 社会福祉法人 諫早市社会福祉協議会

〒854-0045 諫早市新道町948番地  
TEL 0957-24-5100 FAX 0957-24-5101  
ホームページ <http://isahaya-shakyo.jp>  
(諫早市社会福祉協議会で検索ください)

## ボランティアチャレンジ 2022



ボランティアにチャレンジしてみよう!

WEBでの参加申し込みはこちら⇒



LINE友達追加特典  
生活応援品  
プレゼント  
お一人様 1点限り



Follow me



印刷：諫早印刷株式会社

諫早市社会福祉協議会だより「かんしゃ」では、広報誌に関するご意見、地域で行われる福祉活動や行事の情報を皆様から募集しています。