



佐渡市 社 協 だ よ り



今年度の社協だよりの表紙は、写真ボランティアの大地勇治さん(相川地区)にご協力をいただきて作成しています。

★目 次

P2～P3 特集:バリアフリーから ユニバーサルデザインへ	P6 寄付のお礼・情報掲示板 いきいきつうしん
P4 ちいきふくしダイアリー	P7 脳トレコーナー
P5 ボランチャコーナー	P8 いのしし年さん・ ケアの五輪

第154号

令和元年
12月10日発行

編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

佐渡市畠野甲533番地 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>

バリアフリーから ユニバーサルデザインへ

夏休み前（7月12日）に発行した社協だよりでは、皆さんが通っている学校などで開催している「出前塾」を特集しましたが、読んでいただけましたか？今回は冬休み前の特集として、「バリアフリー」と「ユニバーサルデザイン」についてお伝えします。皆さんはこの2つの言葉を聞いたことがあるでしょうか？出前塾の中で触れることもあるので、「学校で聞いたよ！」という方もいらっしゃるかもしれませんね。



まず、「バリアフリー」とは、高齢者や障がい者にとって生活上の障壁（バリア）となっているものをなくしていくという考え方です。

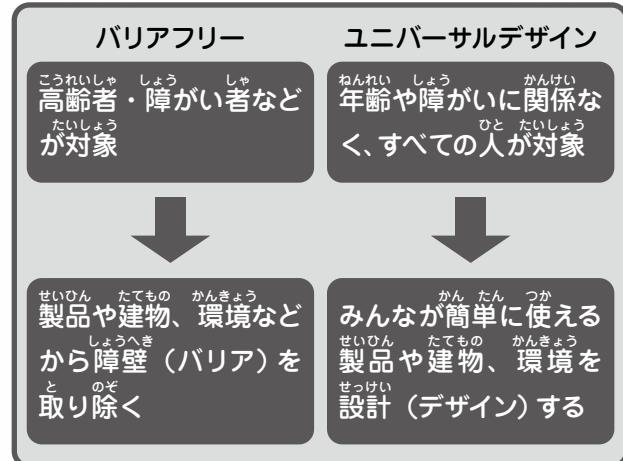
例えば、車いすや杖を使っている方のために、段差がある所にスロープを設置したり、目が不自由な方のために点字ブロックを敷いたりすることです。佐渡でも歩道に点字ブロックが敷かれていますし、トキの森公園の施設内階段には昇降機が取り付けられています。



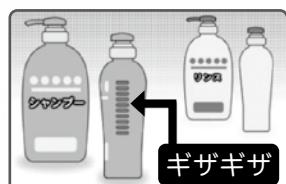
一方の「ユニバーサルデザイン」は、年齢や性別、障がいの有無などに関わらず、すべての人が使いやすいようにすることを目指した考え方で



す。身近にありすぎて意外かもしれません。実は自動ドアはユニバーサルデザインです。近づくだけで開くので、車いすの方や目の不



自由な方、皆さんが両手に荷物を持っているときにも大助かりですよね。最近では新たに何かを作る時に、「前もって障壁（バリア）のない設計にしておく」という考え方方が広まってきているので、今の主流はユニバーサルデザインであると言ってもよいかもしれません。



ところで皆さんは、お風呂に入って髪の毛を洗う時にシャンプーやリンスなどを使いますか？これらのボトルは同じような形をしていることが多く、泡や水が入らないように目を閉じていると、どちらがシャンプーでどちらがリンスなのか分からなくなってしまいがちです。そんな時に役に立つのが、シャンプーのボトルだけについている「ギザギザ」です。



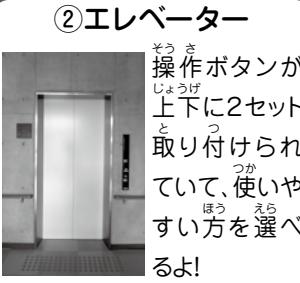
さて、ここで問題です。このギザギザは「バリアフリー」でしょうか？それとも「ユニバーサルデザイン」でしょうか？（答えは後で）

ユニバーサル 7原則

サンテラ佐渡スーパーアリーナで探してみたよ!



①自動
ドア
近づくだけで開いてくれるから、誰でも、どのような状況でも施設に入りやすいね!



②エレベーター
操作ボタンが上下に2セットと取り付けられていて、使いやすい方を選べるよ!



③ボタン操作
見てすぐ操作できる、簡単なボタンになっているよ!



④表示マーク
どんな方もご利用できます
もじよ文字を読まなくても情報が伝わる、分かりやすいマークになっているね!



⑤カップドリンクの自動販売機
飲み物が注がれている間は扉が開かないから、みんなが安全に使えるよ!



⑥階段
一段の高さが15cmと低いから、小さな子どもも高齢の方も、みんなが昇りやすいね!(一般的な高さは18~20cm)



⑦ワイドスイッチ
押す部分が大きくて、指先だけでなく、手のひらでも拳でも押せるね!

ユニバーサルデザインには、その考え方を分かりやすくするために7つの原則があります。この原則によって、より多くの人にとって使いやすいものが作り出されているのでしょうか。

《ユニバーサルデザインの7原則》

- すべての人が公平に使えること
- 使用する上で柔軟性があること
- 使い方が簡単で分かりやすいこと
- 必要な情報がすぐに理解できること
- うっかりミスしても安全に使えること
- 身体にあまり負担をかけずに使えること
- 使うときに適当なスペースがあること

ここで、シャンプーボトルの話に戻ります。このギザギザは、1991年にある会社が消費者からの声を活かし、シャンプーとリンスの区別ができるよう目印としてつけたものだそうです。とても便利で、今ではほとんどのシャンプーボトルについています。ボトルを作る時点で、触れば違が分かるように設計されています。さらに上の7原則と照らし合わせてみると、①と③、そして④にも当てはまるでしょうか。ということでおどろいたで、先ほどの問題の答えは「ユニバーサルデザイン」でした。

皆さん、正解できましたか?



今回は、施設の設備に関するバリアフリーやユニバーサルデザインについてお伝えしてきました。このような設備が佐渡のあちこちで整えば、誰にとっても暮らしやすくなって嬉しいですね。ただ、例えば今ある全ての施設から段差をなくそうとしても、簡単にできることではありません。でも大丈夫! 段差を前にして困っている方がいた時、少しの勇気と「私にお手伝いできることはありますか?」という一言、そして差し伸べる皆さんの手があれば、その段差を乗り越えることができると思います。

「相手を思いやる心」や「相手の視点で物事をとらえようとする気持ち」を持つことが何よりのバリアフリーとなり、心のユニバーサルデザインになります。一人ひとりの意識によって、みんなが暮らしやすい佐渡が作られていくということを忘れず、これから過ごしていってもらえたなら嬉しいです。

今回も最後まで読んでくれてありがとうございます! 皆さん、寒さに負けず、楽しい冬休みを過ごしてくださいね(^^)/

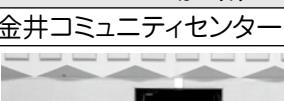


日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
10月28日(月)	晴れ	子どもサロン(居場所づくり事業)	畠野母子健康センター
小学校の文化祭の振替日に「子どもサロン」を開催しました。今年度3回目の今回は、子どもたちと地域の健康推進員の方とがすでに顔見知りになっていることもあり、打ち解けた雰囲気でスタートすることができました。			
調理実習では野菜の皮のむき方や切り方を聞きながら、和気あいあいとカレーライスを作りました。また、ミュージックケアやスライム作りでは、講師の話を聞き、みんなで協力して体を動かしたり思い思いのスライムを作ったりして、一日楽しく過ごせました。			



日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
10月29日(火)	くもり	運転ボランティアフォローアップ研修会	羽茂農村環境改善センター
		<p>小木・羽茂・赤泊地区の運転ボランティアさんに集まっていたとき、フォローアップ研修会を開催しました。車両操作の確認の他に、利用者の気持ちを知るための乗車体験も行い、車両の乗り心地や、スロープの角度が急で少し怖いなど、運転しているだけでは分からなかった問題点をみんなで共有することができました。また、利用者の方が座る位置にもヘッドレストがあると良いなど、今よりも更に安全に移送サービスを提供できるようにと様々な意見を伺うことができました。ボランティアの方だけでなく、職員も一緒にスキルアップすることができた研修会でした。</p>	



日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
10月31日(木)	晴れ	ボランティア交流会	金井コミュニティセンター 大集会室
<p>佐和田・金井地区合同のボランティア交流会を開催しました。まずはボランティア活動について、現在の状況や内容についての説明があり、その後「活動紹介や活動自慢で楽しく交流」をテーマに各グループで話し合っていただきました。活動における課題や悩みの話の中にも、「利用者の方がボランティアに気遣いをしてくれる。」「楽しみに待っていてくれる。」など、活動の嬉しさも話されていて、話し出すと止まらないくらい皆さん楽しそうで、とてもいい表情をされていました。</p>			



日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
11月1日(金)	晴れ	おたっしゃクラブ(介護予防教室)	小木～赤泊方面

おたっしゃクラブ参加者の皆さんでバスハイクに行ってきました！両津のしゃくなげを出発し、西三川から小木、赤泊方面をめぐりました。西三川では「くだもの直売センター」で旬の果物を買い物。サンライズ城が浜では美味しいお弁当をいただきました。当日は天候に恵まれ、宿根木や紅葉の始まった紅葉山公園を散策し、気持ちよく体を動かすことができました。たくさんの秋を感じる一日になりました。



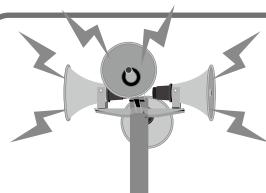


ボランティアは元気の源 本間美喜子さん(畠野地区)

どんどん★ボランチャ

いきいき活動するボランティアさん=ボランチャをどんどん紹介するコーナーです。

家族の介護がひと段落してから「畠野デイサービスセンターやわらぎの里」でドライヤーかけと傾聴のボランティアを始め、20年ほどになります。また、平成25年からは「寄り廻あそさん」でスタッフとしてお茶出しなどをしており、あそさんといらっしゃる方とも楽しくおしゃべりしながら活動しています。ボランティア活動を通して、関わる方から元気をもらえますし、今後も続けていこうと思っています。



地域出張型!災害ボランティア講座 災害に備える地域づくり ~地域のチカラで地域を守る~

開催しました!



今年度は10月5日(土)に畠野地区、6日(日)に赤泊地区で開催し、合わせて67名の方にご参加いただきました。講師には李仁鉄氏(NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク理事長)と田辺豪氏(佐渡市防災管財課)をお迎えしました。

佐渡市から発行されているハザードマップ^(*)については、「存在は知っているが中身はよく見えたことがない」という方もいるのではないかと思います。そこで前半は、ハザードマップや地域カルテを基に自分の地域で起こりうる災害を知り、「災害時に自分たちには何ができるのか」を考えました。また、後半の演習では「自分が被災者になったとき、

2つの選択肢の中からどちらの行動をとるべきか」を話し合いました。参加された方の感想には「有事のときにどうしたらいいか、どうすべきかを普段から考えておくことが大事だと学んだ」とあり、災害への備えを見つめ直すことができた講座になりました。

参加者の皆さんには、今回の講座内容を材料にして地域での話し合いを進めていただければ幸いです。来年度は金井・真野地区での開催を予定しています。他の地区の方も参加できますので、ぜひご参加ください。

※自然災害による被害とその範囲を予測した地図



例題①【自らの身を守る】

- あなたは一市民です。
- 大きな地震が発生し、あなたの家でも家具が転倒し、家族が下に挟まれています。が、大きなケガはなさそうで、意識もはっきりしています。
- 窓から外を見ると、近所で一人暮らし(80代女性・ねたきり)のお宅が半ば倒壊した状態で、誰かが『生き埋めになってるかもしれません!』と叫んでいます。
- あなたは助けに行きますか?

家族を置いて助けに行く(はい)
家族のそばにとどまる(いいえ)



あたたかいご寄付ありがとうございます

令和元年10月16日～11月15日(受付順)

匿名	玄米 50 kg	佐渡山草会様	5,360 円
匿名	介護用品多数	匿名	介護用品多数
匿名	1,000 円	匿名	介護用品多数
真宗大谷派三条教区		吉田 民子様(東京都)	タオル 37 枚
佐渡組東部護法講様	50,000 円	たんぽぽ募金様	11,143 円

情報掲示板

買物バス事業(両津地区)

80歳以上の一人暮らしの方などで、買い物に行くことが困難な方や不便を感じている方を対象に、スーパー・マーケットやホームセンターへ出掛けれる買い物支援を行います。利用申込みは対象地区的民生委員さんまでお願いします。

日 時: 12月20日(金) 10:00～12:00

対象地区: 両津大川、羽二生、前浜地区

問 合 せ: 社協両津支所 地域福祉係

☎ 23-5500



お出かけサロン(相川地区)

相川の羽田市に合わせて、羽田町直通の送迎バスを運行します。お買い物はもちろん、“友人に会う” “床屋に行く”など、ぜひご利用ください。バスの出発時間まで佐州おーやり館で休憩していただくこともできます。

開 催 日: 令和2年1月10日(金)、2月10日(月)

羽田町到着予定時刻 10:30

羽田町出発予定時刻 13:30

対 象 者: 岩谷口～小川にお住まいの方

参 加 費: 200円

申込み及び問合せ: 社協相川支所 地域福祉係

☎ 74-0055

いきいきサロン

島内各地の「いきいきサロン」や「地域の茶の間」にお伺いして、地域の皆さんの活動の様子をお伝えします。

沢根の茶の間(佐和田)

★開催日 毎月 20 日 ★会場 沢根会館 ★時間 13:30～15:30

会場に着くと、皆さんが真剣に作業をしています。何をしているのか覗いてみると、みんなで輪になってぬり絵をしていました。色鉛筆を水で濡らしたり、色を付けた場所を手でこすってぼかしたり、工夫を凝らして出来たぬり

絵を見て、「きれいに出来たなあ」

「裏がハガキになつたから切手を貼つて出そうか」と、とても満足な仕上がりとなったようです。

今年で11年目を迎えた沢根の茶の間は、立ち上げ当初から参加されている方や、お孫さんと一緒に参加されている方など、地域の方々の憩いの場となっていました。



私が行きました!
佐和田支所地域福祉係
小野 由美子



★参加費 100 円



みつけて応募!



今月は正解者の中から抽選で**5**名様に、

畠野地区「愛らんど畠野」様の「かりんとうと打ち豆&マスコット」をプレゼントいたします。
社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどんご応募ください！



上下のイラストには、ちがうところが**5か所**あります。イラストをよく見くらべて、ちがいのあるエリアをアルファベットでお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】

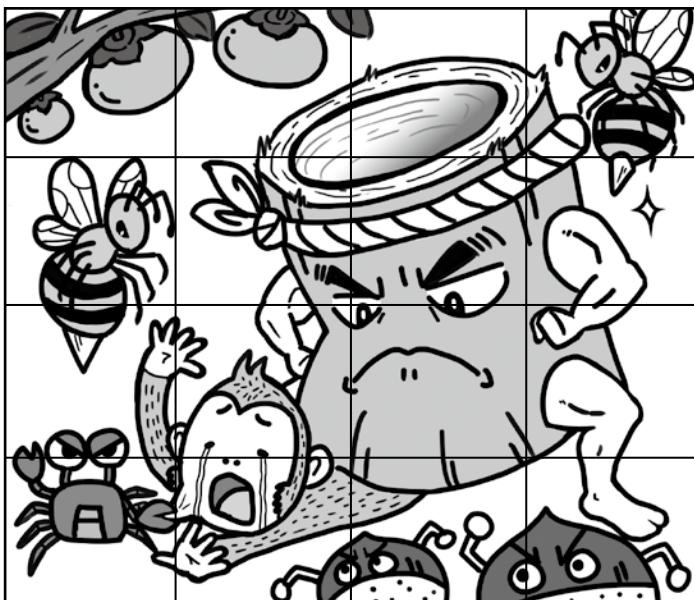
ハガキに5つの答えの他、必要事項をご記入の上、下記宛先までお寄せください。(タテ書きでもヨコ書きでも構いません。)

締切…1月6日(月)必着

※ ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。

なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先	〒952-0206 佐渡市畠野甲533番地 佐渡市社会福祉協議会 社協だより担当者 行		
記載内容	・5つの答え・住所 ・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号 ・社協だよりへのご意見、ご要望など		



イラストボランティア 菊池 敏さん(小木)

153号のクロスワードパズルの答えは

「キクマツリ(菊祭り)」でした。

ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

① ヒ	② メ	③ ザ	A キ		④ パ		⑤ ナ
⑥ ラ	イ	ン		⑦ ミ	ソ	⑧ カ	ツ
ネ		⑨ ド	⑩ D ツ	ト	コ	ム	
⑪ ザ	⑫ B ク		チ		ン		⑬ ハ
⑭ キ	ラ	⑮ E リ	ウ	⑯ ム		⑰ ソ	デ
	⑱ C マ	ク	ラ	コ	⑲ ト	バ	
⑳ フ	エ	チ		⑳ ウ	キ	ユ	ウ
				㉑ ウ			

★亥年の皆さんのお楽しみや健康の秘訣を教えます★

輝く島のいのしし年さん



★自薦・他薦を問わず、元気な子年の方を募集しています。応募が集中した場合はご期待に添えないこともありますので、ご了承くださいますようお願いします。

わかばやし しょういち (真野地区 国分寺)
若林 庄一さん 大正12年生まれ

家中で動かないでいると体がなまってしまうと思うので、天気のいい日は畠の草むしりをしたり、近所まで散歩に出かけたりしています。食べ物の好き嫌いはなく、自分でご飯を炊いて何でも美味しい食べています。いろんな経験をしてきましたが、今日まで健康でいられたことに感謝して、無理なく毎日を過ごしながら「目指せ!100歳!!」と思っています。

わかばやし き いちろう (赤泊地区 下川茂)
若林 喜一郎さん 昭和10年生まれ

ゲートボールが趣味で、毎週火・金が練習日です。半日の練習で3000歩ほど歩くので、良い運動になっています。また、月に3回、囲碁を打ちに羽茂へ通っています。昔は近所の仲間と我が家で囲碁大会をしていましたが、今はいなくなり寂しいです。健康のため、妻が育てた栄養満点の野菜を食べ、太陽の光をしっかり頭から浴びるように心がけています。

ケアの五輪



こちらのコーナーでは、住み慣れた自宅での生活を支える社協の5大介護保険事業を隔月でご紹介しています。
今回ご紹介するのは「訪問介護事業」です！

これまで介護の仕事は3K(きつい・きたない・きけん)と言われてきましたが、私たちが掲げる独自の新3Kは「向上・感動・希望」です

向上
潜在能力を活かすことによって、日常生活を送る上で必要な身体機能が向上する！

感動
身体機能の向上によって、できことが増えてくる！要介護状態が軽くなる！

希望
もっとできる！という“やる気”につながる。さあ、次に叶えたい夢は何ですか？

ご本人の夢は何？どんな風に暮らしていきたい？何かしたいことはある？

想いはきっと心の奥にあるはず！「できないこと」ではなく「できること」、今ある能力に目を向けて、想いを叶えるためのサポートを行います。そして、本人と家族、私たちが協力することによって想いが叶ったときが、私たちにとっても最高に嬉しい瞬間です。

利用者と家族の方々に希望を与える存在であり、これから時代を担う子どもたちが憧れを持てるような介護職でありたい。そんな願いを胸に、これからも利用者の方の元へお伺いします！

