



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座日程等に変更が生じることがありますので本会HPでご確認ください。

INFORMATION



「ヤングケアラーを知ろう」 勉強会参加者募集

通学や仕事のかたわら、家庭内の介護や家事を必要以上に背負っている子ども(ヤングケアラー)について学びましょう。

と き／1月22日(土) 13:30～16:00

ところ／はーとびあ清水(清水区宮代町)

内 容／①ヤングケアラーって？

講師：静岡県立大学短期大学部
社会福祉学科
教授 佐々木 隆志 氏

②当事者の講話

講師：静岡きょうだい会
代表 沖 侑香里 氏

③支援者の講話

講師：静岡市教育委員会
スクールソーシャルワーカー
後藤 久美 氏

対 象／どなたでも30名

申込み・締切／1月14日(金)までに下記へ

問合せ／ボランティアセンター清水
TEL.054-371-0290

「災害ボランティアを知ろう!」 講座参加者募集

災害ボランティアセンターの役割を知り、被災者とボランティアを繋ぐ運営サポーターを養成することを目的に開催します。

と き／2月19日(土) 13:30～16:30

ところ／はーとびあ清水(清水区宮代町)

内 容／災害ボランティアセンターの運営事例紹介、運営体験など

講師：にいがた災害ボランティア
ネットワーク理事長 李仁鉄 氏

対 象／どなたでも25名

申込み・締切／2月10日(木)までに下記へ

問合せ／ボランティアセンター清水
TEL.054-371-0290

リフト付・スロープ付車両 操作講習会

リフト付・スロープ付車両の操作を覚えて、車いす使用者や歩行困難な家族や友人と、病院や買い物に出かけませんか？また、送迎してくださる運転ボランティアも募集します。

と き／3月26日(土) 13:30～15:30

ところ／はーとびあ清水(清水区宮代町)

対 象／◎普通自動車運転免許を取得してから1年以上の方

◎ご家族・身近な方との外出をお考えの方

◎運転ボランティアに興味のある70歳までの方

持ち物／免許証・筆記用具

参加費／無料

申込み・締切／3月18日(金)までに下記へ

問合せ／清水区地域福祉推進センター
TEL.054-371-0291

静岡市ファミリー・サポート・センター まかせて会員養成講座

～できる人が できる時に できる事を子育て支援ボランティアを始めませんか？～

と き／1月19日(水)、21日(金)、26日(水)、28日(金) 全4日コース

ところ／静岡市職員会館(葵区追手町)

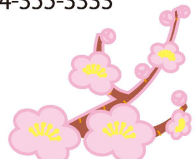
対 象／どなたでも30名

参加無料・託児あり(要予約)

申込み・締切／1月17日(月)までに下記へ

問合せ／静岡市ファミリー・サポート・センター
静岡 TEL.054-254-2283
清水 TEL.054-355-3333

詳しくはこちら



静岡市地域福祉共生センター みなくるシンポジウム

と き／2月26日(土) 13:00～16:00

ところ／地域福祉共生センターみなくる(駿河区南八幡町)

内 容／第一部：講演会

テーマ「災害時の地域のたすけあい」

講師：災害対応NPO MFP

松山 文紀 氏

第二部：福祉団体・施設による活動紹介、自主製品の販売

対 象／どなたでも

参加費／無料

申込み・締切／2月21日(月)までに下記へ

問合せ／駿河区地域福祉推進センター
TEL.054-280-6150

令和3年度 市民向け講演会 将来に備えて、今できること

～任意後見人制度の利用にむけて～

と き／1月29日(土) 13:30～15:30

ところ／静岡市中央福祉センター(葵区城内町)

内 容／任意後見人制度の基本的知識など
講師：静岡公証人合同役場
公証人 櫻井 達朗 氏

対 象／どなたでも

申込み／【事前予約制】静岡市コールセンター
TEL.054-200-4894

問合せ／静岡市成年後見支援センター
TEL.054-275-0955

ふくしの保険(ボランティア活動保険など)の 払込方法による手数料変更のお知らせ

2022年1月17日(月)から、ゆうちょ銀行の手数料改定に伴い、ふくしの保険の振込手数料が有料となります。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【変更後】

振込 手数料	110円 ※ゆうちょ銀行口座から払込む場合は、 手数料はかかりません。
手続 方法	①各区のボランティアセンターで「振込取扱表」と「加入申込書」を受け取り、加入者本人がゆうちょ銀行に直接払込む。 ②受領証と加入申込書をボランティアセンターに提出し、加入手続きを行う。

〔問合せ〕地域福祉推進課
TEL.054-254-6330

- 匿名 4 件
- ジャンボエンチャール清水鳥坂店様
- フジ物産株式会社様
- 株式会社パントリーネシステム様
- 株式会社マルハン様
- 鈴木株式会社社員一同様
- 鈴木株式会社様
- 公益社団法人清水法人会様
- 「すみれ会」様
- 健康ウォイストレーニング
- あいネットグループ様
- ドリーム会様
- 静岡県立静岡城北高等学校様
- 川嶋晃様
- 柴田寿子様
- 和代様
- 望月威男様
- 坂野明彦様
- 平山典子様
- 水野澄子様
- 豊泉鈴江様

心あたたまるご寄付
ありがとうございました



2021年
8月1日～
10月31日

静岡市社会福祉協議会事務局 葵区城内町1-1(静岡市中央福祉センター内) TEL.054-254-5213 FAX.054-252-2420

★「みんなの社協しずおか」の録音デジ CD・点訳版を配付しています。詳しくは静岡市社協総務課(TEL.054-254-5213)までお問い合わせください。

静岡市社会福祉協議会
広報紙

みんなの 社協しずおか

vol. 107

2022

編集・発行 ● 静岡市社会福祉協議会
発行部数 ● 263,000部

☆静岡市社会福祉協議会ホームページアドレス https://www.shizuoka-shakyo.or.jp Eメール info@shizuoka-shakyo.or.jp



※撮影のため、マスクを外しています

今号の表紙

訪問看護師として、日々奮闘中の外山麻美さん(写真左)。訪問看護師は、通院が困難な利用者のお宅に訪問し、健康状態の観察、注射などの医療処置、服薬管理、生活上の相談とアドバイス、主治医との連絡調整など、医療的ケアを必要とする方が在宅生活を続けるために必要な看護を行っています。

今日も雑談をしながら利用者さんの血圧を測り、笑顔の花を咲かせています。

※支援が必要な方の在宅生活を支える取り組みについては、2～3ページ及び6ページをご覧ください。

あなたは、どこで人生の最期を迎えたいですか？
在宅生活を支える取り組み P2

災害時のたすけあいには
日頃の備えが大切です P4

新しい飯田いほはら児童館を
ご利用ください P6

地域を担う私 のしごと Vol.16 P7

訪問看護リハビリステーション ケアーズ静岡沓谷 管理者・看護師 外山 麻美さん



2020年に静岡市が実施した要介護高齢者の意向調査では、44%の方が「最期は自宅で迎えたい」と答えています。介護が必要な状態になっても、住み慣れた自宅で暮らし、そして最期を迎えることは、多くの市民の願いであるのではないのでしょうか。

しかし、病気や加齢によって身体機能が徐々に衰えていく中での生活は、本人にとっても、家族にとっても大きなストレスがかります。また、緊急時の対応や看取り、家族以外の人の関わり、減少など、安心して毎日を暮らしていくためにはさまざまな課題があります。

今回は、そうした課題に対し、本人や家族に寄り添いながら、日々、行われているさまざまな取り組みを紹介します。

あなたは、どこで人生の最期を迎えたいですか？

在宅生活を支える取り組み



できるだけ人には頼りたくない。でも、何かあった時が心配

定期巡回サービスでいつでも対応できるのでご安心ください

医療法人社団 秀慈会
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 国吉田
管理者 長野 恵美子さん



定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、定期的な巡回や通報の対応を24時間365日行うサービスです。訪問1回ごとに料金が発生する通常のサービスとは異なり、料金は月額制となっています。1回の訪問時間は概ね30分以内ですが、1日の訪問回数に制限はありません。そのため、服薬管理や朝晩の着替え介助、デイサービスに行く準備、寝る前の排泄介助など、利用者の生活リズムに合わせたピンポイントでのサービス提供が可能となっています。また、電話での通報は24時間対応可能で、心配な時はいつでも相談や訪問依頼ができます。

管理者の長野さんは、「少しの支援で在宅生活が送れるようになる人は多くいます。本人の体調にあわせたサービスができることはもちろん、24時間365日事業所とつながっていることが、とても大きいと思います。」と話してくれました。

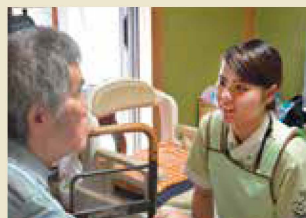
様々なニーズを抱える高齢者。サービスはあまり使わず、自分のことはできるだけ自分でと考える方にとって、心強い存在となっています。

在宅生活で使える医療や介護のサービスってどんなものがあるの？

在宅生活で利用できる主な訪問系サービスです



訪問診療・訪問看護・訪問リハビリ
医師や看護師が、患部の治療、健康チェック、点滴などの医療措置を行います。
心身機能の維持、回復を目的とした、理学療法士、作業療法士などによるリハビリもあります。



訪問介護

介護職員（ヘルパー）が、食事や入浴などの介助、買い物、掃除といった家事のお手伝いなど、要介護者の身の回りのサポートを行います。



訪問入浴介護

自宅の浴槽での入浴が難しい方に対するサービス。専用の浴槽を自宅に持ち込み、お部屋などで入浴の介護を行います。



自宅での介護は大変。でも最期は家族みんなで穏やかに送ってあげたい

「宅老所」ならご家庭に近い環境で家族との時間を過ごせます



NPO法人泉の会
代表 藤下 品子さん

NPO法人泉の会は、デイサービスや居場所づくりなど、様々な事業を行ってきました。その中の一つ「宅老所」は、民家を改築したアットホームな雰囲気の中で暮らすことができる場所です。

ある時、近所に住むAさんの母親が宅老所に入居しました。Aさんは、退院してきた母親を自宅で介護するか、施設に入れるか選択を迫られ、宅老所という選択をしました。

Aさんやその家族は、日中は宅老所に毎日通い、夜は隣に布団を敷いて寝ました。親族たちも母親のベッドの周りで過ごすことができたので、まるで自宅のような生活が送れていました。Aさんの母親は、入居して8日後に亡くなりましたが、その間は家族の他にも、医師や看護師、ヘルパーなどの専門職が連携して支え、みんなが納得した形で天国へ見送ることができました。

在宅での介護や看取りには、多くの方が不安を抱えています。宅老所は、自宅か、施設かの間に別の選択肢を与える、「もう一つの家」のような存在と言えます。



寝たきりになったら、家族以外の人とのコミュニケーションは難しい？

地域のボランティアがお話し相手になって支えになることができるかもしれません



岡福祉支え合いの会
渡辺 鈴与さん

清水区岡地区で、高齢者や障がい者のちょっとした困りごとへの支援活動を行う「岡福祉支え合いの会」。ボランティアとして活動する渡辺さんは、2018年から約3年間、寝たきり高齢者へのお話し相手の活動を行いました。

その方は、以前はS型デイサービスにも参加していた活発な方でしたが、加齢や病気によって寝たきりの生活となっていました。そんな時、岡福祉支え合いの会が発足し、顔なじみであった渡辺さんがお話し相手をする事となりました。

「毎月2回、お宅に話し相手に行くと、その方はいつも手を握って喜んでくれました。ご家族もとても喜んでくださり、きっとご家族の支えにもなっていたと思います。」と渡辺さん。その方は、2021年に心不全により亡くなりましたが、最期を迎えたのは住み慣れた自宅でした。

渡辺さんは、「地域のボランティアで今後も近所の方をサポートしていければと思っています。」と話してくれました。岡地区では、地域のつながりの中で、在宅生活を支える取り組みが進められています。



自宅のように過ごすことができます

宅老所とは…

主に高齢者の方が、自宅や家庭に近い環境で過ごせる場所。一時的な預かりは勿論、長期の入居もできるなど、在宅介護者の細かいニーズにも素早く対応ができるため、介護者の不安を解消するための大きな支えとなっている。



おしゃべりの時は、いつも手を握って

住み慣れた自宅で、自分らしく生き生きと、最期まで暮らしていくためには、公的サービスの充実とともに、地域やNPOといった地域の支援が重要です。
公的サービスと地域の協働による重層的な支援。よりよい在宅生活を送る上で、そうした取り組みが、今求められています。

高齢者の暮らし・介護についてのお悩みは、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

まずは家庭での日頃の備え

備蓄

災害発生時の備えとして食糧や衛生用品（携帯トイレ、マスク、消毒液など）の備蓄、非常用持ち出し袋（衣類、懐中電灯、携帯電話の充電器など）が必要です。

食糧備蓄の目安は7日間分（南海トラフ巨大地震を想定）あるとよいでしょう。



情報

家庭での日頃からの備えについて
静岡市危機管理総室に伺いました

ハザードマップを活用して、「自宅周辺の危険性を知ること」「最寄りの避難所の位置と避難ルートの確認」など、事前の情報収集が大切です。家族で避難する場所をあらかじめ決めておくことも有効です。

詳しくは
「静岡市防災マップ」
をご覧ください



2021年7月豪雨による土砂災害の様子（熱海市）



福祉施設での 取り組み

「共育庵そなあれ」

三保地区にある「共育庵そなあれ」では、近隣住民からの声をきっかけに、2014年から近隣住民の協力を得た避難訓練を実施しています。実施にあたり、参加住民に夜間の施設内の様子を見てもらい事前説明会や、実施後の振り返りを行うなど、次の活動へとつながる内容となっています。

「“で近所に迷惑をかけないように”と思うあまり、施設内で夜間想定火災訓練を行ってききましたが、実際に火災が起きると本当に迷惑をかけてしまう。災害に対する不安などを全てさらけ出すことで、交流イベントだけでは築けない地域にとって身近な存在になれていけたら。」と望月美代子代表理事。普段からのつながりが大切だと感じられます。

災害時の たすけあいには 日頃の 備えが大切です

近年頻発する自然災害。発災後の復旧復興のためにはたすけあいが大切です。
たすけあいの活動は、平時からの備えがあつてこそ大きな役割を果たすことができます。

平時からの取り組み

自主防災組織

市内の自治会・町内会ごとに組織された自主防災組織は、常日頃から有事に備えて住民一人ひとりの役割を決めると共に、町内の避難路・避難地や危険箇所の確認、防災資機材の取扱訓練・応急救護訓練を実施するなど、災害発生時速やかに対応できる態勢作りを進めています。

また、自主防災組織ごとに訓練活動の推進や住民指導を担当する防災委員の選任などを行い災害対応能力の強化に努めています。

災害ボランティアセンター

平時からの備え

●設置拠点の確保と訓練

静岡市では、「災害対策本部を設置した場合」または「静岡市社会福祉協議会（以下、市社協）からの要請があった場合」には、市社協、災害ボランティアコーディネーター、静岡青年会議所などで運営する災害ボランティアセンターを協議のうえ、設置することが静岡市地域防災計画に規定されています。災害発生時の災害ボランティアセンターの運営に向け、毎年各種の団体と連携した訓練を実施しています。

●活動用資機材の準備

市内の社会福祉法人6法人の協力のもと、赤い羽根共同募金の助成を受けて、市内6か所に災害ボランティア活動資機材を保管しています。

2021年7月豪雨災害による 熱海市での支援活動報告

市社協職員の派遣

災害時相互支援協定に基づき市社協から延べ17名の職員を派遣。被災住民の生活再建の為に生活福祉資金の貸し付け窓口と災害ボランティアセンターでのボランティアの受け入れや活動調整を行いました。

熱海市ではボランティアセンター拠点のほか、被害が大きかった伊豆山地区にサテライト2か所を設け活動。センターでは、外部から支援に入るNPOとの連絡調整や資機材の調達などを担いました。サテライトでは、被災住民のお宅を訪問し、ニーズ調査やボランティア活動ができるかどうかを判断したり、活動内容の伝達などを行いました。

NPOなどによる支援活動

現地では大量の土砂が入り込んで人力では対応しきれないなどの理由で、一般ボランティアが活動できない場所が多くありました。こうした厳しい現場であっても、重機オペレーターや土木作業の知識・経験がある人材を有し、活動が可能なNPO団体などが活躍していました。工事業者が対応できない被災住民の細かなニーズに対応し、隙間を埋める活動をされていました。

また、避難者の健康チェックや避難所には連れていけないペットに対する支援など、専門知識を活かした支援を行う団体もありました。

こうした活動が被災地の復旧・復興に加え、そこに暮らす人々に寄り添い、心をほぐすことにつながっています。

●災害時相互支援協定の締結

市社協では、災害発生時の相互支援のため、関東甲信越静岡ブロック内都県指定都市社協、静岡県内市町社協間で協定を締結しています。

発生時の取り組み

●市内で発生した場合

市内の災害ボランティアグループ、静岡青年会議所などと協働して災害ボランティアセンターを設置し、被災地域の支援活動を行います。

●市外で発生した場合

大規模災害発生時、市社協では、静岡県内市町や関東甲信越静岡ブロックの社協間での災害時相互支援協定に基づき被災地の社協を支援し、災害ボランティアセンターの運営にあたります。その他、ボランティア・NPOのグループ間でのたすけあいによる支援活動が展開されます。

INTERVIEW インタビュー

日本国内の様々な被災地での支援活動経験を豊富に持つ静岡市障害者協会の松山文紀氏に、災害時の支援活動が円滑に実施されるために大切なことを伺いました。

多くの人に 災害時の支援活動を 知ってもらいたい

松山氏が参加した熱海伊豆山土砂災害での活動事例として、社協が運営する災害ボランティアセンター以外の支援活動の情報把握を目的とした、情報交換会の開催があります。この会議は、熱海市内外の民間組織（NPOや企業など）による様々な支援活動の内容を共有することを目的に開催され、毎回20団体ほどが参加していました。被災現場での土砂撤去や片付けの他、物資配布、避難所内での活動、ペット対応など、多くの支援活動に関する情報が共有され、団体間の協働者や被災者への情報の周知などに反映されていました。

こうした活動を通して、「災害時の支援活動が円滑に実施されるためには今後、被災地でどのような援助が実施されるのかを知っていることが大切」だと語ります。熱海市に比べ人口の多い静岡市においては、災害時の困りごとをどこに相談したらよいかわかる住民を増やしていくことが重要で、そのための周知活動にも力を入れていきたいと話されていました。

松山氏は、災害に関するさまざまな講演・講座などの講師を行っています。ご依頼は下記連絡先までお問い合わせください。
（特非）静岡市障害者協会 TEL.054-254-6880



特定非営利活動法人
静岡市障害者協会
松山文紀氏

新しい飯田いほはら児童館をご利用ください



2021年7月に飯田・庵原地区に開館しました。これにより清水区に5館の児童館が整備されました。飯田生涯学习交流館に併設されており、家庭や地域と共に子どもたちの「生きる力」を育むための環境づくりを目指します。



スロープがあるから、ベビーカーも安全に入館できます！



木のおもちゃのある温かみのあるスペースで見通しがよく、保護者さんも安心！



乳幼児室



元気いっぱい遊べる広い部屋が特徴です！イベントを行ったり、にぎやかな場所です！

遊戯室

絵本、児童書など新刊を揃えています！工作や受付で借りたゲームでも遊べます！



庵原地区主任児童委員
岡田 博子さん

飯田、庵原地区に児童館ができました。ちょっとした時間に、お住まいの地域に関係なく自由に遊びに来られるのが児童館の魅力です。子どもたちの居場所・見守る場所として、育児のお悩み相談にもぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

《児童館の施設概要》

開館時間：9時00分～17時30分
休館日：月曜日（祝日除く）、第3日曜日、
祝日の翌日、年末年始（12/28～1/3）
対 象：0歳～18歳未満のお子さんとその保護者
住 所：静岡市清水区下野東9番1号
飯田生涯学习交流館内
TEL.054-368-6201
アクセス：しずてつジャストライン山原梅陰線「山原」
または「しずてつ車庫」行「飯田小学校入口」下車

他地域の児童館はこちらから
ご参照ください



本会では、これからも地域に開かれた児童館を目指し、地域の皆様と協力しながら、子どもが安心して自分らしく過ごせる居場所づくりを推進していきます。静岡市内のお近くの児童館に、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

地域を担う 私 のしごと Vol.16

地域住民の暮らしを支える社会福祉のしごとの魅力をお伝えする連載企画です。

ご自宅での楽しい暮らしを一緒に作りたい

訪問看護師の外山さんは、日々、利用者さんのお宅を訪問し、点滴や褥瘡の処置などの医療的ケアや、退院後、自宅より良い療養生活を送るための助言・指導などを行っています。

ーこの仕事の魅力は何ですか？

病院の中だけでは見えない、その方の普段の生活に関われることです。訪問看護では、リハビリなど色々な職種とのスタッフと協力しながら、時間をかけて利用者さんと関わります。だんだんと状態が良くなり笑顔が増える様子を見ると、こんなにも看護師が地域で必要とされているんだと実感します。

看取りをする時は、悲しみはありますが、ご本人がお家で過ごせたこと、最後まで頑張ってくれたことに関わってよかったと感じます。

ーこの仕事をするきっかけは？

知人から誘われたのがきっかけです。元々は病院に勤務しており、最初はあまり訪問看護に興味がありませんでした。しかし、自分の祖父が老いる中で、最期は自宅で過ごしてもらえたらいいな、その人が過ごしたい場所で過ごせる手伝いを看護師としてできたらいいなと思い、訪問看護

訪問看護リハビリステーション
ケアーズ静岡渋谷
管理者・看護師

外山
あさみ
さん



の世界に飛び込みました。

ー大変だと感じることは？

一人ひとり生活が違えば必要な支援も変わるので、自宅での生活にはハプニングがつきものです。でも、色々な人たちと考えながらできる楽しさ、本人の希望をもとに支援を考えられる自由度があります。大変ですが、とてもやりがいがあります。

ー読者のみなさんへのメッセージをお願いします。

看護師と聞くと遠い存在…と感じるかもしれませんが、ぜひ地域の相談役として、気軽に相談してもらえる存在になりたいと思っています。

自分の隣にいる人が笑顔になってくれたら嬉しいと語る外山さん。その笑顔はとても明るく素敵でした。

【問合せ】 ケアーズ静岡渋谷 TEL.054-247-0041

私たちは静岡市の地域福祉活動を応援しています。

受け取り忘れていませんか？
障害年金
地域ダントツの実績!! 相談件数3,700件以上!!
病気やケガで障害を負った方で、一定の条件を満たしていれば受給することができる「障害年金」。
症状等に応じて年間約58万円～200万円にも。
病気やけがで働く事に困難がある方、お気軽にお問い合わせください。
対象となる主な傷病 ※
うつ・統合失調症・脳梗塞・脳出血・がん・人工肛門・人工関節・肝硬変・手足の外傷・心疾患・知的障害・発達障害・人工透析・目、耳の病気など
静岡・浜松障害年金相談センター
054-293-5445
平日10:00-17:30 運営：アイアール社会保険労務士法人
アイアール 障害年金 検索 www.lrn-nenkin.jp スマホ対応

認知症になったら…相続税の節税…「空き家」対策…不動産の有効活用
家・土地・財産の
生前対策
お気軽に
マイベストプロ 静岡
静岡新聞社運営の専門家
紹介サイトで掲載中!
株式会社 あいしん不動産
静岡市駿河区大谷1丁目9番8号
TEL (054) 269-5525

困りごと・悩みごと 相談窓口
生活 仕事 老後 不動産 人間関係
公認心理師 | 社会福祉士 | 精神保健福祉士
キャリアコンサルタント | 宅地建物取引士
磯谷 嘉宏
初回相談無料 → まずはお電話を!
いそがや総合コンサルタント事務所
054-249-1050 (前サポートアンドサービス
静岡市葵区西千代田町7-32

はじめての 親切でいいなサポートで安心!
スマホ教室
開催日時
1/13(金)・1/21(金)・2/10(金)・3/10(金)
時間/10:00～11:30
1/31(日)・2/25(金)・3/25(金)
時間/13:30～15:00
参加無料
事前予約制(先着順)
教室で使用するスマホは
こちらでご用意いたします。
お気軽にお申し込みください! スマホをお持ちでない方も大歓迎です。
静岡ガス エネシアショールーム静岡 千422-8076
静岡市駿河区八幡1-5-38
TEL.054-285-0267 9:30～17:00(水曜定休)
※12/29～1/5休館