

岩手のすべての人々の、健康でいきいきした暮らしを応援

岩手の「いきいき元気人」

◆『紫波の子育てを支援する会 あれんと』(紫波町・矢巾町)

われら「三陸サポーターズ」

◆すみれ会(大槌町)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆NPO法人復興支援奥州ネットの

『協働農場支え合い事業』

知って得する!財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆介護保険の手続き

いきいき あれとら

Vol. 9 2015

【さあ、支えあおう!】



公益財団法人いきいき岩手支援財団

◎さあ、かたろう!◎

サークル活動で「毎日元気」「生きがいづくり」 岩手の 「いきいき元気人」

発達特性のある子とその親を支えたい。

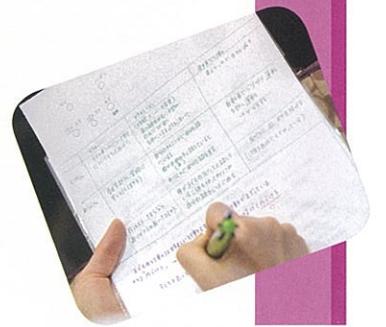
『紫波の子育てを支援する会 あれんと』(紫波町・矢巾町)

トレーニング普及を目指す

『紫波の子育てを支援する会 あれんと』は、発達特性のある子どもとその家族を支援する目的で、平成26年3月に設立されました。

会長の川村みや子さんは、矢巾町内の医療型障害児入所施設で小児科医として勤務。その中で、発達特性のある子どもが増えているにもかかわらず相談機関が限られているなど支援体制が不十分であることを憂慮していました。そして、自分の勤務先で行っていたペアレント・トレーニング(発達特性に対応するための親へのプログラム)で困っている親子を支えられるのでは、という考えに至り、学校教諭、保育士、福祉施設関係者など様々な立場の人たちと会を発足したのです。

活動は、個別相談と、ロールプレイングのペアレント・トレーニング研修の実施などを行っています。「発達特性のあるお子さんの相談は、県立療育センターなどのごく限られた機関へ一極集中しています。そのた



め、少しでも療育センターの負担を減らして、親子への支援をスピーディーに行うために、個別相談を実施しています」と川村さん。一方、ペアレント・トレーニングが必要なケースも少なくありません。実際トレーニングの研修や体験会に参加した親からは、「子どもの気持ちや理解できた」「研修のとおり子どもをほめたら子どもが変わった」などの声があがっていると。また、グループでのセッションを通して、親同士のきずなも生まれています。さらに、トレーニング研修参加者が自分の地域で新たに同トレーニングを実施するなど、反響を呼んでいます。

参加者の明るい表情を見るのが楽しく、やりがい

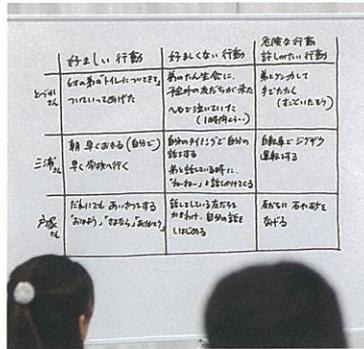
活動により、会員自身の変化もあります。事務局で、発達特性のある子どもと親が集まる『みすず広場』を主宰する阿部圭子さんは、「広場では解決できなかった問題が、あれんとの活動につなげることで解決できるようになった」と意義を語ります。ほかにも会員からは、「トレーニングは他者とのコミュニケーションツールとしても役立つ」「相談や研修後に参加者の表情が明るくなる様子を見るのが楽しい」などの声がありました。今後は、成人期の親子への支援を学ぶなど新しい活動にも挑戦していきます。



取材当日は年1回のペアレント・トレーニングの講演&体験会。『紫波の子育てを支援する会 あれんと』の会長・川村みや子さんが講演しました。



会員と参加者の代表者が、ふだんの生活の1シーンをロールプレイングするペアレント・トレーニング研修会。それぞれ親役と子ども役を交代しながら演じます。



すみれ会

(大槌町)



「三陸サポーターズ」

被災地でがんばる、被災地のためにがんばる

われら

る月やいけ
をやくりてよ

集中して書道に取り組む「すみれ会」の皆さん。

楽しく継続」を目標に 「かな書道」を学ぶ

大槌町の地域包括支援センターが主体となって、高齢者の閉じこもり・生活不活発病・介護予防、仲間づくりなどを目的に平成25年度から開催している「おきらく教室」。その中の「かな書道教室」では、受講を終えた参加者が平成26年度に立ち上げた自主グループ「すみれ会」として、活動を継続しています。会員は現在9人で、60～80代が中心。活動日は、毎月第2・4月曜日の10時～11時30分です。指導するのは、大槌町出身で現在は釜石在住の大久保恵理子先生。「おきらく教室」の時から継続していることもあり、「楽しく、継続できる活動」を心がけています。

現在会長を務める祝田シツ子さんは、もともと趣味で俳句をつくっていたことから、その作品を書くために「かな書道」の勉強を始めたとのこと。また村井晴子さんは、美しい文字を書きたくて、30年ほど前に習っていた「かな書道」を「おきらく教室」で再開したそうです。一方、山蔭洋子さんは「以前から趣味で書いていましたが、震災で仲間がいなくなり、寂しく感じていました。ところが教室に入ってから再び仲間ができたので、字がうまくなりたいというよりも仲間と楽しみたいと続けています」と笑顔で語ります。

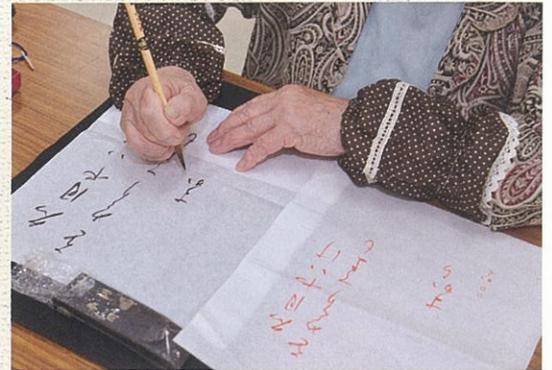
このように入会のきっかけや目的は様々ですが、共通しているのは、「楽しく、無心になれるのが良い」ということ。「それぞれのペースで継続していくこと」が目標です。



町民文化祭で俳句を展示するためにかな書道をはじめたという会長の祝田シツ子さん。



会員の席をまわって、一人ひとりを丁寧に指導する大久保恵理子先生。



取材時は俳句のかな文字を練習していました。

これが、元気な岩手を つくる活動だ！

国の地方交付税を基に「高齢者の保健福祉の増進や地域福祉の増進を図るため、地域の実情に応じた民間活動に助成すること」を目的に設立した、いわて保健福祉基金いきいき岩手支援財団ではこの基金の特別枠として、「ご近所支え合い活動助成金」の交付を行っています。これは県民が共に助け合い支え合う活動を支援するためのもので、特に震災復興関連事業に配慮しています。今回は平成26年度からこれを活用しているNPO法人復興支援奥州ネットの『協働農場支え合い事業』をご紹介します。

農作業で身体を動かし
生きがいづくりを！

NPO法人復興支援奥州ネットは、岩手県沿岸地域の被災者や奥州市内への避難者に対し官民が一体になって各種支援活動を行うことを目的に、平成25年に設立されました。

活動の一つである『協働農場支え合い事業』は、農場での野菜・花栽培を通して被災者と地元農業者の生きがいづくりと自立支援を目的にしたもの。参加しているのは、陸前高田市広田町の被災者や、沿岸各地で被災して奥州市に避難してきた人たちで、毎月2〜3回、同法人のスタッフとともに奥州市前沢区陣場にある『協働農場』で、15、16種類の野菜・花の苗植えや草取り、収穫などの作業を行っています。

「実は私が住んでいる前沢区生母地区では以前から、子どもたちの海

NPO法人復興支援奥州ネットの 『協働農場支え合い事業』

NPO法人復興支援奥州ネットの



奥州市前沢区陣場にある『協働農場』は、周囲を林に囲まれた自然豊かな場所。「この場所が好き」という参加者も。



1年目から参加している人が多く顔見知りとあって、「おやつタイム」も和やかな雰囲気。

水浴などで広田町と交流がありました。そこで震災後は内陸で集めた物資を届けに行くなど支援していたのですが、家や田畑などを失った皆さんにとって、身体を動かしたり気分転換を図る場も必要。そこで、この農場内の畑を借りて皆さんに来てもらうことにしたのです」と、同法人の理事長・千田敏彦さんは活動の経緯を説明します。また、前沢区を含む奥州市には陸前高田市をはじめ沿



NPO法人復興支援奥州ネットの理事長・千田敏彦さん。「協働農場支援合い事業」以外にも様々な活動をしており、被災者の主体性を優先した支援を心がけています。

岸各地から避難している被災者も多いことから、その人たちも一緒に参加してもらおうことにしました。こうした参加者の中には農作業の経験がない人たちもいるため、生母地区の農家の女性たちに指導を依頼。参加する人も指導する女性たちも60代以上の方がほとんどなので、話題が合うとあって交流が生まれているほか、農家の女性たちの生きがいづくりにもつながっているそうです。

他地域の人たちや子どもたちとも交流

陸前高田市広田町から前沢区の農場までは車で片道約2時間かかりますが、広田町からの参加者たちは毎



取材日は玉ネギ、らっきょう、ニンニクの収穫日。作業日以外は同法人のスタッフや地元農家の女性たちが水やりなどの世話をしていることもあり、立派に育っていました。

月作業の日を楽しみにやって来ること。ほとんどの人が津波で自家用車を流されたため、地区のコミュニティセンターの車に分乗して来ます。

一方、奥州市に避難している人たちについては、同法人が車で送迎しています。陸前高田市高田町から夫と避難している菅原郁子さんは、「避難先の家のそばでもトマトやエンドウなどを栽培していますが、この農場は自然に囲まれているので気持ちが良い。農作業していると、気持ちが落ち着きますね」とほほえみます。当初、2つのグループは農場内の



収穫のほか、カボチャやセロリ、里いもの植苗もこの日の作業。3年目とあって手慣れたものです。

同じ畑で一緒に作業していましたが、2年目の昨年からはそれぞれ20アールと30アールの畑に分かれて作業。それでも日程を合わせて一緒に活動し、途中の「おやつタイム」には互いに持ち寄った漬け物や煮物などを広げておしゃべりを楽しみ、交流を深めています。

それ以上に参加者のお楽しみになっっているのが「収穫祭」。地元の保育園児を招待して一緒にじやがいも掘りなどを行い、それを使って力

レーライスを作って食べます。参加者は、小さな子どもたちとふれあう機会の少ない人が多いので、年に一度のこのイベントを心待ちにしているとのこと。また広田町からの参加者は、収穫した野菜を地域の仮設住宅の住民にお裾分けするなど、コミュニケーションツールとして活用もしているそうです。



今日から「いきいき生活」に役立つ 知って得する!財団情報

(公財) いきいき岩手支援財団の情報は下記ホームページをごらんください。

<http://www.iwate-silverz.jp/>

第27回作品展を開催しました!

今年も平成27年6月5日(金)から7日(日)まで、盛岡駅西口にある盛岡市民文化ホール(マリオス)4階の展示ホールで作品展を開催しました。

この作品展は、岩手県、岩手県老人クラブ連合会と当財団が主催している『岩手県民長寿社会健康と福祉のまつり』の一環として、毎年この時期に開催しているもので、県内に在住する60歳以上の方を対象に、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門の作品を展示しており、今回は県内各地から142点が出品されました。

入選作品のうち、最優秀賞、優秀賞の2作品は、今年10月に山口県で開催される第28回全国健康福祉祭やまぐち大会の美術展に岩手県代表として出品されます。

出品数：142点

出品者：男性70人、女性72人

最高齢者賞 男 柏崎金司(102歳) 書 奥州市
女 吉田ナツエ(92歳) 工芸 栗石町

	受賞者一覧	題名	出品者名
日本画	最優秀賞	夏のおもいで	工藤みよ子 盛岡市
	優秀賞	街道	佐野恭子 盛岡市
	優良賞	早春の針葉樹林	小沢トキ子 奥州市
洋画	最優秀賞	自然の造形	山根ノブ子 山田町
	優秀賞	街	小田原アエ子 奥州市
	優良賞	静寂	源新和子 盛岡市
彫刻	最優秀賞	巣立ちまで	大城富蔵 久慈市
	優秀賞	釈迦如来座像	菅井孝子 盛岡市
	優良賞	しまふくろう	千葉忠平 一関市
工芸	最優秀賞	きき耳	佐藤弘子 盛岡市
	優秀賞	裂き織 波紋 (タペストリー)	田表祐子 久慈市
	優良賞	マガジンラック	菅原克朗 北上市
書	最優秀賞	平家物語(抄)	伊藤信子 一関市
	優秀賞	正岡子規のうた	藤原節子 花巻市
	優良賞	張敬詩	佐藤 進 盛岡市
写真	最優秀賞	生きる	高橋貞勝 奥州市
	優秀賞	嵐一閃	北井崎 昇 盛岡市
	優良賞	神水	井手清和 盛岡市



作品展会場風景



◆日本画の部 最優秀賞



◆日本画の部 優秀賞



◆洋画の部 最優秀賞



◆彫刻の部 最優秀賞



◆工芸の部 最優秀賞



◆書の部 最優秀賞



◆洋画の部 優秀賞



◆工芸の部 優秀賞

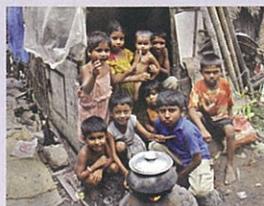


◆彫刻の部 優秀賞

◆書の部 優秀賞

◆写真の部 優秀賞

◆写真の部 最優秀賞



読者アンケート

ご応募くださった方の中から
抽選でプレゼント!

皆さんの声を、「いきいきイーハトーブ」にお寄せください。アンケートにお答えの皆さんの中から抽選で下記商品をプレゼントします。下記の(1)～(4)に対する回答と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書き添えの上、はがきでご応募ください。

<プレゼント>

小岩井農場

3名様

「大人のクッキー」



※写真はイメージです。

●設問(1) 「いきいきイーハトーブ」を
どこで読みましたか?
(番号でお答えください)

- ① 職場 ② 福祉施設
③ 銀行 ④ 行政関連施設
⑤ その他 ()

●設問(2) 今回の企画に興味をもった
ものは何ですか?
(番号でお答えください)

- ① 「岩手の「いきいき元気人」」
② 「われら「三陸サポーターズ」」
③ 「これが、元気な岩手をつくる活動だ!」
④ 「知って得する! 財団情報」
⑤ 「元気暮らしのためのQ&A」

●設問(3) あなたが今「気になる」もの
は何ですか?

- ① 防災のこと ② 医療のこと
③ お金のこと
④ その他 ()

●設問(4) 本誌へのご意見等ありましたら、
ご自由にお書きください。
また、こんな元気なシルバー世代
がいるよ、といった情報がありましたら
お寄せください。

■応募締切

平成27年8月末日

■当選発表

商品の発送(平成27年9月下旬)をもって
代えさせていただきます。

■送り先

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1
(公財) いきいき岩手支援財団
「いきいきイーハトーブ9号
読者アンケート」係

平成27年度 岩手県民長寿体育祭の開催

今年も主に60歳以上の岩手県民を対象とした岩手県民長寿体育祭を県内各地で開催します。

開催期間は8月から9月にかけて全14種目を開催予定です。既に募集を締め切っている種目もありますので、お問い合わせください(いきいき岩手支援財団総務・健康支援G/019-626-0196)。会場の見学や応援も大歓迎です。是非お出かけください。

種目	開催日	会場
1 卓球	9月22日(火)	岩手県営武道館大道場
2 テニス	9月5日(土)	岩手県営運動公園
3 ソフトテニス	9月13日(日)	岩手県営運動公園テニスコート
4 ソフトボール	9月5日(土)～ 9月6日(日)	石鳥谷ふれあい運動公園
5 ゲートボール	8月27日(木)	岩手県営運動公園第2グラウンド
6 ペタンク	9月6日(日)	遠野市立遠野東中学校グラウンド
7 ゴルフ	8月24日(月)	金ヶ崎ゴルフコース
8 弓道	9月5日(土)	岩手県営武道館弓道場
9 剣道	9月5日(土)	岩手県営武道館剣道場
10 グラウンド・ゴルフ	9月25日(金)	岩手県営運動公園第1グラウンド
11 ターゲット・バードゴルフ	9月6日(日)	一戸町ターゲット・バードゴルフ場
12 太極拳	9月6日(日)	岩手県営武道館大道場
13 バウンドテニス	9月13日(日)	一関市立総合体育館
14 いきいきシニアスポーツ大会	9月12日(土)	岩手県営運動公園陸上競技場



Q 実家の父に介護が必要になりました。介護保険を使いたいのですが、どのように手続きをすれば良いのでしょうか。

◆回答者

岩手県保健福祉部長寿社会課
主任主査

吉原武志さん

A1

市町村の窓口で
申請する

まず、お父さんがお住まいの市町村役場の介護保険の担当部署をたずねて、「要介護認定」の申請をしてください。その時、お父さんの介護保険被保険者証を持参しましょう。これは、あらかじめ自治体が65歳以上の方に送っているものです。もしお父さんが64歳以下なら、本人の健康保険被保険者証を持参してください。



「要介護認定」の申請後、市町村の職員等から、心身の状態について訪問調査を受けます。

市町村では、後日、認定調査員にお父さんの自宅を訪問させ、認定調査を行います。また並行して市町村からお父さんの主治医へ、意見書の作成を依頼しています。

ます。

その後、訪問調査の結果と主治医の意見書をもとに「介護認定審査会」が審査をし、その審査結果をもとに市町村が要介護度の認定を行い、原則、申請日から30日以内に、お父さんへ結果をお知らせします。この市町村の認定結果に応じて、お父さんが利用できる介護サービスの内容や時間、給付してもらえらる金額の上限などがわかります。

A2

ケアプランに
もとづき
サービスを利用

要介護1～5の認定を受けたら居宅介護支援事業所に、要支援1・2の認定を受けたら地域包括支援センターに連絡して、ケアプランの作成を依頼します。事業所にもセンターにも「ケアマネジャー（介護支援専門員）」とよばれる専門家がいます。ケアマネジャーは本人や家族の意見をふまえながら、サービスが利用



ケアプランは、居宅介護支援事業所や地域包括支援センターのケアマネジャーに作成してもらうのが安心です。

できる時間数や給付金額の限度額を計算してプランを作成してくれるので安心です。

プランに納得したら、お父さんまたは家族がサービス事業者と契約します。ちなみに、サービスを利用する時にかかった費用のうち1割（平成27年8月からは一定以上所得の方は2割）は本人負担です。また、施設サービスを利用する場合の食費・部屋代も、基本的に本人負担となっています。この認定の有効期間は原則6ヶ月です。その後も引き続き利用したい場合は、有効期間が終了する前に忘れずに更新の申請をしましょう。

第10回エコツーリズム大賞「大賞」受賞! / 第8回産業観光まちづくり大賞「観光庁長官賞」受賞!

ガイド付きツアー「小岩井農場物語」

ガイド同行・小岩井農場の歴史と現在をめぐる。
小岩井農場めぐり



非公開の生産現場バス、登録有形文化財を巡るバスツアー。よりご参加しやすいように新しいコースになりました。所要時間約45分の【歴史編】と【現代編】約70分の【総合編】が運行されます。

●開催期間/4月17日(金)～毎日運行 ●料金/「歴史編」・「現代編」小学生以上800円、「総合編」小学生以上1,000円(いずれも入場料別途、未就学児はご乗車できません)

ガイド同行・どなたでも参加できる、自然散策。

トラクターバスで行く自然満喫ツアー



小岩井農場で大活躍のトラクターがけん引するバスに乗り、非公開の森林エリアを巡ります。所要時間約40分の【ショートコース】と約60分の【ロングコース】をご用意しています。

●開催期間/4月17日(金)～毎日運行 ●料金/「ショートコース」大人800円、子供200円、「ロングコース」大人1,000円、子供500円(いずれも入場料別途)