



咲くっと

sakutto

No.36

令和7年



ドールのための小物づくり講座



毎日食べたい!ごちそうごはん講座

- やりたいことに取り組み 学ぶ楽しさを味わう p.2 ~ 3
能登半島地震の支援経験から学ぶ p.4 ~ 5
「ついの住処」とは? p.6 ~ 7
アンコンシャス・バイアスって知っていますか? p.8

学ぶ楽しさを味わう

長泉わくわく塾で学び、講座の仲間や家族とのつながりを深めている方々にインタビュー！



講師 山田圭代さん

わくわく塾「毎日食べたい!ごちそうごはん」

長泉わくわく塾の料理講座に、子育て真っ最中の男性が参加していると聞き、インタビューをしてきました。

取材した講座

「毎日食べたい!ごちそうごはん」

内容…旬の食材を使って主菜や副菜、デザートまでを作る料理教室。料理は持ち帰って、家でゆっくり味わえます。

講師からは旬の食材の説明や栄養の話などがあります。

いつもは、参加者は60代以上が中心ですが、今回は20代から育児中の方まで幅広い年齢層が集まり、世代を超えた交流が生まれています。

今回お話を伺った受講生の今井さんは、3歳と1歳、2人のお子さんがいて、育児休業中のことです。



慎重に包丁を動かす今井さん

この講座に参加したきっかけは？

妻と一緒に became ところから家事は分担していました。2人がそれぞれに苦にならないものを

相談しながらやるようになった結果、なんとなく私が料理、妻が洗濯などをやるようになりました。

さらに料理の腕を上げたいと思い参加を決めました。

講座で作ったメニューを、自分でまた作ることは？

カレーは何回も作りました。スパイスも買いました。今回作ったカレーは、おいしくて、お店のカレーみたいです。家庭ではなかなか味わえないと思います。妻もスパイスが好きなので、さすがに、習って来るレシピは違うね！」

と好評です。子どもたちが成長したら、スパイスの効いたおいしいこのカレーと一緒に食べたいです。

講座を受講してみた感想は？

毎回いろいろな座学があり、基礎的なこと（包丁の持ち方、手や指の使い方、まな板への体の構え方など）を教えてもらったのが良かったです。

みんなで相談したり、手分けしたりして作るの、とても楽しく、あつという間に時間が過ぎます。

普段作る料理よりもバランスも味付けもよく、非常に好評です。講座はとても楽しいのでもっと多くの方に参加してもらいたいのです。

編集後記

今回は2児のパパに聞きました。夫婦でごく自然に家事を分担し、協力して子育てをしている様子に感心しました。さらに講座では、普段出会わないような人同士がたまたま出会い、活動を通してコミュニケーションが出来ます。受講生の料理しながらも交流する楽しそうな表情が、とても印象的でした。

「料理講座のある日は、妻が私の帰宅を楽しみにしている」という年配の男性の言葉も胸に響きました。

受講生の皆さんは、きっとご家庭に持ち帰ったごちそうを囲んで、おいしい笑顔がいつぱいになったのだろーと思います。



パパのごちそうごはん「おいそう!!」





講師 大和ちひろさん



わくわく塾 「ドールのための小物づくり」



やりたいことに取り組み

講座では、講師も教える喜びを感じながら、いきいきと活躍しています

同じくわくわく塾に、小学生のお孫さんと一緒に参加している受講生がいると聞き、小物づくりのようすを取材しました。

取材した講座

「ドールのための小物作り」

内容…最近、大人が着せ替え人形「リカちゃん」で楽しむ「リカ活」が注目されています。この講座は、大人っぽいリカちゃん洋服や小物、家具やルームなどを手作りする講座です。



ドレス姿のリカちゃん

会場に入ると、受講生は好きな色の布を選び、ワンピースを作っていました。初心者でも布用接着剤を使えば簡単に取組めるよう工夫されています。中には針と糸で手早く縫い上げている受講生もいました。「小物づくりだけでなく、手芸の分野で起業するときに役立つ情報もお伝えしています」と心強い講師の配慮もある内容です。

ポーズを上手にとれる新しいリカちゃん人形や、講座最終回で取り組む折りたたみ式ルームの紹介もあり、受講生は今後の講座への期待をふくらませていました。

色あざやかなワンピースの

リカちゃん人形が揃い始めると、リカちゃん撮影会で盛り上がります。

今回は、千田さんと孫のひなのさんが一緒に参加していたので、お話を伺いました。

講座に参加したきっかけは？

千田 子どもの時からリカちゃん人形をたくさん持っていて、物作りにも興味がありました。ちょうど仕事の都合がつくようになり、時間ができたのもきっかけです。

ひなの 5年生になって、針と糸を使うようになったから、やってみたいなあと思いました。

講座を受講してみた感想は？

千田 孫と一緒に物を作るような機会はなかなかないので、本当に楽しいです。家での会話も増えました。

ひなの 隣におばあちゃんがいると、難しいところは手伝ってもらえるから助かります。お母さんもリカちゃん人形が好きだから、作ったものを見せると、「すごくかわいいー」と言ってもらえるのがうれしいです。

千田 3人でいろいろなリカちゃんのアクセサリも作って、洋服との組み合わせを楽しんでいます。

普段はどんな孫？おばあちゃん？

千田 とても元気で活発で、自慢の孫です。私にも優しくして

いつも仲良くしています。
ひなの いつも優しく、一緒に遊んでくれる大好きなおばあちゃんです。これからも一緒にいろいろと楽しみたいです。

他の受講者へのアンケートから

・毎月どんな物を作るのか講座が待ち遠しいです。世代を超えての交流の場は、本当に楽しいです。

・半世紀前に心の友だった人形。長い年月が経ちましたが、今こうやって洋服や小物作りを教わっていることが楽しくてしかたがないです。楽しいと思えることがあるって健康にもつながりますね。

編集後記

受講生は制作に集中し、とても生き生きと取り組んでいました。祖母と孫、母と娘をはじめ、リカ活を楽しむいろいろな世代の方たちが、年齢層に関係なくつながりを持てる「リカちゃん」の魅力を感じました。



孫と一緒に「リカ活」



地域防災課
斉藤風多さん

災害に備えて覚えておきたいこと 能登半島地震の支援経験から学ぶ

令和6年1月1日の能登半島地震発生後の早い段階から現地に入り、支援活動を行ってきた斉藤さんと渡邊さんのお2人にインタビューしました。そして、現地での経験と、そこで得た知見で町民に伝えたいことを伺いました。



社会福祉協議会
渡邊麻由さん

●被災地で、どのような支援活動をしましたか

渡邊 災害が発生すると、急性期に活動する医療のチーム（DMAT）が派遣されます。でも、被災者が生活するにあたって、心や体のケアは欠かせないものですので、福祉のチーム（DWAT）が派遣されます。私は、1月14日～17日を皮切りに、今までに5回支援活動を行いました。災害派遣福祉チーム静岡DWATの一員として、金沢市スポーツセンター、志賀町、七尾市で活動しました。次に、ボランティア休暇を活用して、能登福祉救援ボランティアネットワーク被災者支援コーディネーター活動を行いました。また、7月には、能登町災害ボランティアセンター運営に携わりました。

斉藤 1月25日から2月1日に、応急対策職員派遣制度に基づき、静岡県の*カウンターパートである穴水町に派遣され、穴水町職員とペアを組み、避難所運営業務に従事しました。

●避難の状況はどうでしたか

渡邊 避難所は小中学校の体育館なのですが、危険で住めないと判断された家之余りにも多くて入りきれず、本来は長期避難所ではない公民館も避難所にしていました。

斉藤 穴水町役場は、本来避難所として指定されていなかった施設ですが、発災後、「ここは安全だよね」と、自然発生的に地域住民が集まってきたので急遽、避難所として開設したとのことでした。

●避難所の様子はどうでしたか

斉藤 避難所は、避難者自らが運営することになっています。ところが、なかには支援物資のカップ麺を食べながらスマホを操作しているだけの避難者もいました。最初に役割分担を決めておかないと「何もしくなくていいのでは」ということになってしまふので、早い段階で役割分担を決めておくことが重要であると感じました。大規模な地震が発生すると、誰もが被災者になり得ます。このため、自主防災組織や町の組織が、計画どおり人員を配置することができるとかという点が課題であると感じました。また、幼児を連れた避難者からは、子どもが泣いたりすると、にらみつける人がいて辛いという声もありました。慣れない集団生活で、過敏になるのだしょう。

渡邊 うまくいっていたところもあります。七尾市のある自治会では、区が丸ごと、体育館（指定避難所）ではなく公民館を避難所にしていました。私達が



行った時には、歩けなくならないように体操の時間を自分たちで作ったり、行政が用意してくれた炊き出しの配膳を積極的に自分たちで行ったり、高齢者を支援したりと、素晴らしい共助が行われていました。

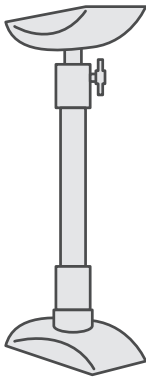
●大規模災害が発生すると、普段の生活とは全く異なる環境になるようですが、事前に知っておいた方がよいことはありますか

斉藤 まずは避難所、自分の住んでいる場所の避難所がどこにあるのか、次に家族との連絡方法、この確認をお願いします。それと、地域コミュニティでの助け合いが必要になりますので、普段からの関わり方も含めて、これを機に、活発化していただきたいと思います。町では、輪島朝市の大規模火災の経験から、戸建て、集合住宅を含め、感震ブレーカー設置補助事業をスタートさせましたので、ぜひご活用いただきたいと思います。

渡邊 社会福祉協議会は、全国にあり連携しています。私もこの連携により能登町の災害ボランティアセンターに行ったのですが、全国から福祉チームが集まり、そこから避難所とか在宅避難者のお宅を一軒一軒訪問しました。

ところで、災害があると必ず屋根を直しましょうかなどと声をかける悪徳業者が現れます。県外ナンバーで中が見えないようにスモークシールが貼られている車は要警戒です。私たち支援団体が被災地の皆さんにお伝えしているのが信頼の保障で、必ずビブスを着用します。私も能登町の社会福祉協議会というビブスを着けました。

もう一点、在宅避難者を訪問する人たちは、災害ボランティアセンターから支給される名前シールという全国一律のシールを必ず持っています。ビブスと名前シールの無い人は悪徳業者を疑ってもよいかもしれません。

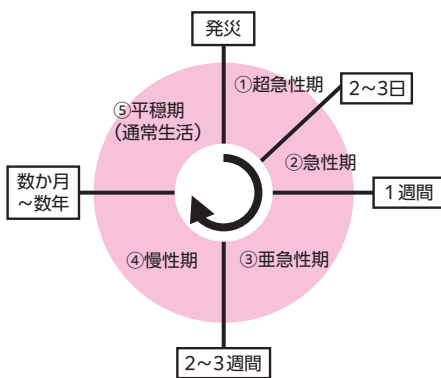


インタビューで話していた内容から、読者にぜひ知っていただきたいと思うことをまとめてみました。

災害サイクル

話の中で、急性期という言葉が出てきました。これは、発災後、終息するまでの時間経過を表すサイクル災害サイクルの第2段階の時期を示す言葉です。発災から平穏期に至るまでの、各段階の特徴と対応は次の通りです。

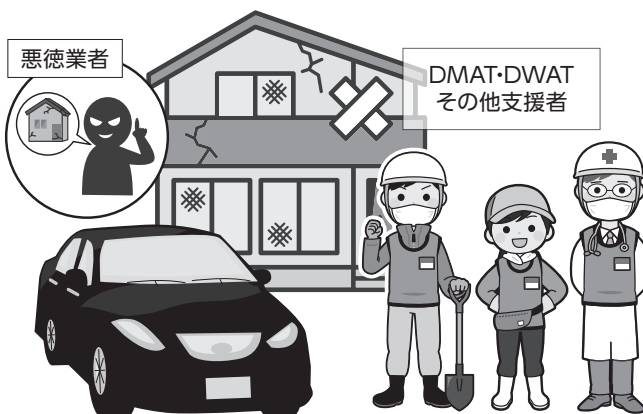
①超急性期	DMAT
特徴:	混乱、生命の危険
対応:	DMATによる応急処置など
②急性期	DMAT、地元医療機関等
特徴:	避難生活、ライフライン断絶
対応:	避難所運営、医療体制整備など
③亜急性期	DWAT、行政支援等
特徴:	生活安定化混乱、生命の危険
対応:	心理ケア、生活支援、復旧計画
④慢性期	DWAT、行政支援等
特徴:	物理的な復興、心の傷
対応:	住居再建、地域社会再構築



このことから、本格的に支援が入るまでの発災から1週間は、備蓄食料・簡易トイレなどで生活を維持することが必要ながよく分かりました。

ビブス、名前シール

災害が発生すると、医療関係、福祉関係の派遣チーム、行政支援組織、その他の支援団体が入ってきます。医療に関しては超急性期から急性期にかけてはDMATが入ります。亜急性期頃になると福祉関係のDWAT、それから行政のカウンターパートの自治体職員など、全国から支援者が駆け付け被災地支援を行います。ところが、同時に悪徳業者も集まってきます。「屋根が壊れています、直しましょうか」などと語る悪徳業者の口車に乗ると法外な費用を請求されるなど、とんでもない目に会います。



支援者は災害ボランティアセンターに登録し、ビブスを着用、名前シールを貼って「災害支援者」であることを明らかにすることになっていますので、ビブスで支援者がそうでないかを確かめるようにしたいですね。そうでない場合は、社会福祉協議会にあるボランティアセンターに相談しましょう。



長泉町のビブス

編集後記

本記事では、被災に備えて、事前に知っておくといざという時に役に立ちそうなことに焦点を当てました。インタビューの中では、幼児のためには、おむつ・おしりふき・子どもが食べられそうな防災食、音のしないおもちゃを用意しておくとういことも伺いました。また、避難せず自宅避難を送ることは精神衛生上も非常に有益で、そのためには、建物の耐震化、家具の固定(長泉町には支援制度があります)、食糧として簡易トイレの備蓄は大切だと思いました。

「ついの住処」とは？

令和6年10月 第2回
ひとひと
男と女のチャレンジらいふ講座より



講師：東洋大学法学部教授
太矢一彦さん

～高齢者の住まい、広がる選択肢～

社会環境が大きく変化している中、住まいの在り方も多様になっています。自分らしく生きるための住まいについて考えてみませんか。



地域包括支援センター
ケアマネジャー

相談業務やサービスの
コーディネートを行います



皆さんが高齢者になったとき、どこで暮らしたいと思うでしょうか。
住み慣れた自宅、環境の良い田舎、便利な都会、子どもたちの住んでいる近く、海外などさまざまな選択肢があると思います。
身体や心が元気なうちは、自分で好きなように住まいを選択できますが、高齢になって、自分で身の回りのことができなくなったときはどうでしょうか。
自立した生活が難しくなったとき、どのような住まいの選択肢があるか考えてみましょう。老後の不安は誰もが持っているものです。家族と話し合ったり、地域包括支援センターなどで相談ののってもらったりしながら、自分らしく生きていくための準備をすることは大切です。

いつまでも自分のペースで暮らしたい、住み慣れた自宅で住み続けたい



■自宅

手すりの設置や段差の解消、トイレの改修といったバリアフリー化を行い、安心して暮らせる住環境を整える

■自宅（リバースモーゲージを活用）

自宅を担保にして住み続けながら生活費を借り入れる新しい仕組み

■サービス付き高齢者向け住宅 通称：サ高住 など

バリアフリーを完備した賃貸住宅
自宅同様の生活を送ることができる

介護が必要になったら…

■在宅系サービスを受ける

- ・訪問介護・訪問看護・通所介護
- ・小規模多機能型居宅介護
- ・複合型サービス
(小規模多機能型居宅介護＋訪問看護)
- ・短期入所生活介護・福祉用具 など
- ・身元保証サービス、成年後見制度を利用する

こんなことに注意が必要です！！

- 訪問販売や次々商法などで、詐欺まがいの被害が増大しています。
 - 闇バイトなどで、強盗事件が増えています（高齢者世帯が狙われやすい）
 - 自宅を担保にして生活費を調達する契約（リバースモーゲージ契約・リースバック契約など）は、契約内容がさまざまですので、将来トラブルとならないよう、十分に検討してください。
 - 身元保証などのサービス（高齢者サポートサービス）を事業者へ依頼する場合には、特にサービス内容や料金、解約時の返金などについて十分に確認してください。
- ※いずれも、事前に発生するトラブルを予測して、トラブルが発生したらすぐに専門機関（地域包括支援センターなど）に相談することが大切です。



一人では不安なので、見守ってもらえる介護施設で安心して暮らしたい

■高齢者向け施設

- ・**有料老人ホーム** (住宅型と介護付がある。住宅型は自立・軽度者向け。介護付は住居と介護を提供。それぞれ、どんなサービスが受けられるか確認が必要)
- ・**軽費老人ホーム** **ケアハウス** (低額な料金で入所でき、食事の提供等の日常生活上のサービスを受けることができる)
- ・**認知症対応型共同生活介護** **グループホーム** (認知症の方のみ受け入れ、5～9人で共同生活する)
- ・**介護老人福祉施設** **特別養護老人ホーム** (在宅では介護が難しい「要介護3」以上の高齢者が対象)
- ・**介護老人保健施設** **老健** (在宅復帰に向けて支援を必要とする要介護者に対し、看護、医学的管理下での介護、機能訓練などを行う)
- ・**介護医療院** (長期の療養が必要である要介護者に対し、生活の場としての機能も備えた施設で、医療と介護を一体的に行う)

こんなことに注意が必要です!!

- 施設に入居を決める際は、入居条件や退去条件を事前に確認する必要があります。
特に次の3点に該当したとき、入居が継続できるか確認しておくことは大切です。
- ①要介護度が上がったとき ②医療依存が高まったとき ③長期入院したとき
- その他にも次の点を確認しておくことで安心です。

- ★認知症に対応しているか ★看取りの対応力は高いか ★立地条件 家族が無理なく通うことができるか
- ★ケア体制 入居者数に対してスタッフ数はどうか ★スタッフや入居者の雰囲気を知るために見学をする
- ★食事内容はどうか ★運営法人の経営状況はどうか ★生活支援サービスの内容や料金
- ★レクリエーション・サークル活動などが行われているか ★ペットと一緒に入居可能か



高齢者サポートサービスとは?

高齢者の日常生活の支援や身元保証、死後事務などを行うサービスです。
高齢者が自分らしく生きるための有償の支援です。各種サービスを利用するときは、それが本当に必要かどうか、信頼できる人に相談して決めましょう。

日常生活支援サービス



緊急時の親族への連絡や買い物の手伝い、日々の見守りなど、こまごまとしたことをしてくれたり、相談にのってくれたりするサービス

身元保証サービス



医療機関や介護施設などに入る際、お金の心配がある方のために、支払いを一時的に立て替えたり、緊急時の連絡先になったりしてくれるサービス

死後事務サービス



遺体の確認・引き取り、住んでいた部屋の原状回復、葬儀や入院・入所費用の支払いなどの事務手続きを代行してもらうことができるサービス

受講してみて

昨夏、「これからの住まいのカたち」「ついの住処とは?」と書かれたチラシに惹かれ、講座を聴講しました。
高齢者住宅の種類についての詳しい説明だけでなく、施設選びのポイントや契約に関する注意点など盛りだくさんの講座でした。日ごろ漠然と抱いていた不安も解消され、住まいに関して家族とも話し合えるよい機会となりました。皆さんも「住まいのカたち」について考えてみませんか?

アンコンシャス・バイアスって知っていますか？



アンコンシャス・バイアスとは、自分自身は気付いていない「ものの見方やとらえ方のゆがみや偏り」のことです。

思い込みは日常にあふれていて、誰にでもあるものですが、これにより誰かを傷つけたり、不快にしていることがあるかもしれません。

以下のチェックシートで自分自身の「無意識の思い込み」を調べてみましょう。

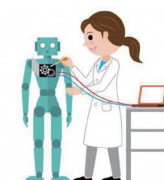
自分にもあるかも?! ~無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)~

家族でやってみましょう!! 「はい」はいくつあるかな?

「はい」と思う項目に ✓ (チェック) を付けてみましょう

チェック欄

親戚や地域の会合で食事の準備や配膳をするのは女性の方がいい	
社長や政治家などのトップリーダーは、男性の方が向いている	
子ども関係の行事やPTAは、女性が参加する方がいい	
親の介護は妻や娘がやるものだと思う	
夫は仕事をして家計を支え、家事や育児は妻に任せるのは仕方がないことだ	
家族の急な体調不良の時には、女性が仕事を休めばいいと思う	
進路指導において、男女によって学部、職種、進路先を考慮した方がいい	
男性が人に涙をみせるのは、恥ずかしいことだと思う	
男性が残業や休日出勤などで長時間働くことはやむをえない	



内閣府男女共同参画局「無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)チェックシート」参照

チェックが付いた項目は、必ずしもそうと決められないものです。その「無意識の思い込み」がどこから来たのか考えてみましょう。思い込みを見直して、自分らしく生きたり、周りの人の価値観も受け入れたりできるようになるといいですね。

解説

性別による思い込みは、男女平等社会の実現を阻む一つの壁となっています。日本のジェンダーギャップ指数(※)は、146カ国中118位(2024.6.12発表)と、とても低い水準となっています。

※ジェンダー・ギャップ指数:世界経済フォーラムが、経済、教育、健康、政治の分野毎にデータをウェイト付けしてジェンダー・ギャップ指数を算出している。

「咲くっと」編集委員を募集します

長泉町女と男の情報紙「咲くっと」では、男女共同参画に関する記事を制作してくださる方を募集しています。文章を書く、写真を撮る、紙面のレイアウトをするなど「咲くっと」の紙面づくりに参加してみませんか。編集委員はみんな素人です。ぜひあなたの力をお貸しください。興味がある方は生涯学習課まで電話またはメールにてお知らせください。

問い合わせ 生涯学習課(コミュニティながいずみ内)

電話/ 055-986-2289 メール/ syogai@town.nagaizumi.lg.jp



ホームページ