

年頭のごあいさつ



代表理事 渡部 恭久

新年 明けまして

おめでとうございます



皆様方には、健やかに初春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
平成31年を迎えましたが、今年は大きな節目の年になるようです。

まずは、5月1日には新天皇陛下の即位により新しい元号に変わります。
元号は、世界の中で唯一日本にだけあるものだそうです。新元号は、アルファベットの頭文字がM(明治)、T(大正)、S(昭和)、H(平成)を除いた、ア、カ、ナ、ヤ、ラ、ワの行から採用される可能性が高いといわれていますが、元号は何になるのでしょうか。長寿者の中には、元号が変わることで4から5つの元号を生き抜く方々がおられますが、殆どの高齢者は昭和から新元号まで3つの元号を経ることになります。

現在、日本の高齢者数は、三千五百万人を超えており、世界に例を見ない超高齢社会になっています。

また、昨年末には、少子高齢化による就業人口の減少で生じる、介護、農業、建設分野等の人手不足に対応するため、外国人労働者の受け入れ枠を拡大する法案が国会で成立しました。これからは、身近な生活の中でも外国人と共生する時代に入りますが、ぜひ、良き日本の文化・伝統・風習・秩序が保てる社会にしたいものです。

その他、10月に予定されている消費税率引き上げや、日露平和条約の行方等、大きな歴史の転換点の年でもあります。

このように大きく社会が変革する中ではありますが、当協会では高齢者の方々に寄り添いながら必要とされる在宅福祉サービス事業を展開し、安心安全に暮らすことのできるまちづくりの一翼を担って参りたいと存じますので、なお一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。
結びに、本年が皆様にとって幸せな良い年でありますように祈念申し上げます。

市民が主役の助け合い事業 「笑む笑むサービス」を地域に広げましょう!!

「笑む笑むサービス」は住民同士の助け合いを基本に「高齢者が地域で安心して暮らせる」ための助け合い事業です。協力会員（担い手）が利用会員（在宅高齢者）の居宅を訪問しゴミ出しや掃除、買い物などの家事を有償で手助けするものです。最近の傾向として相談や利用申請件数が増えており、ニーズも多様化しています。

本市の昨年12月現在の住民基本台帳による65歳以上人口割合は33%ちょうどで3人にひとりの割合となります。人口を年齢ごとに見ると、70歳の人口が最も多く次いで69、68、67歳の順に多く、若年になる程少なくなる構成となっています。今後、高齢の方々の身体機能が衰えていくと頼れる身内が近くにいない人が多いという特性もあいまって、手助けを必要とする高齢者がさらに増える一方で手助けする人が不足するという状況が予測されます。

また、急速な高齢化を背景に国は今後も持続可能な介護保険制度とするための見直しを進めており、現在、介護度の低い高齢者は介護保険サービスの対象も重度の要介護者に限定されつつあります。

このようなことから、これからの社会は手助けを必要とする高齢者を元気な高齢者も含め皆で支えあわなければ成り立たなくなってきました。このため、いま多くの自治体で地域の助け合いの仕組みづくりが進められています。本市では30年の事業実績のある「笑む笑むサービス」への期待が急速に高まっています。

「笑む笑むサービス」の特徴は、既存サービスでは対応できない「話し相手」「草取り」などのニーズにも柔軟に対応できる点にあります。また、協力会員は自分の活動できる曜日や時間帯に自分のできる活動を選択し従事することができます。さらに、人の役に立て感謝されることで生きがいづくりにも大きく繋がっています。

この「笑む笑むサービス」を担う協力会員さんを募集しています。性別、年齢、資格は問いません。（活動費が支払われます。）

「困っているときはお互いさま」の気持ちを大切に、延岡で暮らす人同士が共に支え合う助け合い制度を私達の手で育てましょう。





北老人福祉センター ～ 『趣味の会』のご紹介 ～



♪♪ うたごえ広場 ♪♪ (第1・3月曜日 13時30分～15時)

こんにちは！
私達は、ジョイニング・ミュージックの
井上直子と深見紅葉です。

昨年9月から北老人福祉センターで、
月2回、高齢者の方々の健康維持や
仲間づくりを目的に『うたごえ広場』を
始めました。

『うたごえ広場』とは、“コーラス(合唱)
とも、カラオケとも違う！みんなで歌えば
心も軽い！”を合い言葉に、みんなが集まって和気あいあいと気楽に
楽しく歌う広場のことです。

童謡や唱歌、懐かしい歌謡曲や演歌などキーボードの伴奏で歌います。
また、音楽に合わせて身体を動かしたり、簡単な楽器を演奏したりもします。
歌っていると、あっという間に時間が過ぎてしまいますよ！
皆さんも是非、『うたごえ広場』に集い、楽しく歌いませんか？
お待ちしております♪



♪クリスマスソングを歌う様子です♪
元気に腕を上げて楽しそう。

高齢者配食サービス事業廃止のお知らせ

諸般の事情により、平成30年12月をもって高齢者配食サ
ービス事業を廃止いたしました。

当協会の配食サービスは、平成6年度から延岡市の配食
サービス事業を受託、平成23年度からは自主事業の宅配も
始めました。以来、地域の皆様から、まごころのこもった
手作り弁当 笑む笑む弁当 ・ にっこり弁当」としてご利用
いただいております。

皆様の長年にわたるご支援 ・ ご協力に対し、心より厚く
お礼申し上げますとともに、今後とも当協会の事業運営に
ご協力をお願い申し上げます。

第12回

あなたの大切な人へ伝えたい
「にっこりのメッセージ」100編より



☆ おとうさんへ 「小学1年生」

おしごとでためたおかねでかかってくれたくつ だいにするよ
うんどうかいはそのくつでーとつをとるよ

☆ おばあちゃんへ 「小学6年生」

もしなんでも消せる消しゴムがあったら
おばあちゃんの病気を消しておばあちゃんを笑顔にしたい

☆ 家族へ 「中学1年生」

家に帰ると私をふわりと包んでくれる 我が家のぬくもり
どんな疲れも一気に無くしてしまう ありがとう

☆ 中学校の先生へ 「高校2年生」

厳しかったあなたからの教えは今の私を支えて
くれてます おとなになったら一杯おごります

☆ 息子へ 「一般」

泣き虫だった息子 ずっと私から離れずにいた息子
あとどれだけ一緒にすごせるか？ 次は私が泣き虫だ

「延岡市・延岡市人権啓発推進協議会」発行



☆ 大根とさば缶の煮物 ☆

今、大人気！健康効果の非常に優れたスーパーフード
『さば缶』と冬の旬『大根』を使った簡単に出来る煮物で
す♪塩分が気になる人は、減塩の商品を選んでもいい
ですね。

【材料】

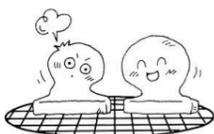
大根 1/3本 さばの水煮缶 1缶 水溶き片栗粉 青ネギ
☆ 調味料 ☆
(水150cc しょう油 大さじ2 酒・砂糖・みりん 各大さじ1)

- ① 大根は皮を剥いて1cmの厚さのいちょう切りにし
青ネギは細かく切っておく。
- ② 調味料を鍋にいれ、①の大根が柔らかくなるまで煮
る。
- ③ 大根が煮えたら、さばの水煮を加えて5分くらい
煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
器に盛り付け、青ネギを散らして出来上がりです。

～ クックパッドより～

編集後記

今年のお正月は、暖かく穏やかな天候に恵まれました。
どのようなお正月を迎えられましたか？
どの目標は何か立てられましたか？
一年の目標は何か立てられましたか？
今年も、職員一同業務に邁進してまいります。
ので、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。
皆様にとって、今年が幸せで良き年になり
ますよう祈念いたします。



寄付お礼

『寄付金』

甲斐 厚子 様

『物品寄付』

田上 瑤子 様 安樂 忠孝 様

ありがとう
ごまひこ



◇ 笑む笑むサービス ◇

～ 協力会員定例会のお知らせ～

◎日時：2月26日(火) 13時30分～

◎場所：北老人福祉センター 大会議室

◎内容：心に寄り添う聴き方講座
「笑いヨガで自分自身をリフレッシュ」
意見交換

※笑む笑むサービスでは、随時「協力会員」を募集中！！
延岡市で暮らす高齢者の「ちょっとした困りごと」を支援
する助け合いの活動に参加しませんか？

【問い合わせ】 ☎21-8510
担当：有働・高橋まで