

あいづばんげ男女共同参画プラン（なのはなプラン）の実現に向けて Vol.3

会津坂下町男女共同参画推進会議では、平成21年4月に策定された「あいづばんげまち男女共同参画プラン（なのはなプラン）」の

実現に向け22年度福島県及び（財）福島県青少年育成・男女共生機構・福島県男女共生センターと共同主催で事業を展開しました。

テーマは三つ「子育て」「コミュニケーション」「介護」を男女共同参画の視点で事業を展開しました。

第三回事業

自分らしく生きよう！

「もっといい介護教室」

2月25日に中央公民館にて、講師に「認知症の人と家族の会福島支部会津地区」世話人の湯田洋先生を迎え「もっといい介護教室」を開催しました。

現在介護をしている方、介護施設にお勤めの方、介護をしていない方等二十二名の参加者は、認知

症と気付いてから普段の生活までの介護体験談に熱心に聞き入っていました。

「介護は大変だ大変だと思ってるのとつらくなる、自分たちにあった介護制度を使っていく」「普段の生活の中で一人暮らしの高齢者を地域で見守る等地域の協力も必要」など体験に基づいた話で「自分らしいもっといい介護」を考えさせる講座となり大変好評でした。



講師 湯田 洋氏

参加者の声

認知症の家族を持つ方の本音の一部を聞かせていただき大変参考になりました。認知症になった方と、家族の良い関係を継続していく為にも、頑張りすぎないよう、サービスを上手に使っていただきたいと思います。ありがとうございました。（介護職員 女性）

「大変だ大変だと思うとつらくなるものである」という考え方に賛成です。地域ネットワークが大切であり、介護する家族にとっても重要になるといふことには納得です。各家庭の生活スタイルに合うような介護サービスになると良いと感じました。（身近に介護関係者あり 女性）

一歩踏み出した内容を聞けたと思います。（身近に介護関係者あり 女性）

家族だけで悩まず地域包括センターへの相談できると言う事で安心しました。（介護経験なし 女性）

介護の問題は、誰にでも関係する問題です。今から「自分らしい介護」を考えてみましょう。



認知症の方の介護手順

- ①さりげなく変化を観察する。
「なにやってるの」と高齢者を馬鹿にしたり責めたりしてはいけません。
- ②早めに病院や保健所、地域包括支援センターに相談する。
本人の同行が望ましいのですが、それができなければ家族だけでなく早めに相談しましょう。
- ③認知症に関する主治医を決める。
普段診てもらっている家庭医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

④家族・親戚にも認知症の実情を伝える。

認知症の実情や医師の意見を話して理解と協力を早いうちに得ておきましょう。大事な決定は一人で判断せず、家族・親戚の合意を得ましょう。

⑤保健所や福祉事務所、地域のサービスなどを利用する。

自分だけ、家族だけで「介護」抱え込まず、無理の無い「自分なりの介護」を様々な制度を使い作っていきましょう。

『もつといい介護教室に参加して』

「もつといい介護教室」と題して、湯田先生の講演がありました。湯田先生は認知症の実父を三年間にわたって介護され、体験の様子、介護の様子などを話されました。現在は介護施設へ入所しているとのこと。

介護のイメージというと、暗く、長く、大変、辛いなど等マイナスイメージしか頭に浮かばないことが、現実ではないでしょうか。

しかし、私もいつか介護する側、される側になったらどのようにしたらよいか、されたいか、やはり今から考えておく必要があると感じました。認知症になれば、どちら側になっても大変なことには間違いなし、家族でできることには限界があり、両者にとってより良い介護をする、されるため、いろいろな制度の利用や関係機関への相談やアドバイス等も、大切な一つになってくると思います。

認知症ですと何もわからず介護側の思うがままになりがちですが、その人の歩んできた人生を尊重し、その人に合った介護が理想ですが、実際には理想と現実ギャップがあり、私自身も自信がありません。家族や介護する側があまり多くを背負いこまないことも、大切かと思えます。

地域、親戚、姉妹等、多くの方々の手助けをお願いし、みんなで見守っていただける、そんな地域や町になれば素晴らしいのですが。それにしても、そうなるには日頃からのコミュニケーションが大切だと思えます。



私が介護される側になったら、何事にも「ありがとう」の言葉とともに、かわいいおばあちゃんになりたいと思います。

男女共同参画情報

男女共同参画推進会議委員の募集

会津坂下町男女共同参画推進会議では、男女共同参画推進に関する企画・立案・運営を行っています。各種講演会や町広報での啓蒙活動、委員の研修等の活動をしています。

男女共同参画に興味がある方、一緒に【自分らしい生き方】について考えてみませんか！

▼問い合わせ先

中央公民館 83-3010



湯田先生が最後に『フレディの遺言』の文章を読まれました。介護される側の気持ちですが、この文にこめられていることを感じました。一度みなさんも読まれてみてはいかがでしょう。

介護は、マイナスイメージから少しでもプラスイメージになるように、みなさんと考えていきたいテーマですね。

(男女共同参画推進委員 樋口裕子)

平成23年度 教室生募集！ スーパーマルコ体操教室

toto
スポーツ振興くじ
toto 助成事業

『スーパーマルコ体操教室』は、元気に・歌って・踊って・頭も使って、楽しく健康づくりをする教室です。町内各会場で多彩なプログラムを展開しています。

「楽しく体を動かせる」「身体の調子が良くなった」などの声があがり、大好評！体力測定でも確実に成果があがっています。

お友だちも誘って、みんなで楽しく元気アップしましょう！



◎スーパーマルコ体操とは？ 運動不足・運動が苦手な高齢者の方にも楽しく持続できるよう工夫され、立位や座位など、体に無理なくさまざまな運動ができるプログラムです。音楽にあわせて楽しく歌ったり体を動かしたり、楽しみながら身体と脳を活性化させます。

▼開講日 次の8つのコース（プログラム・場所）からお選びいただけます。

- ①一般教室（中央公民館） 毎週水曜 9:30～11:30、13:00～15:00
- ②若宮教室（若宮公民館） 毎週木曜 9:30～11:30
- ③金上教室（金上公民館） 毎週金曜 9:30～11:30
- ④広瀬教室（広瀬公民館） 毎週月曜 9:30～11:30
- ⑤川西教室（川西公民館） 毎週月曜 9:30～11:30
- ⑥八幡教室（八幡公民館） 毎週金曜 9:30～11:30
- ⑦高寺教室（高寺公民館） 毎週木曜 9:30～11:30
- ⑧ゆっくり教室（金銀交流サロン） 毎週火曜 9:30～11:30



スポーツクラブバンビィ
インストラクターの皆さん



スーパーマルコ
体操講師
きくちあきひと
菊池章人先生

※講師は、菊池章人先生およびスポーツクラブバンビィインストラクターが担当いたします。

※「⑧ゆっくり教室」は、イスに座って行う体操を中心としたゆっくり動く教室です。

足腰に不安のある方も無理なく参加いただけます。金銀交流サロンとの連携教室です。

※開講式は、②～⑦を4月中旬、①⑧を5月上旬に予定しています。参加者には別途通知します。

- ▼会費 ・年会費（入会金）3,000円／年（保険料含む）
・月会費 500円（開講式時と10月に半期分ずつ集金します）

▼定員 ①一般教室は200名程度、それ以外②～⑧は20名程度となります。

▼申し込み・問い合わせ先

スポーツクラブバンビィ（町民体育館）TEL 83-2301

教育部 生涯学習班（中央公民館） TEL 83-3010

各地区公民館

※申込書を備えておりますのでお申し込みください。随時受け付けております。



ばんげほいくしょにあそびにおいでよ

～ばんげ保育所施設開放～

第3日曜日には楽しいイベントを企画
いたしました。みなさん、
ぜひ気軽にご参加ください。

時間 10時～12時

場所 保育所遊戯室・所庭

☆親子でwaku wakuふれ合い遊び
☆大人同士のdoki doki子育て交流
☆お母さん同士のふれ合い

★保育所では毎月第1・第3日
曜日に施設開放をしています。
親子で・・・お友達と・・・

おじいちゃんやおばあちゃん
も一緒に 遊戯室・所庭で楽し
く遊んでください。

月 日	事業名	内 容	事前申込
5月15日	ばんげほいくしょに あそびにおいでよ！	保育所ってどんなところ？ みてみよう やってみよう	
6月19日	げんきにあそぼう	お外でいっぱい遊ぼう！ 虫さんにも会えるかな？！ お弁当を持ってきてピクニックもo.k	
7月17日	おひさまとなかよし 水あそび	保育所のプールで遊ぼう 雨天の場合：遊戯室	
8月21日	おひさまとなかよし 水あそび	保育所のプールで遊ぼう 雨天の場合：遊戯室	
9月18日	和太鼓ワッショイ！！	竹太鼓・和太鼓体験 おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ	
10月16日	親子でウキウキ クッキング	みんなで作ろう簡単cooking! 何ができるかお楽しみ♥	有
11月20日	ちいさなおはなしかい	パネルシアター・エプロン シアター・絵本が始まるよ！	
12月18日	Happy x' mas	親子でhappy x' mas 簡単リースのできあがり	有
1月15日	ふわふわパンやさん ～小麦粉粘土であそぼう～	小麦粉から粘土を作って遊ぼう パンのにおいがするよ！	有
2月20日	Let's dance！	みんなで寒さをふきとばそう レッツ ダンシング！！	

☘飲み物は各自持参してください。

☘10月・12月・1月の参加については準備の都合上、早めにお申し込みください。

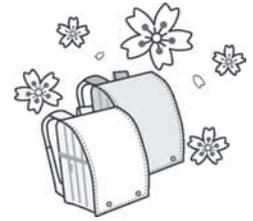
連絡先：会津坂下町立ばんげ保育所 0242-83-3202





vol.10 図書室だより

中央公民館図書室 TEL 83-3010 (第2火曜日定休)



4月になりましたね。新生活が始まったみなさん、おめでとうございます。
 図書室は、みなさんに「ばんげの図書室は使いやすいなあ」と思っていたけように
 今年度も努力してまいります。リクエストや予約、調べもの相談など、お気軽にご利用ください。

昨年度人気だった本は？ (平成22年4月1日から平成23年3月10日まで調べ)

《貸出回数ランキング》

- 一般部門 1位：『告白』湊かなえ著 (913ミナ 20回)
- 一般部門 2位：『棄霊島 (浅見光彦シリーズ; 100)』上下巻 内田康夫著 (913ウチ18回)
- 一般部門 2位：『卒業 (加賀恭一郎シリーズ; 1)』東野圭吾著 (913ヒガ18回)
- 一般部門 2位：『わが家の母はビョーキです』中村ユキ著 (493.76ナカ 18回)

昨年映画化され、話題になっていた『告白』が貸出回数一位でした。他にも人気シリーズやメディア化された作品は、やはり楽しみになさっている方が多いようですね。

『わが家の母はビョーキです』は、統合失調症の母親について描かれたコミックエッセイですが、このように手に取りやすく読みやすい実用書が、(他にも『くるねこ』シリーズや『子育てハッピーアドバイス』シリーズなど) 大変人気です。昨年度までと比較して、小説以外の本のご利用もバランス良く増えてきたように思います。

また、「図書室だより」でご紹介した本に関して、沢山のお問い合わせをいただきました。ランキングには入っていませんが、『1Q84』シリーズや『もしドラ』などは、掲載されたその日のうちに複数の方からお問い合わせをいただき、予約待ちが発生するなど大人気でした。



- 児童YA部門 1位：『かいけつゾロリカレー vs. ちょうのうりよく』原ゆたか著 (K913はら 25回)
- 児童YA部門 2位：『こびとづかん』なばたとしたか 作・絵 (Eなば23回)
- 児童YA部門 2位：『かいけつゾロリのきょうふのカーニバル』原ゆたか著 (K913はら 23回)

かいけつゾロリシリーズ強し！実は、貸出数ランキングトップ10のうち、6作までがこのシリーズでした。ちょい悪の主人公にダジャレオンパレードの楽しいシリーズで、小学生に絶大な人気があります。他には『怪談レストラン』シリーズなど、こわ〜い話が人気でした。

また、絵本では『こびとづかん』のようにちょっと不思議で面白い作品、『ミッケ！』シリーズなどみんなで楽しめる作品が人気でした。

貸出はできませんが、大型絵本を少しずつ増やしています。子どもたちがお互いに読み聞かせをしたりと好評でした。赤ちゃん向けの絵本も増やしていきますので、ブックスタートや読み聞かせなどに是非ご利用ください。



4月23日は「子ども読書の日」です。
 親子で読書を楽しんでみませんか？

平成23年度町税等納期一覧表

月	納期限	固定資産税	町県民税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者保険料	農集排使用料・水道料金下水	住宅使用料	児童福祉負担金
4月	5月2日	○						○	○	○
5月	5月31日			○				○	○	○
6月	6月30日		○					○	○	○
7月	8月1日	○			○	○		○	○	○
8月	8月31日		○		○	○	○	○	○	○
9月	9月30日				○	○	○	○	○	○
10月	10月31日		○		○	○	○	○	○	○
11月	11月30日	○			○	○	○	○	○	○
12月	12月28日				○	○	○	○	○	○
1月	1月31日		○		○	○	○	○	○	○
2月	2月29日	○			○	○	○	○	○	○
3月	4月2日							○	○	○
納入場所	東邦銀行坂下支店及び町金庫（役場内派出所） 大東銀行坂下支店 会津信用金庫坂下支店 会津商工信用組合会津坂下支店 会津みどり農業協同組合の町内各支店									

町税等に関する問合せ先

税務管理班（固定資産税・町県民税・軽自動車税）	電話	84-1502
保険年金班（国民健康保険税）	電話	84-1501
（介護保険料・後期高齢者保険料）	電話	84-1513
上下水道班（水道料金・下水道使用料・農業集落排水使用料）	電話	84-1531
建設班（住宅使用料）	電話	84-1506
保育所（児童福祉負担金）	電話	83-3202

町税等は納期内に納めましょう。