



ひがしおうみし  
社協だより

① ふ  
だんの  
② く  
らしの  
③ し  
あわせ

特集 | 勇気を出して一歩を踏み出す  
～仲間づくりで生きがいくくり～

No.81  
2018.12.15

## 特集

# 勇気を出して一歩を踏み出す ～仲間づくりで生きがいづくり～

## ゆうほかい 遊歩会 × いちじくかい 九会

定年退職された方は、第二の人生を歩もうとしている中で、新しい生きがいや身近な地域でのつながりを求めておられる方もたくさんいらっしゃいます。

東近江市社会福祉協議会では、10年前より退職世代を対象に、仲間づくりや生きがいを見つけることを目的に「シニア世代の仲間づくり講座」を開催してきました。講座終了後それぞれがグループを結成し、定期的に集まり山登りやグラウンドゴルフなどの活動をされています。

今回は、活動を始めて10年を迎える遊歩会（1期生）と、活動を始めて間もない九会（9期生）から、身近な仲間と集い過ごすことの楽しさや仲間がいることで自分たちの人生が豊かになったエピソードなどをうかがいました。

## 遊歩会

Yuuhokai



左から平田三栄子さん・廣田博文さん・山田高幸さん

## 「仲間が欲しいな」と思ったきっかけは？

**清水** もともと大阪出身ですが、こちらに来て、主人の母を看取りました。介護保険制度がちょうど始まり、母はデイサービスでたくさんの人に支えられました。母を見ていると、一人では生きていけないと思いました。

**小西** 私は4年前に腰を悪くして、好きだったゴルフができなくなってしまいました。退職後はアルバイトもしていましたが、昨年体調を崩してしまいました。仕事のつながりもなくなった中、よく考えたら「自分はゴルフの仲間しかいないな…」と。このままではまずいと思ったんです。

**山田** 退職してから、地域とのつながりもなく、好きだった山登りを一緒にできる仲間を探していました。とにかく仲間を作りたい、増やしたいという思いでしたね。

**清水** ある本を読んでいて「一人では生きていけない。地域のみなさんに助けられながら、豊かな生活が送れる。」と書いていました。素敵な老後を送るためにも、がんばって仲間を作ろうと思ったんです。

## グループ活動を通して感じておられることは？

**廣田** グループ活動を始めた頃はがむしゃらでした。月1回の集いで、まずお互いを知ろうとコミュニケーションをとっていましたね。

自分は世話人という立場でしたので、メンバーみんなで盛り上げていこうと思い、至らないこともありましたが、良い雰囲気づくりに努めました。

**清水** 私は仲良くなるとしゃべりすぎるので、みなさんに迷惑かけていないか心配で…。

**小西** 大丈夫ですよ。みんな今まで出会ったことのないメンバーが集い活動するので、育ってきた環境や考え方も違います。とはいえ、気を使いすぎるとグループでの活動は長続きしないと思います。「言うてはるなー」くらいに聞いています。

**廣田** 長い時間一緒に過ごしていると、みんなの良いところも悪いところも見えてきますが、それぞれ素晴らしいキラリと輝くものを持っておられます。一人ひとりの持つ得意なことを活動に取り入れて、みんなが楽しめる活動を考えています。

### 日々の暮らしで変わったことはありますか？

**平田** 2年前から遊歩会に参加しています。もともとは体を動かす活動だけ参加するつもりでしたが、他にも旅行などいろいろな活動をされていて「いいな」と思っていました。「入れてもらえるのかな…」と言うと「どうぞどうぞ」と歓迎していただきました。こうして仲間と集うことは、日々の生活が新鮮で刺激的になり、イキイキしてきたと感じています。

**山田** 遊歩会として活動を続けて、3～4年経った頃からボランティア活動もするようになりました。メンバーから「遊んでばかりでなく、ちょっとは人のためになろう」と意見が出たんです。会社のように肩書きにとらわれない関係だからこそ、好きなこと、やってみたいことの話ができ、挑戦できると思います。

**清水** メンバーのお誘いもあり、自分がこれまでやったことがなかったことにも出会えました。グラウンドゴルフも自分にはできないと思っていましたが、いざやってみると楽しくて。道具もそろえちゃいました。

**小西** ゴルフもできなくなって、暇を持て余していました。その中で、月1回の集まりができて、それに向けて準備もする。だらだらしていた生活が満たされました。

**平田** 私も、みんなで山登りに行っていますが、それを楽しみに、また迷惑かけないように、日々の生活もトレーニングを意識するようになりました。結果的に健康維持にもつながっています。「やってみたいなあ。でもこんな年やし…」と考えてしまいがちですが、仲間がいるおかげでそんな風に思うことはありません。仲間と居場所の大切さを本当に感じます。



左から清水詔子さん・小西博文さん

## 九会

Ichizikukai



## 「仲間が欲しい」と思っている方へ メッセージ

**清水** 同じ世代や年上の方から知恵やお話を聞くことで将来像が見えてくるかなと思って、講座に参加しました。豊かな老後を送るためにも、楽しくなくてはだめ。一步を踏み出したらこんなにも日々の生活が豊かになります。

**山田** 待っていても何も来ないですよ。こうした関わりを面倒に思う方もいらっしゃると思います。私は、みんなとわいわい楽しく生きることの良さを感じています。勇気を出して、地域の場に出ていくことが大切だと思います。



1期生 遊歩会 「京都歩き」



9期生 九会 「山登り」

**山田** 今となっては退職後の方が現役の時よりも連絡を取る仲間が増えて、それが何よりの財産です。「退職してからのほうがイキイキしているよ」と言われます。

**平田** 仲間とつながれる場に入って良かったと思っています。そのことを多くの人に知ってほしい。ただ、不安だったり、続けられるかどうかもわからない。だからこそ背中をぽんとは押ししてくれる存在があるとよいなと思います。

**小西** そうですね。それに、自分からいろいろな人と関わっていかないといけない。足が進まなくても、積極的に出ていくことが大切だと感じます。

## 東近江市社会福祉協議会は仲間づくりを応援しています!

今年の11月にシニア世代の仲間づくり講座1～9期生の人が集まり「ニュースポーツと芸能発表会」が開催され、ディスコンやカラオケなどで楽しい一日を過ごされました。熱気ムンムン、活気あふれる場となりました! 仲間の輪がさらに広がりました。



今年も、シニア世代の仲間づくり講座を開催します。  
詳しくは本紙最終面のお知らせをご覧ください。

<発行>平成30年12月15日

東近江市  
民生委員児童委員協議会  
事務局 東近江市社会福祉協議会  
TEL 0748-20-0555  
IP 050-5801-1125

# 民児協のまど

民生委員・児童委員は、スクー  
ルガード・見守り給食・サロン  
への協力など、多岐にわたる活  
動を通して、地域を見守り、専  
門機関や行政につなぐ役割とし  
て日々活動をしています。

地域で活動していると、「声  
をかけてくれる人がいない」、「話  
す人や悩みごとを聞いてくれる  
人がいない」などの声を聞くこ  
とがあり、地域や隣同士のつな  
がりの希薄化を実感します。ま  
た、引きこもりや<sup>\*</sup>8050問題  
といった表面化しにくい課題も  
増えてきており、ご自身や家庭  
の困りごと、変化に気づき寄り  
添うためには、地域全体での見  
守りの大切さを感じます。

加えて、近年、台風や大雪な  
ど東近江市でも大きな自然災害  
が発生する中で、隣近所での声  
かけや自治会における団体同士  
の連携といった「地域のつなが  
り」が一人ひとりの身を守るこ  
ともにもつながっていると感じて  
います。

民生委員・児童委員として、  
今後も住民の困りごとに寄り添  
うため、地域の中で見守りの輪  
を広げていきたいと思えます。

## 地域全体でのつながり・見守りの大切さについて ～活動を通して感じる～

能登川地区民生委員児童委員協議会

福永 保 委員

私の子ども時代は、隣同士での貰い風呂や  
台風時には茅葺・藁葺屋根が飛ばないように  
ロープで固定する共同作業、また夏の夜、神  
社の境内に白い幕を張って村人全員の娯楽で  
ある映画鑑賞など、他にもたくさん共に融通  
し、共に助け合い、共に楽しむ、そんな地域  
社会がありました。

ところが、物が豊かになった今日、人に頼  
る必要がなくなったが為に、何か大切なもの  
を置き去りにしてきた気がします。

私が住んでいる田舎でも繋がりが減って、  
情報の共有化が難しくなったと感じています。

車の免許を返納したため、自由に外出しに  
くくなり、寂しい思いをされている知り合い  
がいます。誘われた時に、老人クラブへの加  
入を断ったこともあり、今更「加入したい」  
とは言いづらい事情もあるようです。

自治会に加入されない人も増えていて、民  
生委員・児童委員として、状況の把握が難しく、  
日頃の見守りや非常時の支援等も出来ないとい  
心配しています。

確かに、元気なうちはなんら不自由なく、  
一人でも生活できると思えがちですが、本当に  
人は一人で生きることが出来るのでしょうか？  
自分が、住んでいる地域で豊かに生活するた  
めに、改めて『地域のつながり』についてみ  
つめ直していかなければいけないと感じてい  
ます。



※8050問題…ひきこもりの長期化などにより、本人と親が高齢化し、支援につながらず孤立してしまうこと。1980年代に「ひきこもり」が社会問題になったが、30年以上たった今、当時10代～20代だった人が、40代～50代になり、親の世代が70代～80代と高齢化し、深刻な問題となっている。



## 東近江のまちを良くするしくみ展開中

新しい募金運動でみなさんのご協力を!!

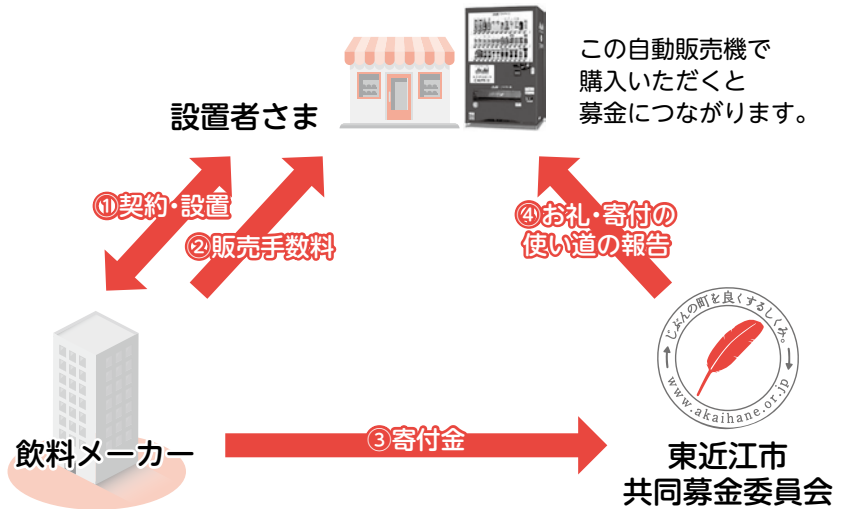
### 空きスペースで地域貢献 ～赤い羽根自動販売機～

赤い羽根自動販売機とは、売り上げの一部を赤い羽根共同募金に寄付いただく「寄付つき自動販売機」です。設置費無料、管理運営の手間なし、電気代負担なしです。設置いただける方を募集しています。詳しくは、社協総務課までお問い合わせください。

#### 【設置場所】 H30年11月現在

- ・東近江市福祉センターハートピア（今崎町21-1）
- ・東近江市社会福祉協議会ゆうあいの家（永源寺高野町437）
- ・東近江市社会福祉協議会せせらぎ（市子川原町676）
- ・あかね古墳公園（川合町）
- ・コガモカフェ（桜川西町281-1）

私たちが  
説明に伺います!



### これならできる ～書き損じはがき・未使用はがき募金～

年賀状の準備はすすんでいますか？  
書き損じやミスプリントしたはがき、古い未使用のはがきが、引き出しの奥に眠っていたら社協までお届けください。お寄せいただいた書き損じ・未使用はがきは、切手に交換・換金し、赤い羽根共同募金（見守り活動支援募金）に寄付されます。

社協窓口  
専用ボックスを  
用意しています!



お問合せは、社協総務課まで (☎0748-20-0502 IP050-5802-9070)

和牛と海老と柿

「仔牛を安く仕入れて成牛に育て上げ、これを高く売ります。この事業に投資をすれば、みなさんに利益を配当します。」こうして全国の市民から出資を募った挙句、破綻したのが「和牛商法」です。

仔牛の仕入れ価格は70万円から80万円、成牛の価格は130万円程度、成牛になるには2年かかります。飼料代などの経費を考えると、もともと大きな利益が期待できる事業ではありません。ところが、顧客には、そのような具体的な説明はせず、確実に大きな利益が上がるかのように宣伝して、とにかく資金を集めます。

消費者からみると、自分が出した資金がどう使われているのかわかりません。実際には、集めた資金で仔牛を買わず、そのまま少しずつ配当に回していたわけです。利益配当だと思っていたら、自分のお金を少しずつ返してもらっていただけなのです。何度か配当をもらっても、元金を取り戻す前に倒産されてしまうのです。

全く同じやり方で、海老の養殖への投資や、干し柿の生産への出資と称して集金し、集めたお金を隠してしまうという事件が繰り返されています。

いずれの業者も、少しは牛や海老や柿を生産していて、現地の見学会のようなことをやっています。時々、お肉のプレゼントも配っていました。顧客を安心させるためのテクニックでした。

もうけ話は危険がいっぱいです。お気をつけください。

弁護士 土井 裕明

無料法律相談(要予約)

離婚、財産、多重債務などの法律相談ができます。

- 時間 13:30~16:00 (1名30分)
- 場所 東近江市福祉センター  
ハートピア
- 対象 市内在住の方(先着5名)  
初めて相談される方を優先します。
- 弁護士 土井 裕明
- 申込先 社協 相談支援課  
(連絡先は裏面記載)

相談日	受付期間 ※土日祝除く
12/26 (水)	12/3 (月)~21 (金) 8:30~17:15
1/23 (水)	1/4 (金)~18 (金) 8:30~17:15
2/27 (水)	2/1 (金)~22 (金) 8:30~17:15
3/27 (水)	3/1 (金)~22 (金) 8:30~17:15

※同一事案での継続利用はできません。

常設相談

社会福祉協議会では、市民のみなさんの日常生活のこと、福祉に関することなど様々な相談に、職員が常時応じています。毎日の暮らしの中で、ご自身やご家族のこと、気になるご近所のことなど、一人で抱え込まずに社協までお気軽にご相談ください。

善意銀行だより 心あたまるご寄付をありがとうございます(平成30年8月1日~平成30年10月31日) 敬称略

善意銀行とは…「社会のために少しでも役立つことをしたい」と市民のみなさまから寄せられた金銭や物品を、市内の福祉団体や施設、生活困窮世帯など必要とされている方へお渡しするたすけあいのしくみです。

預託	●金銭		●物品		●リサイクル	
	預託者氏名	金額	預託者氏名	品名	リサイクル物品名	件数
	中根工務店(指定寄付)	¥10,000	キャロット里	人参	アルミ缶	4件
	公益財団法人 五峰興風会 代表理事 田附 昂夫(指定寄付)	¥300,000	大久保 勇三(指定寄付)	米130kg	牛乳パック	2件
	本多 知巳(指定寄付)	¥9,000	滋賀日産自動車㈱(指定寄付)	車椅子(自走式)	使用済み切手	11件
	京セラ労働組合蒲生支部・八日市支部	¥51,070	(農)ドリームファーム北吾	米300kg	使用済みテレカ	1件
	四ツ葉のクローバー隊	¥1,605	滋賀教区浄土宗青年会	米40kg	書き損じハガキ	5件
	浄土宗滋賀教区寺庭婦人会	¥20,000	ブルー会 代表 久田 敏	米50kg	ベルマーク	2件
	水清会	¥13,600	五個荘東佛教会(指定寄付)	米52kg	ペットボトルキャップ	10件
	北町屋南地藏尊(指定寄付)	¥2,000	川戸 英司(指定寄付)	米30kg		
	北町屋北地藏(指定寄付)	¥2,000	今堀 善半	米60kg		
	北町屋蓮光寺地藏尊(指定寄付)	¥2,000	今堀 豊(指定寄付)	米60kg		
	山本町小路子供会(指定寄付)	¥3,000	能登川東小学校5年生	米60kg		
	能登川栄町自治会	¥10,670	御園地区仏教会	米180kg		
	匿名5件(内2件指定寄付)	¥836,007	荻野 順子	紙おむつ・尿取りパッド・リハビリパンツ		
			布施 治美	衣類・アイロン・手動シュレッダー・湯のみ・急須セット		
			匿名41件(内17件指定寄付)	介護用品・衣類・日用品 21件 食料品 20件		

払出	●金銭				●物品		
	払出し先	活用目的	件数	金額	品名	払出し先	件数
	湖東地区社会福祉協議会	地区社協助成金	1件	¥36,600	介護用品・衣類・日用品	生活困窮世帯 デイサービスセンター等市内介護事業所 児童保育所 子ども食堂	27件
	玉緒地区社会福祉協議会	地区社協助成金	1件	¥6,400	食品 (米、野菜、調味料、お菓子など)	生活困窮世帯 学習支援 子ども食堂 サロン デイサービスセンター等市内介護事業所 地区社会福祉協議会	62件
	おかげSUNのとが和	指定寄付金	1件	¥100,000	緊急食料品	生活困窮世帯	9件13袋
	東近江BBS会	指定寄付金	1件	¥100,000			
	NPO法人 喜里	指定寄付金	1件	¥100,000			

# お知らせ Information

## 参加者募集のお知らせ

### 老人福祉センター事業

#### 茶道教室

日時 1/22 (火) 13:30~15:00  
対象 市内在住の60歳以上の方  
定員 15名  
内容 茶道を楽しみましょう  
場所 東近江市福祉センターハートピア  
参加費 300円程度  
締切 1/16 (水)  
その他 正座が苦手な方には、座椅子を用意しています

### 母子福祉センター事業

#### 親子交流会

日時 1/27 (日) 13:30~15:30  
対象 市内のひとり親家庭の親子  
定員 10組  
内容 親子で陶芸を楽しみましょう  
場所 東近江市福祉センターハートピア  
参加費 1組500円  
締切 1/18 (金)

#### 親子バス旅行

日時 3/3 (日) 9:00出発  
対象 市内のひとり親家庭の親子  
定員 20組  
行先 エクスシティ・ニフレル他(大阪府吹田市)  
集合場所 東近江市福祉センターハートピア  
参加費 大人 1,000円 子ども 500円  
締切 2/20 (水)

申込み/問合せ先 東近江市社会福祉協議会  
TEL 0748-24-2940  
I P 050-5802-2988

受付時間 9:00~17:00  
(※毎週月曜日・第3日曜日・祝日は休館)

## 食料品の寄付にご協力おねがいします

~Food Day 25 ささえあい たすけあい 善意銀行~

Food Day25は、みなさまの善意により寄せられた食料品などを生活に困っている方にお届けする事業です。食の心配をせず安心して新年を迎えられるよう、12/25 (火) に実施します。

食料品などの寄付について、みなさまのご協力よろしくお願ひします。



受入期間 12/19 (水) まで

※野菜は12/10 (月) ~12/20 (木) まで

受入物資 \*日持ちのする食料 (カップ麺、インスタント麺、缶詰、レトルト食品、乾麺、菓子、餅、ペットボトル飲料など)  
\*野菜 (ご家庭で収穫された野菜など)  
\*カセットコンロ、カセットボンベ、炊飯器 (新品に限る)

受付窓口 東近江市社会福祉協議会

(東近江市福祉センターハートピア)  
TEL 0748-24-2940 IP 050-5802-2988

※社協各事務所でも受付しています。

## 第10回 シニア世代の仲間づくり講座

何かしたいけど、何から始めればよいか…  
気兼ねなく話せる仲間がほしい! 仲間と一緒に楽しく活動したい!  
そんなあなたを応援する60代からの地域デビュー講座です。

日時・内容 ① 2/13 (水) 13:30~16:00

自己紹介/ニュースポーツで交流しよう

② 2/20 (水) 10:00~14:00

うどん打ちにチャレンジ!

③ 2/27 (水) 13:30~16:00

一緒に歌いましょう♪

④ 3/6 (水) 13:30~16:00

先輩シニアの活動を聞こう

コーヒーを淹れてみよう

⑤ 3/13 (水) 13:30~16:00

これからに向けて語り合ひましょう

場所 東近江市福祉センターハートピア (今崎町21-1)

※②は、蒲生コミュニティセンター (市子川原町461-1)

対象 市内在住の概ね60歳以上の方

参加費 全5回で1,000円 (※②は、材料代として別途500円)

申込み/問合せ先 東近江市社会福祉協議会 地域福祉課  
TEL 0748-20-0555 IP 050-5801-1125



## 今月の表紙 「小田苅木曜サロン」

小田苅町老人クラブでは、健康維持や脳の活性化を目的として「ゲートボール同好会」、「グラウンドゴルフ同好会」、「小田苅木曜サロン」の3つの同好会で活動をされています。木曜サロンは、毎月第1・3木曜日に開かれ、歌や体操、塗り絵など、みんなでおしゃべりしながら楽しい一時を過ごされています。

社会福祉法人

## 東近江市社会福祉協議会

ホームページ <http://www.higashiomi-shakyo.or.jp>



本所 〒527-0016 今崎町 21-1 (東近江市福祉センターハートピア)  
総務課

TEL 0748-20-0502 / FAX 0748-20-0543 / IP 050-5802-9070

#### 地域福祉課

TEL 0748-20-0555 / FAX 0748-20-0535 / IP 050-5801-1125

#### 相談支援課・在宅福祉課・福祉センターハートピア

TEL 0748-24-2940 / FAX 0748-24-1313 / IP 050-5802-2988

#### 永源寺事務所 〒527-0212 永源寺高野町 437 (ゆうあいの家)

TEL 0748-27-2066 / FAX 0748-27-2067 / IP 050-5801-1154



フェイスブックでも社協や地域の活動を紹介しています

東近江市社会福祉協議会 フェイスブック 検索

五個荘事務所 〒529-1422 五個荘小幡町 318 (五個荘コミュニティセンター内)  
TEL 0748-48-4750 / FAX 0748-48-5734 / IP 050-5801-1168

愛東事務所 〒527-0162 妹町 29 (市役所愛東支所内)  
TEL 0749-46-2044 / FAX 0749-46-8066 / IP 050-5802-2990

湖東事務所 〒527-0113 池庄町 495 (湖東コミュニティセンター別館)  
TEL 0749-45-2666 / FAX 0749-45-2667 / IP 050-5802-2974

能登川事務所 〒521-1223 猪子町 124 (能登川保健センター内)  
TEL 0748-42-8703 / FAX 0748-42-8711 / IP 050-5802-2989

蒲生事務所 〒529-1531 市子川原町 676 (せせらぎ)

TEL 0748-55-4895 / FAX 0748-55-4570 / IP 050-5802-2528