

かたらい

第101号

令和5年1月1日

発行 社会福祉人 とちぎ健康福祉協会

～ 健康経営 みんなの力で あふれる笑顔 ～

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1

TEL (028) 622-2846

FAX (028) 621-1422

【U R L】 <http://www.kenkoufukushi.com>

【E-mail】 kenkoufukushi@arion.ocn.ne.jp



ウイズ・コロナでの運動会

(宝木保育園)

十月一日に運動会を開催しました。コロナ禍での開催も三度目となり、毎年少しずつウィズ・コロナを前提にバージョンアップしてきた運動会です。

今年度は、家族三名までの観覧、二歳児クラスも参加とし、昨年度よりもたくさんの保護者の皆さんと、子どもたちの成長の喜びを分かち合うことができました。待機場所のテント設置や発表するクラスの順番、観覧席スペース等工夫した点が、保護者の皆様からも好評をいただき、嬉しく思います。

行事あれこれ

夏休みくわ火体験・ラジオ体操

わかき

今年の夏休みの行事を二つ紹介します。一つ目は夏休みの恒例行事、ラジオ体操です。当番の小学生は、皆の身体操を行います。そんな小学生の姿を毎日見ているうちに、憧れを抱いた幼児が、自ら当番に交じり皆の前で体操をする姿があり、お母さんから「子の成長を感じた」との話がありました。また、学校には遅刻しがちな児童の全日参加もありました。参加賞が目当てとのお母さんのお話でしたが、自分で決めたことをやり遂げる力を見ることができました。



二つ目は花火です。小さな子の中には初めての体験に恐怖で火を着けられない子もいました。一方で、大きな子は風のためなかなか着火できない状況の中、花火から火を着けたり、両手に花火を持ったりと工夫がみられました。また、子ども達の様子をカメラに収めようと着火のタイミングやポーズに指示を出す、敏腕カメラマンと化したお母さんもいました。キラキラとした目をして花火を行った子と、子どもの心に残る行事となったことでしょう。

秋の食事会

桜ふれあいの郷

郷まつりの代替行事として、十月二十四日に介護支援グループで食事会を行いました。新型コロナウイルス感染症の影響で思うように外出ができないう状況を踏まえ「食肉研究所 肉食道」フレンチバルGOEに在所していただき、食事の提供をしていただきました。また、普段と異なる雰囲気を楽しんでもらえるよう、利用者の目の前で調理をしていただきました。



メニューはお肉をメインに、サラダとパンナコッタが付き、とても豪華な食事となりました。天候は生憎の雨だったため、屋外で食べることができなかったのが残念でしたが、皆さん調理の様子を嬉しそうに窓越しから眺めていました。

食事も美味しかったようで、夢中になって食べている様子が窺えました。中にはおかわりを待つ利用者もいて満足していただけたようで行事は大成功でした。

障害者文化祭

桜ふれあいの郷

十一月十一日にとちぎ福祉プラザわかきアリーナで第二十五回栃木県障害者文化祭（カルフルとちぎ二〇二二



展示作品
こころのつどいが三年ぶりに開催されました。桜ふれあいの郷では利用者が一生涯創作成した絵画や手工芸品等の作品の展示と、清風園と共同で製作品販売を行いました。製作品販売では桜ふれあいの郷からはパンや焼菓子、トートバックを、清風園からは草木染めや巾着袋を出品しました。特にパンや焼菓子は好評で、お昼過ぎには完売するほどでした。

新型コロナウイルス感染症の影響で、開催規模が縮小され、模擬店出店や芸能発表も中止となってしまいました。が、今後もイベントを通して福祉の輪が広がっていくと思います。

ミニ運動会

清風園

清風園就労支援施設では、今年度、お茶会、ドライブスルー外出、ミニ納涼祭、ミニ運動会などの行事を行いました。今回は一際盛り上がったミニ運動会についてお話し



ミニ運動会

十月二十六日、日差しは暖かいが、少し風が冷たい午後開催しました。まず、準備体操として、よさこいソーラン節の音楽に合

せて、身体を動かし、メロディーを口ずさみながら準備体操を行っている利用者もいました。

紅白玉入れ対決では、皆、真剣な表情で挑んでいましたが、玉が入らず残念な表情、悔しがる表情、苦笑いする利用者がいました。

車椅子競争、歩行競争では、四名ずつ並び、職員の声掛けでスタートし、お菓子の引換券を取るとゴールまでまっしぐら。お菓子を貰うと、利用者からは笑顔が見られました。

「楽しかった、また来年もやりたいなあ」との声が聞かれました。

食育遠足

宝木保育園

十月十二日、幼児組三クラスで食育遠足に行ってきました。行き先は、宇都宮市石那田町の荒牧りんご園。今回はその時期が食べごろだった「涼香」という品種を収穫してきました。

スーパなどで一年中手に入れることができるりんごですが、りんご狩りを経験したことで、子どもたちがりんごを見るときの感じ方が広がったように思います。食育遠足から何日か経ち、給食でりんごが提供された日がありました。そのりんごを見た年少クラスの子が「りんご狩り行ったよね」と話し始め、そこから「はしごにのぼってとつた」「強く引っ張ってとつちゃだめなんだよね」など、りんご狩りのことを思い出しながら話す姿がありました。これまででは、見た目や味のイメージだけ

だったものが、りんごが木になっている様子や収穫の仕方など、それぞれ経験した内容がイメージに加わったのです。食に限らず、様々な経験を通して、子どもたちの興味・関心・イメージの幅を、今後も広げていけたらと思います。

修園旅行

宝木保育園

宝木保育園の年長児クラス「はな組」。年長児ということもあり、行事が多い中で子どもたちが楽しみにしているものの一つが、この修園旅行です。

例年は、年度の終わりの頃のお出かけでしたが、今年は寒くなる前に那須どうぶつ王国へ行ってきました。

行く前から、保育園で図鑑を見たり、お土産に何をかうか友だちと相談したりと少しずつ期待感を高め、いざ当日。お天気が心配でしたが、予報に反して、那須は絶好の行楽日和。友だちや保護者の方と手を取り、それぞれの動物たちに「わあ大きい」「かっこいい」と感動する子どもたち。恐る恐るカピバラにエサをあげる姿は、何とも可愛らしく、また大好きな猛禽類のバードショーを見てきた子どもたちは、興奮し目を輝かせながら感動を伝えてくれました。やはり本物を見る体験は、子どもたちにとって貴重なものだと、改めて感じました。

一つ行事を終えると、子どもたちは、また一步小学生に近づいていきます。「はな組さん」と呼べる毎日を大切に、成長を見守っていきたいと思えます。

栃木県シルバー大学校

第四十三期生入学式

生きがいづくり課

十月六日、栃木県総合文化センターにおいて栃木県シルバー大学校第四十三期生入学式を執り行いました。式では中央校二三〇名、南校一三名、北校七十一名の計四一四名の入学生に向け、学校長の福田知事から祝福と激励のメッセージが送られました。



新入生代表の言葉

栃木県シルバー大学校は、地域活動を積極的に実践する人材の養成を目的として、昭和五十四年に開校し、これまで一万

六千人を超える卒業生を地域に送り出しています。

入学生は週一回の登校で二年間、健康、福祉、レクリエーション、郷土などについて学び、新たな知識や活動のノウハウを身に付けます。また、各校とも学生が自ら運営するクラブ活動が盛んで、放課後はクラブを通じて仲間の輪を広げています。

卒業後は社会活動やボランティア活動の担い手として、地域社会の活性化への貢献が期待されています。

第三十四回 全国健康福祉祭

神奈川・横浜・川崎・相模原大会

生きがいづくり課

「全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会」（愛称ねんりんピックかながわ二〇二二）が、十一月十二日から十五日の四日間、神奈川県内二十六市町で開催されました。

栃木県からは、五月に開催された「ねんりんピックとちぎ二〇二二」の成績優秀者から二十一種目一四六名を派遣し、美術展にはシルバー作品展応募作品から日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の六部門へ十二点の優秀作品を出品しました。

十一月十二日に横浜アリーナで開催された「総合開会式」では、栃木県代表として練習を重ねてきた選手



入場行進

たちが座席から手旗を振り、栃木県選手団団長率いる選手代表五名の行進を盛大に盛り上げました。会場のスクリーンには、県をアピールする「とちおとめ」が映し出され、真っ赤なユニフォームと一体となり、皆さんの笑顔と拍手が溢れました。

十一月十三日から十四日にかけて行われた種目別交流大会では、ソフトテニスのチームストロベリーが第一グループで優勝、ターゲット・バードゴルフ男子シニアの部でも溝井代次さんが優勝することができました。水泳では多くの選手が二位・三位と入賞し、サッカーでは栃木大昭サッカークラブが準優勝に輝きました。

栃木県からは、六十歳から八十九歳の選手が参加し、ゴルフ、水泳、インディアカでは、各種目の高齢者賞受賞となり、全国に「元氣なとちぎ」をアピールできました。

美術展では、彫刻の部二名が、相模原市長賞と高齢者賞を受賞するなど好成績をおさめました。

選手からは「素晴らしい経験ができた、必ずまた参加したい」という声がたくさん上がりました。また、他県の選手からは、栃木県の形をモチーフにした柄のユニフォームが好評で、選手たちの自慢となり、栃木県民として誇りをもつて交流することが出来ました。

神奈川県各市町のおもてなしや歓迎、大会期間中の他県選手との交流が心温まる思い出となりました。今後も、「ねんりんピック」を通して高齢者の活躍の場を広げていきたいと思います。

各課・施設情報

生まれ変わった遊具

わかくさ

わかくさが平成二十四年に現在の場所に移転し、十年が経ちました。中庭のすべり台・ブランコ・鉄棒の遊具に塗装の剥がれや錆が見られるようになりました。それに加え、新型コロナウイルスの感染拡大時に子ども達の外遊びの自粛もあり、主を失った遊具は劣化のスピードを増しているようでした。

塗装の依頼のため塗装店に連絡を行ったところ、栃木塗装青年会の会員の皆さんの御厚意により社会貢献活動の一環としてボランティアで塗装を行っていただけになりました。子ども達に、こんな色だったらいいなと自由にぬりえをしてみたい、それを参考に配色を決めました。



すべり台

す。栃木塗装青年会の会員の皆様、ありがとうございました。

お天気にも恵まれ、二日間の予定が一日となり、あつという間に遊具が生まれ変わりました。色が変わったのですが、印象はガラッと違います。学校から帰って遊具を目の前に「自分の色だー」とはしゃぐ子や「好きな色になった」と呟く子。「こんなカラフルな遊具、見たことがないです」と子どもの様に話すお母さん。遊具を存分に堪能していただきます。

育児・介護休業法の改正について

令和四年十月から改正法が施行されました。今回の改正は、男女とも仕事と育児を両立しやすくすることを目的としています。

改正に伴い、職員が男女問わずライフワークバランスのとれた働き方ができるよう、休業制度の整備をしました。ポイントは、次の二点です。

○出生時育児休業(産後パパ育休)の創設

対象者
産後休暇を取得していない者
取得可能期間
子の出生後八週以内に四週間(二十八日)まで

分割取得
四週間(二十八日)までの期間を二回まで分割することが可能

申出期限
休業開始予定日の二週間前まで

分割する場合は二回分まとめて申し出る

○育児休業の分割取得の新設

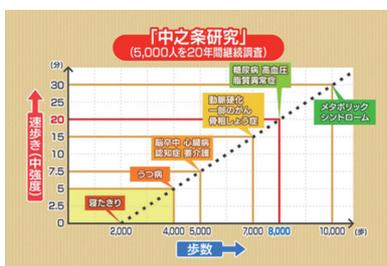
二回まで分割することが可能
申出期限
休業開始予定日の一か月前まで

分割する場合はそれぞれの休業の一か月前まで

健康の森 ワンポイントアドバイス

「1日8千歩速歩き20分で病気知らず!!」

東京健康長寿医療センター研究所の青柳氏は、認知症、糖尿病、うつ病、骨粗しょう症、高血圧症、脳卒中、心臓病、がんなど多くの病気を予防できるのは、一日当たりの平均歩数が八千歩で、その内速歩きを二十分行うことが効果的であると、群馬県中之条町での研究で導き出しました。毎日、八千歩以上歩く必要はなく、一週間の平均で考える。また、速歩き二十分も連続ではなく、一日の合計で良いとのこと。歩数計やスマートウォッチなどを活用して、自分の歩数を「見える化」することが継続のポイントです。



運動をしたいけど、時間がなかなか取れない方は、日常動作の『質』を変えることがお勧めです。駐車場から職場までの道やお買い物中など、いつもの道を、歩幅を10cm広くして、少し速度を上げて歩いてみましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、各施設、猫の手も借りたいほど忙しい中、無事に「かたらい」一〇一号を完成させることができました。通信員の皆様、執筆依頼を快く引き受けてくださった職員の皆様、本当にありがとうございました。前号では、一〇〇号記念特集ということで「かたらい」過去号をまとめながら、とちぎ健康福祉協会の歴史を知ることができ、今号では各施設での恒例行事やイベントの様子を知ることができました。機関紙の編集という初めての仕事で大変なことだらけでしたが、とても良い機会をいただきました。

編集後記

Instagramを開設しました!

この度とちぎ健康福祉協会のInstagram(インスタグラム)を開設しました。協会の事業や各施設の行事・イベント、研修の様子等、随時投稿し、協会の魅力を発信していきます。

現在のフォロワー数は、何と・・・! フォローと「いいね!」をお願いします。

