2025年6月16日発行
第40号

民生委員・児童委員たより

発行　亀山市民生委員児童委員協議会連合会
編集　連合会広報部会
亀山市羽若町545（総合保健福祉センター内）
☎0595（82）7985

もくじ

各地区の活動紹介…… 2・3
主任児童委員の活動紹介…… 4
あなたもぜひ、民生児童委員に…… 5
お元気さん紹介・元気な子どもたち… 6

今年度も、地域の身近な相談相手として、活動します。

少子高齢化、物価高騰、介護、子育てなどに加えて、自然災害と不安なことがいっぱいです。私たち民生児童委員、主任児童委員は、地域の皆さんの身近な相談相手として活動しています。今年度は全国一斉改選の年になり、12月には交代する委員もおりますが、途切れる事なく活動していきますので、困り事、不安を感じた事が有りましたら、どうぞお気軽にご相談ください。　亀山市民生委員児童委員協議会連合会会長　小林智子

民生委員・児童委員の魅力
「民生委員・児童委員」は自分育ち
あなたもぜひ、民生委員・児童委員に

「こんにちは！お元気ですか？」と担当地区のみなさんの家を訪問します。みなさん笑顔を返してくださいます。なったばかりの頃は、何をしたらいいのかわからず、戸惑いました。今は、何年もしていますので、みなさんと共に年を重ねましたし、施設へ入所された方も増えました。しかしながら、まだまだお一人で住んでみえる方、二人暮らしをしてみえる方、地区の方々、みなさんがんばってみえます。

私たち民生児童委員は、月1回の会議、他に研修会、講演会、施設見学、他地区との交流会等、色々なことをしています。いずれも自分の役に立ち勉強になりますし、それが、みなさんのお役に立てれば、幸いです。困ったことや、問題が起これば、市や関係機関をたずね、繋げます。みなさんの笑顔が、私たちの活動の源です。

いつでも声をかけてください。

西部地区　伊藤峰子

14年前、主任児童委員になった頃、「主任児童委員って何しとんの？」と言われることがありました。研修会で他市の主任児童委員と情報交換する中で、色々な活動を活発に行っていることを聞いてびっくりしました。

何とか、知名度を上げるようにと、保・幼園長会・小中学校の校長会に挨拶に行き、話をさせていただくことから始め、学校訪問や行事、会議にも参加する機会が増えました。

出前授業で小学校6年生を対象に紙芝居を通して活動の理解を深める啓発活動に努めたり、子育て支援センターを訪問して、保護者の方とおはなしをしたり、子どもに関する会議に出席し、少しずつ活動の幅も広くなり、少しは地域のお役に立てるようになってきたかなと感じています。これからも地域の子育て応援団として、みんなで力を合わせ活動していきます。

中部地区　宮崎道子

お知らせ

＊下記の方が民生児童委員に着任・退任されました。（敬称略）
着任：小林 茂　（担当：本丸・東丸他）４月１日付
退任：櫻井 平治（担当：本丸・東丸他）３月末　天野 久生（担当：住山町）４月末
＊令和６年９月に起こった能登半島豪雨災害に際し、亀山市民児協として各地区で48,000円の義援金を集め、３月に三重県民児協から珠洲市民児協にお渡しいたしました。

※「民生委員・児童委員たより」におきましては、字数の都合も含め、民生委員・児童委員を「民生児童委員」と表記させていただきます。

各地区の活動紹介

『減災館』に視察研修会 〈 令和7年2月20日及び3月5日　二日間 〉

令和６年度の２回目の視察研修として名古屋大学の減災連携研修センター「減災館」へ行きました。ここでは最先端の減災研究が行われています。建物も免震構造になっており災害対応の拠点となっていました。２班に分かれての研修でしたのでそれぞれ大学の研究者により専門的なお話しを聞くことも出来ました。南海トラフではこれまで100年前後の間隔で巨大な地震が発生しています。前回の地震から70年以上経過している現在、災害に対する対応をしっかりして被害を出来るだけ軽減する必要があります。私達民生児童委員はこの様に色々な場面で学んだ事を地域の活動に活かしていきたいと思います。

市民公開講座 〈 令和7年2月23日 亀山市文化会館 大ホール 〉

この講座のサブタイトル「住み慣れた亀山市で人生の最期まで過ごせる社会を目指して」に興味がわき受講してきました。

講座は一部･二部形式で開催され、一部が一般社団法人エンドオブライフ･ケア協会代表理事、めぐみ在宅クリニック院長、小澤竹俊氏。二部は、わおん爆笑劇団による認知症寸劇「はじまったか？ヨシオじいちゃん」が行われました。

講座の冒頭「たとえ歳を重ねたとしても、安心して住み慣れた亀山市で人生の最期まで過ごすために、私たちは何を準備すると良いのでしょう？どれほど最善を尽くしても、すべての苦しみを無くすことは出来ません。病気になって気づくことがあります。家族がそばにいるだけで穏やかになれ、何気ない友人の一言が温かく、庭に咲く花がきれいなことに気づきます。人は苦しいからこそ、自分にとって大切な何かに気づいたとき、穏やかさを取り戻していきます」

人生の目的は幸せになることです。ただひとりだけでは幸せにはなれないのです。支えは誰にでも必要です。力になれるから関われるのではなく、力になれなくても逃げないで向かい合っていくためには、支えようとする人こそ、支えが必要になってきます。本当の力とは逃げないことです。講座の主旨は以上のような内容でした。

ところで「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？フレイルとは、健康な状態と要介護になる中間の状態をいいます。食事がおいしく食べられなくなったり、疲れやすく何をするにも面倒であったり、体重が以前よりも減ってきたりしている方は要注意です。体操、運動（歩くこと）により防止することが可能です。このフレイル体操を一部と二部の休憩時間に取り入れて、一部の緊張感をほぐし、二部の寸劇へと進みました。この二部も現役の介護職員で構成された「わおん爆笑劇団」の認知症寸劇を鑑賞する講座となっていて非常に印象深いものでした。

初めてのワークショップ

関地区では、毎月の定例会の後、コンパクト研修を行っております。

12月～2月にかけてワークショップを実施しました。

グループ毎に分かれて日常の活動で気になった事、今後の民生児童委員に望むことなど、テーマ別に意見を出し合い、最後に話し合った事を全体で発表しました。

災害をテーマにした学習では、クイズを活用して突然の地震の対応の仕方など知識を深めました。また、自分の地区の要支援者の人数など再確認しました。

今回の研修は、ただ話を聞いているだけでなくグループワークを通して委員同士が、活発に意見交換をしてお互いの意見の共有や新たな視点を得ることができました。

今後も課題解決に向けてこのような研修をしていきたいと思います。

西部地区バス研修〈令和6年12月10日〉

今回の研修は、伊勢市防災センター《消防署と併設》と宮川医療少年院へ19名で行ってきました。

防災センターには、防災・消火・避難・救出・救命等の体験学習室があり、暗闇煙幕の中の避難体験やアンダーパスでの車からの脱出方法など、具体的で分かり易い体験をさせていただきました。

センター１階は、防災倉庫となっており、避難生活に必要不可欠の備品が沢山用意されていました。

又、消防署の救急指令室には最新の情報設備を備え、24時間体制で緊急事態に対処していることがリアルに伝わってきました。

防災倉庫内

宮川医療少年院では、家庭裁判所において少年院送致を受けた12歳から20歳未満の男子のうち、知的障害・発達障害等のある方を収容し、治療的教育を行っています。その内容は①職業指導 ②教科指導 ③治療的指導 ④社会復帰支援など説明を受けました。

その後、院内を案内していただきました。見学中は少年たちに話しかけないで下さいとの指示もありましたが、顔が合うと笑顔で「こんにちは」と返してくれた子もいました。一年で出院されるそうですが、その子たちが円滑に社会復帰できるようにいろいろな支援を行っているとのことです。

今回の研修は初めての体験でありましたが、医療少年院の果たす役割の大切さを学びました。

主任児童委員は地域の子育て応援団

今回は白川小、亀山西小の子どもたちの活動や主任児童委員の研修についてお知らせします。

ふるさとを大事にする児童の育成を

豊かな自然に恵まれた白川小学校では、小規模校としての特徴を生かし、常に地域と密着した活動が行われています。今年度も、地域と合同で行われる運動会や、学校独自の様々な取組など、地域の特色を活かした行事や体験活動が年間の学校活動の多くを占めました。これらの取組は、児童が地域の「ひと・もの・こと」に触れることを通して「ふるさとを大事にする児童の育成」につながっています。今年度も、様々な取組が行われましたが、その中でも一番賑やかだった行事は、なんといっても恒例の行事「もちつき集会」でした。保護者の方々の協力も頂き４月の田植えから始まって稲刈りをして出来上がった『もち米』を使ってお世話になった地域の方々につき立ての餅をふるまうことができました。

これからも、白川小の伝統を引き継ぎながら、子どもたちにはたくさんのことを学んでいってほしいと願っています。

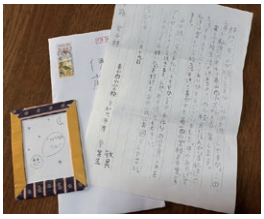
文・写真　白川小学校　校長　西川　浩先生

教えて、校長先生～子どもたちと話すコツ～

私たちは主任児童委員です。子どもたちと約数十年？の年齢差があり、話しかける時の第一声には悩むこと、迷うことが多いです。そこで、１月17日、神辺小学校の加藤尚大校長先生に「子どもたちと話す秘訣」を教えていただきました。現在の学校教育では言葉がとても大切にされており、不適切な言動による指導は児童生徒に好ましくない影響を及ぼします。だからこそ「子どもたちに寄りそう言葉」で指導されているそうです。不適切な言葉（マルトリートメント）、子どもたちをよりよい行動に向かわせる言葉（ペップトーク）など具体例を挙げて話していただきました。今後、子どもたちの輪に入り、話を聞く際に、少しずつでも今日のお話を心にとめて、取り組んでいきたいと感じました。

子ども⇔地域　仲良くなる会に招待されました

亀山西小学校６年生の担任の先生から地域の中でいつもお世話になっている方々と子どもたちが仲良くなる会を開きたいので、ぜひご参加くださいとご招待をいただきました。招待されたのは、CS（学校運営協議会）委員、民生児童委員、図書ボランティア、放課後子ども教室担当者などです。招待状には、会の内容は自己紹介、レクリエーション、クイズを一緒にすることを予定し、子どもたちから参加していただく方々に感謝の気持ちをお伝えしたいと書かれていました。



後日届いた６年生からのお礼の手紙

６年生全員が参加した方と交流できるように、11月18日と１月17日にクラスを分けて、亀山西小学校のランチルームで行われた会では、参加者は子どもたちが用意してくれた手作りのペンダント式の名札をかけながら、クイズやじゃんけん列車などをして大いに盛り上がりました。会の終盤にはやや緊張した雰囲気もほぐれて、いつの間にか参加者と子どもたちが仲良くなっていて、心が和むひと時を過ごすことができました。

あなたもぜひ、民生児童委員に

民生児童委員の担い手確保に向けた取り組みとして、在宅福祉研修会で、中部学院大学教授 佐甲 学さんのお話と川越町社会福祉協議会のお話を聞いてきました。

まずは、隣近所でちょっとした変化を気にして、声を掛け合い、民生児童委員につないでいただき、安心して暮らせる地域づくりができたらと思います。

民生児童委員は、地域のみなさんと専門機関のつなぎ役です。あなたも、ぜひ民生児童委員になって下さい。

また、災害に備える民生児童委員活動に関する研修会にも参加しました。石川県珠洲市の民児協会長 若山さんと、珠洲市社協 神徳さんのお話を聞きました。大変な中で、まずは隣近所で声をかけあい、情報共有し安否確認することが大切というお話でした。

研修会で、『隣近所でこんな「気になること」はありませんか？』という、見守りのポイントを教えていただきました。ぜひ、地域で隣近所で、互いに見守りあいましょう。

見守りって

隣近所でこんな「気になること」ありませんか？
「あれっ？」という気づきが大切です。

夜になっても電気がつかない

朝になっても雨戸が開いていない

新聞や郵便物が郵便受けに何日も溜まっている

最近、外出している姿を見かけなくなった

家の周りをふらふらと何度も歩くのを見かける

急激に痩せてきた気がする
不自然なアザが多くなった

寂しそうな表情や姿を見かけるようになった

きれいだった庭の手入れがされなくなった

見慣れない人が家に出入りするようになった

出典：川越町社会福祉協議会「広めよう 見守りの輪 福祉協力員」

永年の功績が認められ表彰されました

●全国民生委員児童委員連合会 会長表彰

【永年勤続民生委員・児童委員表彰（在職年数10年以上の在職者が対象）】

・伊藤栄子　・栗本暉巳　・谷川博子　・西村邦昭　・林　定子

●三重県民生委員児童委員協議会 会長表彰

【民生委員・児童委員功労者表彰（在職年数8年以上の方が対象）】

・伊藤栄子　・稲葉栄一　・内田秀美　・大杉美紀　・奥村　彰
・川北秀幸　・栗本暉巳　・草川輝昭　・髙嶋淑子　・田邉弥生
・田辺洋子　・谷川博子　・中根直美　・名越　平　・西村邦昭
・服部厚子　・林　定子　・山口淳子　・龍華弘道　・渡邉つぐ子　（敬称略）

お元気さん紹介

今回ご紹介するのは、
北部地区のお元気さんです。

ラジオ体操会場

両尾町平尾にお住まいの 古川（ふるかわ） 良一（りょういち） さん（79歳）

良一さんは早寝早起きの習慣をとても大切にしており、元気の秘訣はその早起きの習慣から、良一さん自身が地域の人達を誘い、始められた朝のラジオ体操です。

この朝のラジオ体操を始めた目的は健康のためには勿論のこと、地域の人達が集まりコミュニケーションを取れる場所を作りたい、と言う思いから始まりました。開催して今年で５年目を迎え、毎朝約20人位が参加され、今では地域の人達に欠かせない場所であり習慣になっています。

その他に趣味のユニカールやグラウンドゴルフにも毎週熱心に参加されたり、また田畑を耕作し野菜を育て自然と触れ合うなど、常に身体を動かし人とコミュニケーションを取ることが元気の秘訣となっています。

みどり町にお住まいの 近藤（こんどう） 義則（よしのり） さん（84歳）

芸術文化協会会長賞
受賞作品『焼締め叩き』

義則さんの元気の秘訣は『生涯現役』を目標にしていることです。今まで常に何かにチャレンジし、人との繋がりを大切にしており、今後も地域社会に貢献できる存在でありたいと思っておられます。

大手企業を退職後も亀山市中央公民館の推進委員の仕事を任され『亀山宿語り部の会』の会長を６年間務め、ボランティア活動にも積極的に取り組んで来られました。

一番の趣味は約30年間続けている陶芸で、自ら個展を開くほどの腕前で、今までに多くの作品が受賞され、現在は亀山市陶芸Aサークルの会長を務めておられます。

また畑で沢山の野菜や果物等を育てることも趣味として楽しんでおり、自然と触れ合うことも元気の秘訣で、そのほかにゴルフ、卓球、魚釣りなど様々な趣味をお持ちです。

これからも『生涯現役』を目標に、毎日感謝の気持ちを大切に生活しておられます。

取材 2025年4月

元気な子どもたち!!　【神辺小学校】昔の遊びを地域の人といっしょに

神辺小学校の１，２年生が生活科の授業で、学習ボランティアと昔遊びを楽しみました。

地域に住むボランティアがあやとり、竹ぽっくり、福笑い、こま回し、お手玉の先生です。日ごろゲームやパソコン等身体を動かす機会が減り気味の子どもたち。ボランティアの心配をよそに、身体の使い方、バランスの取り方などを遊んでいく中で身に付け、自然に遊びの楽しさを感じ、熱中する姿が見られてとてもうれしい気持ちになりました。

編集後記

今回は長年に亘り民生児童委員、主任児童委員を務めているお二人に、普段の活動やその魅力や苦労など、そして皆さんにどの様に知って頂くか、その工夫や広報活動の様子など、それぞれの思いを紹介させて頂きました。民生児童委員、主任児童委員は地域の皆さんの身近な相談相手として少しでもお役に立てる様に普段から講演会、視察研修会などに参加し自己研鑽を積む事で自分の成長にも繋がり『自分育ち』の場となっており感謝しております。

R80 古紙配合率80%白色度80%以上の再生紙を使用しています