

第94号

令和5年6月
発行

ボランティア・協働情報紙 ～まなびとボランティアをサポートする～

まなぼら



Contents

特集

自分と家族とこれから

～もしもが起きる前に考えておきたいこと～

元気人

光市立島田小学校 教頭 加藤 健三さん

防府市生涯学習課のイチオシ

●『令和5年度版』（出前講座メニュー冊子ほか）発行しました♪

防府市社会福祉協議会のイチオシ

●ボランティア体験月間～親子で福祉を学ぼう

●プルタブ回収終了のお知らせ

防府市市民活動支援センターのイチオシ

チラシ等作成ツール『Canva(キャンバ)入門講座』を開催しました

みなさんの身近に、認知症や病気を要因として、自分で自分のことを決められなくて困っている方や親の意志を確認することができずに困っている方はいらっしゃいませんか。

2019年に厚生労働省がまとめた『社会保障に関する意識調査報告書』では、「将来どのようなことを最も不安に感じているか」との問いに対して「あなたやあなたの親の医療や介護が必要になり、その負担が増大してしまうのではないか」に最も不安を感じている人が17.5%で2番目に多い結果となっています。

今号では、皆さんの関心の高い医療や介護の負担が少しでも軽くなるよう実際に起きている事例をもとに、もしもが起きる少し前に考えておきたいことをお伝えします。



自分と家族と これから

~もしもが起きる前に
考えておきたいこと~

これは実際に
起きていること
なんです



20代男性

私には85歳になる祖父がいます。祖父は農業を営んでおり、毎日元気に“当たり前”の生活を送っていました。しかし、その“当たり前”が徐々に崩れ始めたのは、今から8年前のことです。

その頃から、祖父の言動は、日を重ねるにつれて悪い方向へと変わっていきました。同じことを繰り返したり、一人で外出して長時間帰ってこなかったり、ひどいときには家族に暴力を振るったりすることもありました。

そこで、医師に相談したところ、「認知症」と診断されました。これは、家族に大きな影響を与えました。繰り返される物忘れ、暴言、暴力といった精神的なダメージに加え、田畑の手入れ、自治会の行事、保険・医療・介護の手続きなど、日常のあらゆることを家族が対処しなければならなくなったのです。

父は、自治会の行事や慣習、それらへの関わり方、所有地の境界や祖父名義の保険や電話について、日頃から祖父ともっとコミュニケーションを取っておけばよかったと後悔していました。

認知症はいつ誰に起こるか分かりません。自分の両親が将来そうならないとは限りませんし、自分がならないとも限りません。他人事ではないのです。だからこそ、家族で常日頃からコミュニケーションを重ね、生活のこと、将来のこと、お金のこと、いろいろなことを話し合っておくことがとても重要です。さりげなく認知症のことを話題にあげ、「こんな時どうして欲しい？」と聞いてみるのも良いかもしれません。

こうした事例を聞いて心当たりがある方は
いらっしゃいませんか？次のページでは、
“もしも”に備える取組をご紹介します。

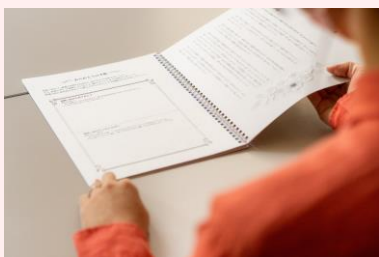
自分のわがままを大切にする

『ありがとうノート[®]』

みなさんは自分の最期をどのようにしたい、過ごしたいと考えていますか？ また、「子どもに迷惑をかけたくない」という思いはありますか？もし自分が病気になって判断能力を失ってしまった時、命の選択を子どもにさせてしまう状況になった時、あなたはと思うでしょうか？

市民活動団体の暮らし・あんしんネットでは、終活でよく使われる『エンディングノート』の代わりとして『ありがとうノート[®]』を多くの方に広めたいと日々活動をされています。『ありがとうノート[®]』は、記入する本人が家族に向けて「ありがとう」や「ごめんなさい」を伝えることから始まります。

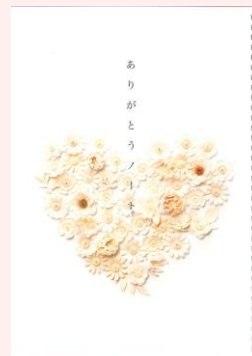
このノートには『エンディングノート』から“自分でないと判断できないこと”や“財産のこと”を抜き出して作られています。前置きが短く、決めておきたいことのみですぐたどり着ける仕様となっているので、家族のことを思い返しながらか、自分にとって大切なことは何かを見つめ直すことができます。



もし、“自分自身で判断ができなくなった時”“親の意志を確認することが困難になった時”“身近な人の様子が以前と変わってしまった時”のために、自分で判断できる75歳までに、わがまま（本心）を全部書くことが大切と代表の中村さんはおっしゃいます。

『エンディングノート』や『終活』と聞くとどこか暗いイメージを持ちますが、「ありがとう」と親への感謝を伝えながら、誕生日などのお祝い事の時にこのノートを渡してみたいはかがでしょうか。

興味のある方は、市市民活動支援センターまで（7P参照）



このようなお悩みや不安はありませんか？

- 最近親の物忘れがひどく、通帳の置き場所を忘れてしまう
- 訪問販売などの悪徳商法の被害を受けている
- 家族や自分が認知症のため、福祉サービスの契約ができない
- 一人暮らしで、将来、認知症や病気になったらどうしよう

「あてはまるな…」と感じた方は

防府市成年後見センターにご相談ください

「防府市成年後見センター」では、認知症、知的障害、精神障害などにより、判断能力が低下した人の財産を守るため、相談を受けたり、手続きに関する情報を提供したりしています。お電話でも受付けています。

防府市成年後見センター（防府市社会福祉協議会内）

開設日：月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始除く）

開設時間：午前8:15～午後5:00

TEL：0835-28-7768

E-mail：kouken@hofushishakyo.jp

せいねんこうけん

成年後見制度とは

認知症・知的障害・精神障害などの理由で、ひとりで決めることが心配な方々を法的に保護し、ご本人の意思を尊重した支援（意思決定支援）を行って、共に考え、地域全体で明るい未来を築く制度です。





加藤 健二 さん

Kenzou Katou

光市立島田小学校教頭

昨年まで3年にわたり、市生涯学習課で社会教育主事として、防府市の社会教育の推進に尽力された加藤さんに社会教育についてお話を聞いてみました。

Q. 社会教育主事資格を取ろうとしたきっかけは？

資格を取ろうと思ったのは、当時お世話になっていた校長先生から「加藤さんならやれる！」とお誘いを受けたからです。夏休みを利用して、広島大学で社会教育主事講習を受講し取得しました。講習を受けてみると「こんな仕事をするのか」と新しい発見が多く戸惑いがありましたが、学んでいくと楽しいことがたくさん見つかりました。また、その時一緒に学んだメンバーが、今ではよく話せる重要な仲間となり、とても良いつながりができたと思っています。

Q. 社会教育主事として活動した中で最も印象に残っている活動は何ですか？

家庭教育支援チームです。もともと中心になっておられた方たちがいろいろな方とつながりをつくらせてくれ、そこからさらに多くの新しい人とつながることができました。一人ではできないことが、つながりを広げながらたくさんできるようになっていくことは、とても楽しかったです。赤ちゃんとのふれあい活動や子育て講座など、子育てに関する活動に関わっていくたびに充実感や達成感がありました。

Q. 学校に戻って、社会教育主事としての活動が役立っていると感じることは何ですか？

地域の方や保護者の方とつながることを大切にする感覚や、つながる上でさまざまな提案ができることです。今は、保護者の方と教職員という関係より、「一緒に子どもを支える仲間」といった感覚で関わることができています。

Q. これから社会教育でしたいことはありますか。

今、教育委員会から学校に戻って、子どもたちと話すことがとても楽しいんです。いろいろなことを子どもたちが話してくれるのを聞くために学校に来ていると言ってもいいみたいです。また、現在は担任と違って、いろいろな学年の子どもと関わることができます。一年生と一緒に話しながら帰っていると可愛くて仕方がないですね。「見守り隊の人たちはこんな気持ちなのかな」と思っています。現在は仕事が忙しいのでできませんが、将来、見守り隊を積極的にやりたいと思うようになりました。



防府市生涯学習課

『令和5年度版』発行しました♪

♥聞いて得するふるさと講座（出前講座）メニュー冊子

♥ほうふ幸せます人材バンク『指導者バンク』利用案内（名簿）



『聞いて得するふるさと講座』は、市民のみなさんが聞きたい内容をメニューから選んでいただき、市職員などが講師になってみなさんのところへお伺いし、市の取組や制度についてお話しするものです。

10名以上のグループで利用できます。（メニュー数：64）

昨年度は、112回の講座が開催されました。

令和4年度の利用が多かった講座です♪

- 1位 **心豊かに生きる**（生涯学習課人権学習室）
- 2位 **地域で予想される災害と対応について（防災マップの見方・活用）**
（防災危機管理課）
- 3位 **防府市が取り組んでいる防災対策について**（防災危機管理課）
- 4位 **防府の宝はこうして味わう！ナットク防府観光講座**
（観光振興課）
- 5位 **心豊かな地域社会を目指して**（生涯学習課人権学習室）

この他にも、役立つメニューがたくさんあります。ぜひ学校、地域、企業での研修などでご利用ください。



『指導者バンク』には、令和5年5月時点で個人102人、団体54、企業9社のさまざまな分野のボランティア講師のみなさんが登録され、市内の学習の場で活躍されています。

昨年度は、全部で194回の学習会が実施されました。

この制度は、市内在住、在勤、在学の5名以上の団体・グループで利用できます。

新しく登録された講師の方々を紹介します♪（順不同）

- ♥小澤綾花さん 眉毛メイクなど
- ♥平井佐和子さん ワード・エクセルの基礎など
- ♥谷口ちよさん 楽しいダンス
- ♥松永瞳さん エアロビクス・ストレッチなど
- ♥五郎&あけみ ピアノとサクソフのデュオ
- ♥Helping Hands 英語会話など
- ♥ハピボム♪～Happy Power of Music～ 歌っておどってのステージ
- ♥吉村一彦さん 相手のタイプに合ったかわり方を学ぶ
- ♥山口地方事務局 「自筆証書遺言書保管制度」について
- ♥防府パドルテニス愛好会『ホッパ』
- ♥障がい者ソフトボール 軟式野球チーム 西京スターズ

どうぞよろしく
お願いいたします♪

こちらの冊子は、市役所受付・文化福祉会館・各公民館・図書館などの生涯学習機関にあります。ぜひ手に取っていただければと思います。

また、利用のお申込みやご相談は、文化福祉会館内の生涯学習課生涯学習相談コーナーへお気軽にご連絡ください。お待ちしております♪



ボランティア体験月間 ～親子で福祉を学ぼう

日時:2023年8月9日(水)

時間:8:45~12:00

場所:防府駅~新山口駅の電車内、ルルサス防府



市社会福祉協議会では、小学生とその保護者を対象に福祉に対する理解を深めてもらうため、毎年「夏休み親子福祉体験教室」を開催しています。今年は駅構内や電車内で車いす体験をすることにより、バリアフリーと共生社会の中で、これから自分がどんな配慮や手助けができるか考えることを目的に企画しました。

◎プログラム◎

講義:体験前に、まずは福祉について知ろう!

体験:車いすでの電車乗車体験

まとめ:みんなで体験したことを振り返ろう!

定員:12組(24名程度)

参加費:無料

対象:小学4・5・6年生とその保護者

申込方法:電話でお申込みください

申込締切:7月12日(水)

※応募者多数の場合、抽選により参加者を決定いたします。

お問い合わせ:防府市社会福祉協議会(7P参照)

切符を買うよ
エレベーターや電車に乗るよ
車いすの目線から
どんな発見があるかな



プルタブ回収終了のお知らせ

2023年3月31日をもって「プルタブ」の回収を終了しました。

長い間、ご収集いただきありがとうございました。

なお、エコキャップ・古切手・書き損じはがきにつきましては、引き続き回収しておりますので、ご協力をお願いします。





実施
報告

＼チラシづくりにお困りの方に向けて！

チラシ等作成ツール『Canva(キャンバ)入門講座』を開催しました

Canva(キャンバ)とは

オンラインで使えるグラフィックデザインツールで、パソコンのブラウザまたはスマートフォンやタブレットなどのアプリがあればいつでもどこでもデザインをすることができます。

2013年にオーストラリアで誕生して以来、世界190ヶ国で月間7,500万人以上(2021年現在)のユーザーによって使われています。

Canvaはさまざまなテンプレートが用意されているのが特長で、無料で『プロっぽい』デザインが簡単にできるのが人気の理由です。



こんなものが作れます！

- チラシ
- ポスター
- 名刺
- SNS素材
- zoom背景
- YouTubeサムネイル
- ロゴ
- POP
- メニュー表
- アイコン
- バナー
- 等



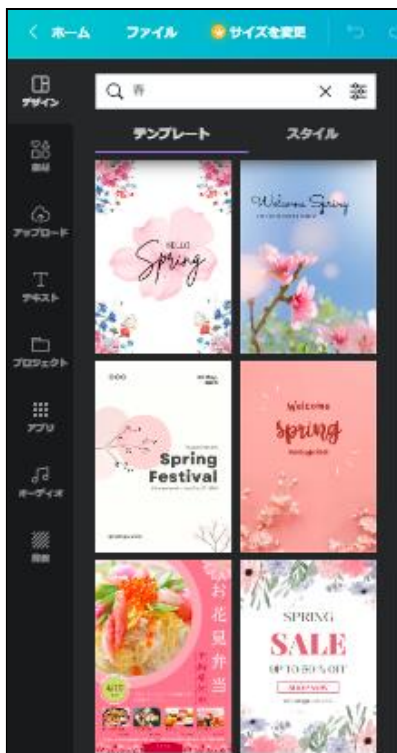
入門講座では

Canvaを検索して登録するところから行いました。登録にはGoogle、Facebook、メールアドレス等のアカウントを使用し作成するので、事前にどのアカウントを使うかを考えておくとスムーズに登録を進めることができます。登録が完了すると、実際にチラシ作成の手順を講師のセンタースタッフから教わりました。

Canvaの魅力は、テンプレートの豊富さです。例えば『桜』と入力してテンプレートを検索すると、桜をイメージして作られたチラシのテンプレートがたくさん出てきます(図①参照)。その中から自分のイメージと合致するものを選び、日時や文章を変更すると『プロっぽい』チラシがほぼ完成です。

その他にも、写真の素材をよりイメージに近いものへ変えたり、自分が撮影した写真をアップロードして使用したりしながらチラシを仕上げていきます。

参加された方からは、「いろいろな機能や使い方がわかってよかった」「まずは(Canvaに)慣れることが必要だと思った」という声がありました。チラシやポップの作成は関心が高く、さまざまな活動で利用できるスキルになるので、今後も作成ツールについての講座を開催していきたいと思っています。



(図①)

7月にCanvaを使ったチラシ作成講座を開催する予定です。詳しくは、P7をご覧ください。

information

時 時間 場 場所 内 内容 対 対象 人 定員 ¥ 参加費 持 持参物 申 申込み 問 問合せ

6/22 (木) 防府市文化センター短期講座 「防府市の防災対策」

時 10:00~11:00
場 ルルス文化センター交流室 1
内 市の防災・減災対策を学びます
対 市民
人 30名(先着順)
¥ 無料
申 市生涯学習課 ルルス文化センター
問 TEL (0835) 28-7006 (火曜日休館)

7/26 (水) 防府市人権学習推進市民会議 総会・人権講演会

時 14:00~16:00
場 笑顔満開通りアスパラート
 3階音楽ホール
内 総会と人権講演
対 市民 **¥** 無料
人 600名(先着順)
申 必要なし(当日参加可)
問 市生涯学習課 人権学習室
 TEL (0835) 22-3016

7/27 (木) 情報発信力アップセミナー 無料デザインツールCanva 超入門講座

時 19:00~21:00
場 市地域協働支援センター 研修室 2
内 Canvaの基本的な機能(テキスト・素材・
 テンプレートを入れる等)を1つずつ
 確認しながら触ってみる。
人 10名
¥ 1,300円
申 問 市市民活動支援センター
 TEL (0835) 38-4422

① 8/3 (木) ② 8/7 (月) 8/4 (金) 8/8 (火) 体験学習してみようatはなのうら

時 10:00~16:00
場 障害児入所施設 はなのうら(防府市大字浜方 205-1)現地集合
 ※防府市文化福祉会館、防府駅からの送迎あり
内 講義・施設利用者との交流
対 市内の中学生及び高校生で、①または②の日程で2日間連続して参加できる方
人 各日程2名程度 ※応募者多数の場合、抽選
¥ 無料
申 7月7日(金)まで
問 市社会福祉協議会 (0835) 22-3907

8/17 (木) 災害から子どもや地域を守るために 準備しておくこと

時 19:00~21:00
場 防府市市民活動支援センター 会議
内 協働にむけての勉強会
 講師:市防災危機管理課職員
対 ボランティア・市民活動団体・地域活動団体
 で防災に興味がある方
人 10名 **¥** 無料
申 直接またはTEL、FAX、E-mail
問 市市民活動支援センター (0835) 38-4422

編 集 後 記

『まなぼら』は、3機関が協働で編集している情報紙です。
 発行月は6月・9月・12月・3月です。

今回、新人職員と一緒に編集を行いました。20歳の差!やはりジェネレーションギャップ満載で、新しい価値観に出会えました。新人さん、生活に彩りをくれてありがとう!(N)

息子は幼稚園ごっこをするのが好きで踊り、うた・挨拶、先生の声かけなどを覚えて帰ってくるこの頃。帰ってきての一声は「明日の給食何」給食が一番の楽しみなのかな(笑)(M)

コロナも落ち着いてきて徐々に飲みに出掛けることが増えてきましたが、昔に比べて無茶ができない体になってきたと感じるこの頃。二日酔いにならないようにと考えて飲む。大人になった。(F)

防府市教育委員会教育部生涯学習課 生涯学習相談コーナー

〒747-0026
 防府市緑町1丁目9-2
 防府市文化福祉会館内1階10号
 (0835)23-3015
 (0835)38-8131
 shougai@city.hofu.yamaguchi.jp



防府市社会福祉協議会 (ボランティアセンター)

〒747-0026
 防府市緑町1丁目9-2
 防府市文化福祉会館内1階14号
 (0835)22-3907
 (0835)25-1388
 fureai-net@hofushishakyo.jp



防府市市民活動支援センター

〒747-0035
 防府市栄町1丁目5-1
 笑顔満開通り ルルス防府2階
 (0835)38-4422
 (0835)24-7733
 shimin@hofu-saport.org

