

住みたいまち大刀洗 住んでよかった大刀洗町



- 特集2025年問題 ~10年後も住みたいまち大刀洗へ~
- この人に聞く ~うつからの生還 今、苦しんでいるあなたへ~
- ミニデイだより・いきいき老人クラブ
- 笑顔キラキラ☆ほいくえんフォトギャラリー
- 本郷小学校の福祉学習「バリアフリーの町をつくろう」
- 南本郷百年倶楽部に感謝状 ~西鉄本郷駅の清掃ボランティア~
- H27社会福祉協議会表彰



「平成27年度赤い羽根キャッチフレーズ」特別賞を受賞（大刀洗小学校）

大刀洗小学校が、「赤い羽根共同募金運動」への理解・関心を深めていただくことを目的に県内の学校を対象として募集された「平成27年度赤い羽根キャッチフレーズ」特別賞を受賞されました。表彰式は今年のドリームまつり開会式と大刀洗小学校において行われ、表彰状と記念品が贈呈されました。

■ 社会福祉法人 大刀洗町社会福祉協議会

〒830-1201 大刀洗町大字富多819
TEL/0942-77-4877 Fax/0942-77-6220

■ 大堰保育園

〒830-1205
大刀洗町大字守部465-5
TEL/0942-77-1402

■ 本郷保育園

〒830-1211
大刀洗町大字本郷899-1
TEL/0942-77-2220

URL <http://www.tachi-shakyo.or.jp>

手洗い・うがいをして
インフルエンザを
予防しましょう!



特集 2025年問題

10年後も住みたいまち大刀洗へ

超高齢社会と言われる現在、日本の人口の4分の1を65歳以上の高齢者が占める時代になり、私たちの生活はもちろんのこと社会のシステムそのものの考え方が変わりつつあります。

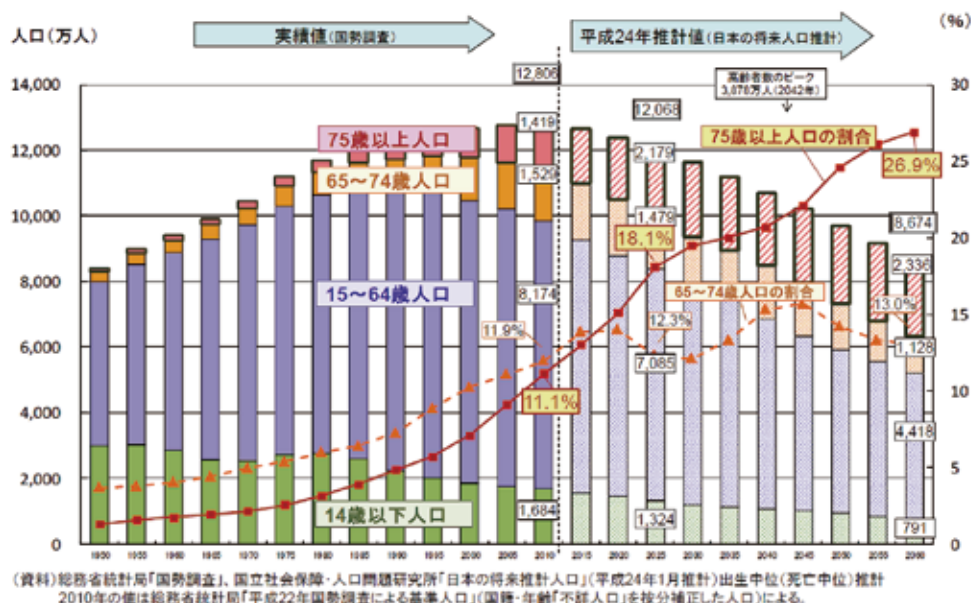
特によく耳にする「2025年問題」は、10年後にせまった私たちにとって重要な課題です。

今号から3回にわたり、この「2025年問題」に焦点を置き、私たち地域で何ができるのか考えて行きたいと思います。

■2025年問題とは？

テレビや新聞などでも言われている「2025年問題」とはいったいどういうことでしょうか。国勢調査（2010年まで）及び日本の将来推計（2012年）の推計数をもとにした年代別の人口推移を表したグラフから高齢者人口の推移を見てみましょう。

(表1) (参考)75歳以上の高齢者数の急速な増加



(表2) 今後の高齢者人口の見通しについて

	2012年8月	2015年	2025年	2055年
65歳以上高齢者人口(割合)	3,058万人(24.0%)	3,395万人(26.8%)	3,657万人(30.3%)	3,626万人(39.4%)
75歳以上高齢者人口(割合)	1,511万人(11.8%)	1,646万人(13.0%)	2,179万人(18.1%)	2,401万人(26.1%)

出典：日本の将来推計人口(社会保障・人口問題研究所)

(表1より)1975年に人口の約10%だった高齢者数が2010年には約23%、今年度2015年(推計)は約25%と、人口の4人にひとりが高齢者という超高齢社会になりました。団塊の世代が75歳になる10年後の2025年には人口の約3割が高齢者となり、特に75歳以上の後期高齢者が65歳~74歳の前期高齢者を上回るという推計が出ています。さらに2060年まで見ると、高齢者人口は全体の4割に達し、そのうち26.9%が後期高齢者、実に人口の4人にひとりが75歳以上という社会状況になると予測されます。

こういった推計をもとに問題視されているのが「要介護者の増加」や「社会保障制度の維持」などの課題です。2025年は後期高齢者数が前期高齢者数を上回って来る過渡期にあたり、大刀洗町でもさまざまな課題が出てくると思われます。これから迎える10年後にどのような課題が出てくるのか、それに対して私たちにできることは何か、次回大刀洗町の2025年問題を考えてみたいと思います。

うつ病は「心の風邪」とも表現されますが、その症状はとてつらく、場合によっては命にもかかわる深刻な病です。今回は10年以上うつ病と闘ったSさん(60代・男性)にお話を聞きました。

「自分はこの世にいない方が…」と本気で考えた

うつ病になったきっかけは、仕事上のトラブルで「仕事をやめなければならないかもしれない」という脅迫観念を持ったことでした。活発に動くことができなくなり、食事も「砂をかむような」感じで体重は一気に15kgも落ち、「自分はこの世にいない方が…」と考えるようになりました。幸い自殺には至りませんでした。発症から2年間は言葉で表せないくらいつらかった。医師からは「気分はどう？眠れる？」といった質問だけで薬の効き目もなく、結局3か所病院を変えましたが私には効果がありませんでした。

つらさが伝わりにくい

家族は毎日ごく普通に接し、病気のことについて何も言わなかった。うつ病の勉強をかなりしたので、私の病気を正面から受け入れてくれたのだと思います。おかげで本当に助かりました。職場や周りの人には病気のことを隠しませんでした。経験のないことを理解してもらうことはむずかしくなかなか伝わりませんでした。

「実力以上のものを自分に求めていた」回復のきっかけは“気づき”

発症から8年くらいたって多少落ち着いたころ、たまたま手に取った『「うつ」になりやすい人』という本が回復のきっかけになりました。「自分の性格は人の目を気にするタイプ、実力以上のものを自分に求めていた」「力のない自分を認めて努力することが大事」と気づき、心が解放されていったような気がします。その後も落ち込んだり回復したりしながら、何とか入院せずに仕事を続けることができました。

今、苦しんでいるあなたへ

うつは「心の風邪」と聞いていたので、初めはすぐ治ると思っていました。しかし、私の場合治るのに10年以上かかった。「心の風邪」とは「誰でもかかりやすい」という意味でしょうか。今この病気で苦しんでいる人には「実力以上のことはしない(自分に求めない)」「悩みは大きさも重さもない本来実体のないもの。思い出さない(=忘れる)努力をしよう」「人間関係においては相手を赦すこと」と伝えたい。

余談ですが、パソコンで仕事をするようになってひとりで背負うことが多くなり調子をくずす人が増えたように感じます。仲間と情報を共有しながら仕事をすすめた方がいいのではないのでしょうか。

最後にラジオで聴いた武田鉄矢さんの言葉を紹介します。「うつ病は感情そのものが固まる病気。悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しくなる。うれしいから笑うのではなく、笑うからうれしくなる。無理にでも笑って楽観的に過ごしましょう。」笑う門には福が来ます。

*『「うつ」になりやすい人』加藤諦三著

2008年PHP新書

*武田鉄矢の「今朝の三枚おろし」文化放送
NBCラジオ佐賀で受信できます

知っとこ!

フリースペース「だんだん」
障がいや精神的なきつさがあり、地域や社会とのつながりが薄い方にも過
ごしやすい居場所的空間です。
毎週木曜日 午前10時～正午
ぬくもりの館

ミニデイだよ!



9/17 守部ミニデイ



11/2 甲条ミニデイ



9/11 鳥飼ミニデイ



11/10 北山隈ミニデイ



10/8 南本郷ミニデイ

脳や身体を鍛えたり・・・
子どもたちとも触れあって・・・
健康寿命を伸ばしましょう!



9/1 西大刀洗ミニデイ

いきいき 老人クラブ

今年度のテーマ

- (1) 仲間づくりを推進して会員を増やそう
……仲間づくり
- (2) 地域高齢者の健康づくり・介護予防活動
……健康づくり
- (3) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
……ボランティア活動の推進



健康づくりは、グランドゴルフ大会、ゲートボール大会等。仲間づくりは、温泉行きでの交流など。ボランティア活動の推進では高齢者相互支援活動員による声かけ訪問や9月の清掃活動（草取りや空き缶拾い等）をしています。

大刀洗町における今年4月の高齢化率（人口に占める65歳以上の人の割合）は25%で（4人にひとり）独居世帯や高齢者のみの世帯が年々増えています。

住み慣れたこの町で安心して住み続けるためには、できる人ができることをして支え合う、お互い様の関係づくりを仕組みとしてつくるのが大切です。

あなたも老人クラブに入ってさまざまな活動に参加し、仲間をつくり健康で楽しい暮らしをしませんか。





笑顔キラキラ☆

ほいくえんフォトギャラリー



大堰保育園



9/2 防災食
普通のお米とどう違うのかな～



9/5 お月見会
親子仲良くバターゴルフ



10/19 園外保育
…満開のコスモス畑の前で

1, 2歳児ひよこA組です。なんにでも興味津々な子どもたちです。外遊びになると保育士の声も聞こえなくなる程よく動き元気いっぱい!! 「おさんぽいくー!!」とはりきって準備! 畑の野菜や雲を見て楽しい歌声も響きわたった楽しい園外保育となりました。



10/10 運動会
大堰にトトロの曲が鳴り響きました



10/14 交通安全教室
右を見て左を見てもう一度右を見て手をあげてわたります。



10/3 園内運動会
『よ～いドン!』のかけ声とともに元気いっぱい走りました。



10/8 南本郷ミニテイ
「おじいちゃん、おばあちゃんのおててってあったかいなあ～♡」



10/31 全体保育参観

今年の保育参観はちよっぴり仮装して参加、ハロウィン気分を味わいました。子どもたち手作りのオモチャや小物のお店屋さんでお買い物をしたり、人形劇や科学ショー、エプロンシアターを見たり、ポップコーン屋やヨーヨーつり、くじ引きコーナーをまわったり内容も盛りだくさん!! お家の方と一緒に楽しいひとときを過ごせたようです。

本郷保育園



10/16 ふれあい防火訓練
消防車にも乗せてもらったよ～!
かっこいいでしょ!!



お散歩
近所の神社までお散歩に…。
鯉にエサもあげたよ。

「調べる」「聞く」「体験する」

～本郷小学校4年生の福祉学習～

「バリアフリーの町をつくろう」

【聞く】10月9日、上高橋にお住いの原謙二さんから視覚障がい者の暮らしについてお話を聞きました。事前に

【調べる】学習をしていた子どもたちから「目が見えなくなると生活はどう変わったか」「どんなところに点字が必要と思うか」などの質問が出ました。「見えなくなると聴力・記憶力がとても良くなった。ほとんどのことはできますが外出と読み書きが困ります。点字つきの商品は少ないので、皆さんがおとなになった時にはもっと身近に点字がある社会をつくってほしいと思います。情報を得るといことは、パソコンの音声ソフトの開発で、情報（文字）は見るから聞くものになり、点字の読めない視覚障がい者にも伝わるようになりました。」原さんの話に子どもたちは真剣に耳を傾けていました。

【体験する】11月4日、車椅子体験・アイマスク体験・高齢者体験を行いました。「調べ・聞いて」学んだことを、障がい者やお年寄りの生活の一場面を体験することで、自分のこととして感じる事ができたようでした。

【発信する】この学習で子どもたちは、点字ブロックや音声の信号機などの施設や道具も障がいを持った人を助けるのに必要ですが、それ以上に大切なことは、「障がいを持った人やお年寄りを助けたいと思う気持ちや関わろうと行動すること」ということに気づきました。そのことを伝えたいと今も学習を続けています。



南本郷百年倶楽部に感謝状が贈られました

～西鉄本郷駅の清掃ボランティア活動～



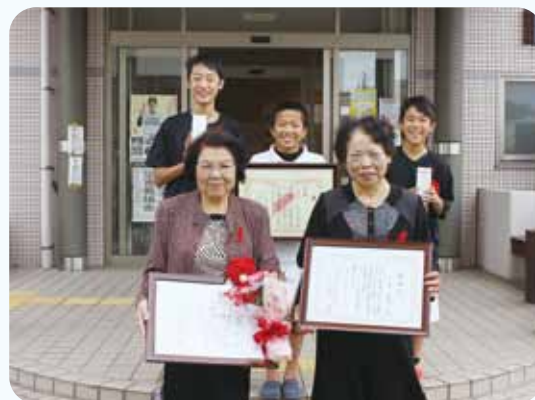
9月24日南本郷百年倶楽部（老人クラブ）に西鉄グループより感謝状が贈られました。

会長の井上聖基さんにお話を伺いました。

「南本郷老人クラブの活動として何か地域のために役立つことをしようと、本郷駅の無人化をきっかけに本郷婦人会の花植え活動をひきつぎ、駐輪場の整理・草刈・花苗の植栽を始めました。毎月第2月曜日午前8時から子どもの見守り活動の後取り組んでいます。今回の感謝状は、本郷婦人会の活動を含めた積み重ねの中でいただいたと思っています。いただいた金一封は花苗などの購入にあて、ますます本郷駅の環境美化に役立てたいと思います。」

平成27年度 大刀洗町社会福祉協議会表彰

11月7・8日に行われたドリームまつりにおいて、今年度の表彰を行いました。受賞者は次の方々でした。



社会福祉事業協働者表彰（10年以上の地域福祉活動）
森 美恵子 様

社会福祉事業功労者表彰（福祉団体役員10年以上）
上 村 敬 子 様

平成27年度 赤い羽根キャッチフレーズ 特別賞
大刀洗小学校