

かけはし

「かけはし」には、男性と女性、さらには人と人、行政・家庭・職場・学校・地域などを互いにつなぎ合う「かけはし（架け橋）」になれたら…との想いが込められています。

男女共同参画フォーラム

ベストセラー作家が教える！

夫婦のための定年塾～人生60からが面白い～

講師：西田小夜子さん（作家・「定年塾」主宰）

1/31(土)

徳育保健センター

講演会



定年後は妻と夫のちょっとした意識のズレ、思い違いで夫婦の生き方も揺れ動きます。中日新聞連載コラム「妻と夫の定年塾」で話題の西田小夜子さんをお迎えして、定年後の夫婦のあり方や円満のコツをお話しいたします。定年後生活「真っ最中」の方も、「まだまだ先」の方もぜひこの機会にご参加ください。

オープニング

市歌 タオル体操
寸劇 『ハイテンション 熱姫』
（劇団 笑待夢）ほか

- 日時 1月31日(土) 開演13:00 (開場12:30)
- 会場 徳育保健センター
- 定員 180人(申込順) ※入場無料
- 申込み 電話、FAXまたはEメールにてお申込みください
ネットワークかけがわ事務局(地域振興課内)
TEL 0537-21-1129 FAX 0537-21-1164
Eメール: tiiki@city.kakegawa.shizuoka.jp

- 託児 1歳半～未就学児 10人 (1月15日までに事前申込)
- ※ご来場の際は、なるべく乗り合わせ、または公共交通機関をご利用ください
- 主催 ◆ ネットワークかけがわ
- 共催 ◆ 掛川市
- 後援 ◆ 掛川市教育委員会

講座のお知らせ

パパの子育て応援講座 「パパだいすき! たあーいすき!」

子育てをもっと楽しむための「パパの極意」「遊びワザ」を楽しみながら学びます。

- 第1回 1/25(日) 10:00～12:00 徳育保健センター 「パパさん保育士に学ぶ! パパの極意」
- 第2回 2/8(日) 10:00～12:00 中央図書館 「こどものハートをつかむ遊びワザ!」
- 講師 野中 徹さん (掛川子ども園副園長)
- 定員 2才～3才児をもつパパ 25人 ※応募者多数の場合は抽選 (第2回はパパと一緒に子どもも参加します)
- 託児 1才6ヶ月～未就学児10人 (無料)
- 申込み 掛川市役所 地域振興課 TEL 21-1129

幸せの花を咲かす ライフデザイン

もっと自分らしいステキな人生をおくるためのヒントを人気キャリアカウンセラーが教えます。

- 第1回 2/17(火) 9:30～12:00 つくし会館 「幸せの種をみつけよう!」
- 第2回 2/24(火) 9:30～12:00 徳育保健センター 「幸せの花を咲かそう!」
- 講師 小林 清美さん (キャリアカウンセラー)
- 定員 テーマに興味のある20代～40代の女性 25人 ※応募者多数の場合は抽選
- 託児 1才6ヶ月～未就学児10人 (無料)
- 申込み 掛川市役所 地域振興課 TEL 21-1129

アラフォーから考える 健康事情 ～これって更年期!?～

仕事も家庭もとても忙しい…でも気になる心と体の変化のこと。女性特有の症状や変化について女性ドクターが分かりやすくお話しします。

- とき 2/21(土) 13:30～15:30
- ところ 徳育保健センター
- 講師 森 典子さん (静岡県立総合病院 女性外来担当)
- 対象 あおむね35才以上の女性 50人 (申込順)
- 申込み ネットワークかけがわ事務局 (地域振興課内) TEL 21-1129

皆様の投稿をお待ちしております。

よい介護 男女の力 ここにあり (雪見だいふく)

いい匂い エプロン姿の パパコック (モカナキママ)

さんかく(参画)が 世の中 みくんな まるくする (トライアングル)

男女共同参画的川柳

女性相談

『掛川市女性相談室』が あなたの力になります!

あなたの悩みや困っていることについて、女性カウンセラーがお聞きします。ひとりで抱え込まないで、一緒に解決の糸口を探しましょう。

	相談日	電話番号
面接相談 (要予約)	毎月第2・4火曜日 13:00～16:30	0537-21-1129 (予約専用)
電話相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	0537-21-1119 (電話相談直通)

※祝日、年末年始はお休みになります



わくわく♡ドキドキ♡ふれあいタイム

～赤ちゃんの笑顔を抱きしめて～

中高生・赤ちゃんふれあい交流事業

県内初の試みとして少子化対策の一環で始まったふれあい交流事業は今年で5年目となり、大須賀、大東、掛川の3ヶ所で開催され多くの親子と生徒たちが参加しました。今回はそのなかで大須賀児童館、さくらぎこども館のふれあい交流の様子を紹介します。

中高生たちは、赤ちゃんを預かる前に主任児童委員のみなさんの指導のもと、人形を使って赤ちゃんの抱き方やおむつの替え方などを学んだ後、いよいよ赤ちゃんとのふれあい交流がスタート。その間、ママたちは子育て



からちょっと離れてヨガやヘッドスパなどの講座で、のんびりとした間のリラックスタイムを楽しみました。中高生たちは、始めは泣いてしまう赤ちゃんに戸惑う様子も見られましたが、抱っこしたり、一緒に遊んだりしながら小さな手足のぬくもりやかわいらしさを十分感じとったようでした。きっと赤ちゃんの姿に自分の幼い頃を重ねて親の大変さや感謝の気持ちと命の大切さを感じることができたのではないのでしょうか。

最後に、ママたちから中高生たちへ「たくさんの小さな子とふれあって思いやりのある立派な大人になってください」「一緒に遊んでくれてありがとう」「この経験を将来の子育てに役立てて」といった感謝のメッセージが寄せられました。普段あまり関わることのない中高生と赤ちゃんとのふれあい交流は、人と人をつなぐ地域交流の場ともなり、みんなのとびきりの笑顔が印象的でした。



一人じゃない!! 介護はみんなで担うもの

介護の問題は高齢化と切り離すことができない課題のひとつです。このような中、家庭では妻や嫁、娘というように多くの女性が介護の役割を担っているのが現状です。介護は体力的にも精神的にも大変大きな負担が介護する側にかかります。共倒れにならないためにも、これからは男性も女性も家族の一員としてお互いに協力し合い、介護する人、される人もそれぞれが安心できる介護、無理をしない介護でともに支えあっていきたいですね。



息子の優太くんと一緒に介護講座に参加された小澤さん。おじいさんの病気がきっかけとなり、介護の仕事に興味を持つようになったそうです。「介護はそれぞれいろいろな関わりがあり、生活の中で逆に元気をもらうこともありますよ」と明るく話してくださいました。



ご夫婦でこの介護講座を受講され、どこまで自宅介護でがんばれるか考えたり、時間のやりくりや夫婦間での役割を再確認できたと話してくださいました。

「在宅介護に大切なことは家族の和」と笑顔で話してくださいました大石さん。夫を介護して10年、最初はこれからの生活がどうなるのだろうととてもショックだったそうですが、今は週5回のデイサービスを利用しているそうです。「10年続けてこられたのは家族があってこそ」と明るくお話ししてくださいました。一緒に暮らすご家族はもちろん、娘さんご夫婦も協力しあって、チームプレーの介護を実践されています。



掛川市在宅介護者の会のみなさん
(左から 星野さん 大石さん 鈴木さん)

男女で学ぶ 介護講座

11月9日、16日の両日徳育保健センターと西部地域包括支援センターを会場に「男女で学ぶ介護講座」が開催され50人余りの市民が参加しました。

1回目は医療ソーシャルワーカーの原田正美さん（菊川市立総合病院）を講師にこの日のテーマである「共倒れしない介護のあり方～もし家族が認知症になったら～」についてとても分かりやすくお話ししてくださいました。介護は家族みんなで担うものであり、そのためにはどう家族で関わっていけばいいのか、介護者の心のケアも重要だと気づく場となりました。認知症の知識、適切なケア、治療に入っていく環境の目安など分かりやすく教えていただきました。



スライディングボードを使っての実技指導

器センターの鈴木孝志さんからはベッドから車いすへの安全な移動の仕方について実技指導をいただき、スライディングボードと呼ばれる介護用具を使い介護者の負担の少ない移動方法を体験しました。最後は、グループに分かれて施設見学も行うなど充実した内容で、参加者は自分自身のことや家族の介護を考えるよい機会になったようでした。



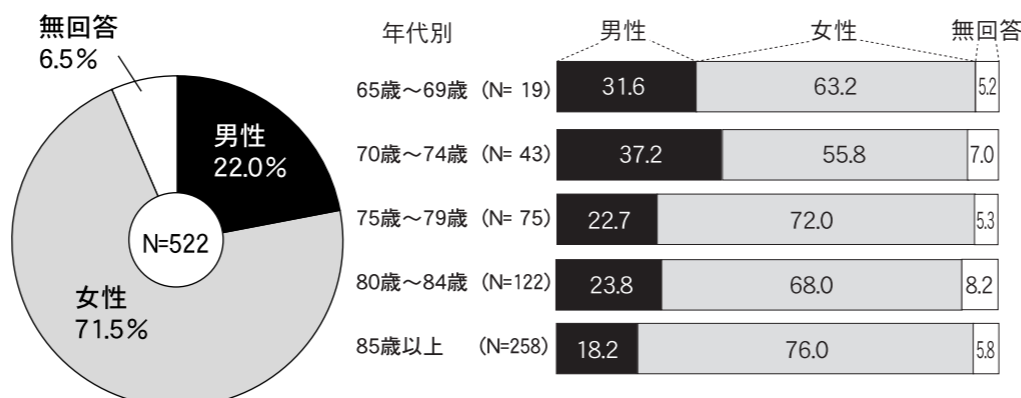
講演される原田正美さん

2回目は「無理をしない介護のポイント～サービスの上手な利用法～」をテーマに開催しました。講座では、主任ケアマネジャーの甘蔗孝仁さんより介護サービスを利用するための申請方法や介護保険で受けられる通所サービス、訪問サービスなどについて分かりやすく説明していただきました。また、福祉機



移動方法を体験する参加者のみなさん

掛川市における介護者の性別（同居・別居を問わず）



介護者の性別は、「男性」が22.0%、「女性」が71.5%。また年代別にみても、どの年代でも女性が半数以上となっており、家族介護は主に女性によって担われていることがわかります。

出典：掛川市高齢者福祉のための調査及び介護保険に関する調査（H20.3月）

介護講座参加者の声

- ひとそれぞれに自分に合った介護の仕方がある(30代女性)
- 一人で悩まないで相談することが大切(40代女性)
- 介護は一人で抱え込まない、チームワークで(50代女性)
- 老後について考える機会になりました(50代女性)
- 病院に連れていくときの参考にしたい(50代男性)
- 介護する側としてなかなか優しくしてやれないのが悩み、自分の心のあり方の勉強になった(50代女性)
- 自分の質を豊かに保っていくことを心がけたい(70代女性)
- 介護相談ができる場所を知りました(70代男性)
- 介護と聞くと一般的には暗い感じを受けやすいが、介護している者同士が連携をもち、悩みを打ち明けあうことで気持ちが癒される(70代女性)

ちいきほうかつしえん
地域包括支援センター 問 高齢者支援課 (☎21-1196)

一人で抱え込まないで…
こんな高齢者の相談に
応じています ※相談は無料

- 介護保険の認定結果が、要支援1または要支援2だった
- 一人暮らしで困ったり、不安だったりする
- 健康や普段の暮らしに不安がある
- 家族や近所のお年寄りのことが心配
- 介護保険制度について知りたい
- 悪徳な業者にだまされてしまった
- どこに相談したらいいかわからない悩みがある

名称	住所	電話番号
北部地域包括支援センター（かけがわ苑内）	大池646-1	23-8669
東部地域包括支援センター（宮脇の家内）	宮脇506-1	61-5050
西部地域包括支援センター（さやの家内）	長谷1673	21-1338
南部大東地域包括支援センター（大東苑内）	下土方3584-1	74-5112
南部大須賀地域包括支援センター（おおすか苑内）	大淵4325-1	48-5370