

社協だより

# こころ

手と心  
つないで築く  
京丹後

第104号

令和7年3月25日発行



## 春の行事を楽しむ利用者 (京丹後市網野デイサービスセンター)

### ● 目 次 ●

2P~3P 特集：「自分らしく生きる」

4P 福祉委員の活動の紹介

5P ボランティアの紹介

6P 社協の事業実施報告

7P お知らせ

8P あいたん広場



# 「自分らしく生きる」 権利擁護についての取り組み

京丹後市では、少子高齢化が進み、令和6年4月には高齢化率が37.5%（市住民基本台帳より）と、超高齢社会となっています。

また、総人口に占める100歳以上の長寿者の割合が高く、「長寿のまち」として注目を集めていることは、よく知られたことです。

しかし、その一方で今年は団塊の世代がすべて75歳以上となるため、加齢による機能低下や認知症等高齢者の増加が危惧されるほか、知的や精神の障害により、地域において安心・安全で自立した生活を送ることが難しく、何らかの支援が必要になる人が増えると考えられます。

そこで、将来様々な支援が必要になる時に備え、誰もが準備することが必要です。

自分の人生を最期の瞬間まで自分らしく生きていくために、「今できること」を一緒に考えてみましょう。

## 自分らしく生きる

自分らしく生きるとは、自分で判断したり、自分自身で意思決定することが難しい状況でも、自分の意思が反映された生活を送ることです。

判断能力が低下した状態でも自分の思いを反映させた生活を送ることは、人間としての生活の質や価値を保つことにつながります。自分らしく生きる権利は尊重され、守られる必要があります。

## 権利を守る必要性

福祉サービスを利用する際は、利用者自身がサービスの内容や事業者を選ぶことができます。

しかし、認知症の人や知的障害者、精神障害者など、判断能力が十分でない人は、自分自身で必要な福祉サービスを選ぶことが難しく

かったり、サービス変更や利用料の支払いなど支援が必要な場合があります。

また、悪質商法や詐欺行為の標的となり被害の増加が心配されます。

## 社協の支援

本会では、地域共生ステーションとして相談支援を行っています。その中で生活が苦しい状態にある人、地域で孤立し自立した生活が難しくなっている人の相談など、複雑化している傾向にあります。

そういった人達に福祉サービス利用援助事業や家計改善支援事業などの利用を通して介入することで、生活の見直しを図り、健康的な生活へと立て直しを行うだけではなく、区長や民生委員、福祉委員といった地域の担い手と連携し、見守りや声掛けをすることで、地域の祭りなどの行事に参加できるようつながりができた人もいます。

また、福祉サービス利用援助事業では、福祉サービスを利用する手続きをはじめ、日常的な金銭管理や、生活に必要な利用料などの



サービス利用者に書類の内容について説明

支払い手続き、そして年金手帳や預貯金通帳など大切な書類の保管などのお手伝いをしています。

令和7年2月現在の利用状況は、利用者数75人の内、知的障害者が35人、精神障害者が16人、認知症高齢者などが24人となっています。年間相談調整活動件数は、4538件という状況です。

また、家計改善支援事業では、収入以上に支出が多く家計管理ができていないなどの課題を抱える人からの相談に応じ、相談者が適切に家計を管理できるよう支援しています。

「今できること」

また、自分らしく生きるためには、もしもの時に備えて、自分の思いや考えを整理し、家族など支援者と共有することが大切です。

【人生会議】

もしもの時のために、家族など支援者と自身が望む医療やケアについて前もって考え話し合う「人生会議」を開きましょう。

自分が「大切にしていることや望んでいること」を前もって考え、家族や関係者と話し合い、共有することで自分の思いを整理しておくことが、自分の意思を自分で伝えることができなくなってしまっても、自分らしく生きて行くことへつながっていきます。

また、思いや考えは変わることもあるため、何度も繰り返し話し合い、共有することが大切です。

【終活 エンディングノート】

また、もしもの時のために、自身の暮らしについて前もって考え、整理し、亡くなった後も自分の思いを伝えることのできる「エンディングノート」を書きまじょう。



本会作成のエンディングノート

ノートの内容は、財産整理や遺言書の作成、医療・介護の意思表示、お墓のことなど、自身の将来（最期）のことです。

家族や友人へ伝えたいことや、自分の希望を書き留めておくことが、最期まで自分らしく生きていくことにつながっていきます。

本会では、これからの人生の歩み方の整理や福祉学習の一環として、「終活」についての福祉出前講座も行っており、講座を通して、自分で判断したり意思決定することが難しい状態になっても、自分らしく生きていくためのヒントをお伝えしています。

【成年後見制度】

認知症、知的障害、精神障害などの理由でひとりでは意思決定に不安のある人は、自分で財産を管理したり、福祉サービスの利用や施

設入所の契約手続きをすることが難しい場合があり、それを支えるものとして成年後見制度があります。この制度には、法定後見制度と任意後見制度というものがあります。法定後見制度とは、すでにひとりでは意思決定が難しい人に成年後見人等の支援者がついて、財産管理や契約手続きを行う制度です。

また、任意後見制度は、将来、判断能力が低下することに備えて、今のうちから自分を支援してくれる人や支援内容を決めておくものです。自身の判断能力に応じて、自分らしく生きていくために事前に準備し、備える方法として成年後見制度という制度があるということを知っておくことが必要です。一人で悩まず、早めの相談を心掛け、自分らしく生きるために制度の活用を検討してみましょう。

京丹後市では、成年後見制度や権利擁護に関する相談を受けたり、支援を行う機関として京丹後市福祉事務所内に成年後見サポートセンターがあります。

本会でも、令和3年度より、センターの一部事業を京丹後市より受託し、成年後見制度の理解を深めるための広報啓発活動に取り組んでいますので、気軽ににご相談ください。

様々な制度やサービスなどのしくみを活用することの他に、誰もが「自分のことを自分で決め、自分らしく生きる」ことを尊重し、お互いに応援することが、今できることなかで最も大切です。

「もしも」は誰にでも起こりうることです。他人ごとではなく、我が事として捉え、お互いの意見や生き方を尊重し、地域で自立した生活を送れるように、支え合い助け合える地域づくりに取り組んでいきましょう。

福祉サービス利用援助事業  
家計改善支援事業

【問い合わせ先】  
0772-62-4128 (峰山支所)

福祉出前講座：終活 エンディングノート

【問い合わせ先】  
0772-62-4128 (峰山支所)

京丹後市成年後見サポートセンター

0772-69-0330 市長寿福祉課 (主に高齢者)  
0772-69-0320 市障害者福祉課 (主に障害者)



## ～地域福祉を支える福祉委員～

福祉委員には **みつける** **しらせる** **ひろめる** **つなげる** の4つの役割があり、地域の困りごとや変化に気づき、専門職や支援機関につなげたり、孤立を防ぐため、区や社協、地域の福祉関係者と連携して、地域でつながる仕組みづくりに取り組み、地域の生活課題の解決に向け活動しています。

### 丹後

谷内区福祉委員会 **ひろめる** **つなげる**  
**普段からのつながりが持てるように**

谷内区では、サロン参加者がスマホに親しみを感じ、普段からつながりが持てるようにと、スマホ教室を行いました。徳光福祉委員会から講師を招き、スマホの便利な機能として、ラインや検索についての説明を受けました。



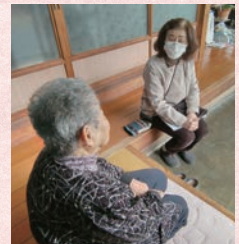
徳光福祉委員よりスマホについて学ぶ

数日後にはグループラインが立ち上がり、今では大雪などの情報を共有するなどスマホでつながることにより、これまで以上に安心感が持てるようになりました。

### 網野

三津区福祉委員 **みつける**  
**ごみ出し支援で見守りと助け合い**

三津区では、以前から高齢者世帯等から「ごみ出しが大変」という声が上がっていました。その声を受け、高齢者等の困っている状況を把握するため、まずは訪問調査を実施しました。訪問調査の結果、高齢や疾病等によりゴミステーションまでごみを運ぶことが困難な人に対し、協力員がごみ出しをお手伝いする「三津区高齢者等ごみ出し支援制度」を4月から開始するため準備を進めています。



対象世帯に訪問調査を実施

### 弥栄

溝谷区福祉委員 **つなげる**  
**溝谷合同サロンでつながる**

溝谷区福祉委員の呼びかけで、溝谷、外村、等楽寺の3地区の高齢者が集う合同サロンを、年1回開催しています。今年度は、迫力ある溝谷太鼓の披露や会食、コミュニケーション麻雀で、つながることが難しかったコロナ禍を乗り越え、人と人を「つなげる」活動をしています。



コミュニケーション麻雀で交流を図る

### 峰山

12区福祉委員 **しらせる**  
**関係者と情報を共有して見守る**

85歳以上の人、また80歳以上の独居の人を対象に、誕生日訪問などで見守り活動を実施しています。訪問時には自分が一方的に話すのではなく、相手にもお話をしていただけるよう心がけ、何か気づいたことがあれば福祉会のメンバーに情報共有をするようにしています。



誕生日月に対象者宅を訪問し見守る

### 大宮

久住区福祉委員 **つなげる**  
**地域とつながる場の充実を図る**



干支色紙づくりを楽しむ

久住区では、男性福祉委員が中心になり、毎月1回、公民館でサロンを実施しています。サロンでは、利用者に楽しんでもらうため、福祉委員が積極的にレクリエーション等の講座に参加し、学んできたことを実践しています。また、参加者にサロンで作った物を持ち帰ってもらえるようなプログラムに取り組んでいます。

### 久美浜

佐野乙福祉委員 **ひろめる**  
**生活に役立つ情報を伝える**



転倒予防体操に取り組む

いつまでも動きやすい身体を維持するために「転倒予防体操」や美味しく食べられるように「口腔体操」をプログラムに取り入れ、介護予防に関する情報・知識などを参加者に伝えることで、生活に役立ててもらえるように工夫しています。地域の人に知ってもらうことで、支援のつながりを期待しています。



# 京丹後市で活躍しているボランティアを紹介 ～みんなでつくろう！助け合いの地域づくり～

本会では、ボランティア活動をしたい人とボランティアを必要とする人のマッチングを行うボランティアセンターを運営しており、現在、78団体と個人で30人の登録があります。

センターでは、ボランティア活動を通じて助け合える地域づくりを目指しており、今回は市内で活躍しているボランティアを4つの分野に分けて紹介します。

皆さんも、好きなことや得意なことを活かしてボランティア活動を始めてみませんか。

## 高齢分野(久美浜町) 老いも若きもわかい会

毎月1回、久美浜婦人センターで、高齢者を対象に、ミニデイサービスを行っています。高齢者施設のデイサービスを参考にして送迎し、手作り昼食・手芸・体操・歌・遠足などで楽しんでいただけるように工夫しています。

しかしスタッフも高齢化し、当初の目標である『スタッフと参加者の年齢の境目がなくなるまで続けよう』に近づいていますが、共に健やかな老後を目指して年を重ねたいと頑張っています。



写経で精神統一

## 障害分野(網野町) 網野手話サークルどんどろ

普段の暮らしの中で手話の機会を提供したいとの思いから、毎週水曜日の夜に「いっぷく亭」を会場に手話教室を開催しています。

また、夜には参加できない人のために、毎月2回水曜日の昼間にも会話と交流を主体とした手話教室を開催。聴覚障害者が先生になり、様々な言葉を手話でどのように表現するのかを学んだり、手話での会話を楽しむなど楽しい時間を過ごしています。



手話を楽しむ参加者

## こども分野(峰山町) 子育てサロンぽっぽ(歩・歩)クラブ

子どもが小さいときの負担を少しでもなくしたいという思いで、毎月2回、荒山公民館で0歳児から就園前の子どもとお母さんたちが自由に参加できる場所を提供しています。

クラブの役員は、参加するお母さんたちと一緒に企画を考えることで色々な案や意見を聞くことができ、毎回楽しい活動となっており、子どもたちの成長を見たお母さんたちの「ほっとした」という一言がなによりの喜びとなっています。



音楽に触れる子どもたち

## 食分野(網野町) 食と健康

精神障害や若年性認知症などの当事者を対象に、「ひだまり」という名称で月2回ランチをして交流し、若年性認知症の当事者を対象に「ほっこり」という名称で月1回料理教室を開催するなど、制度では手の届かないところを支援しています。

この活動を通して、参加者との仲間意識が生まれるとともに元気をいただいております、またこの活動が若い世代や地域に広がることを願っています。



ランチをしながら談笑



地域で子育てを応援「つながるオムツ宅配便」

支援者間でも生まれるつながり

本年度、1歳未満の子どもを養育する家庭を対象に、研修を受講したおむつ配り隊（訪問支援員）が、オムツとともに子育て支援情報をお届けする「つながるオムツ宅配便」による訪問は、令和7年2月末現在で延べ187件を数えます。

利用者アンケートからは、「家族以外の大人と話ができ気分転換ができました」という声があったほか、「子育て支援サロンの話を聞いて、今度行ってみようと思いましたが、訪問時の情報提供をきっかけに、地域の子育て支援サロンやサービスを知っていたら



交流会で意見交換をする「おむつ配り隊」



訪問前に子育て支援情報を確認

機会となった事例もありました。こうした利用者の声や事例をおむつ配り隊の中で共有するため、令和6年11月に京丹後市家庭教育支援チームよりファシリテーターを招き、交流会を実施しました。交流会では、利用者の声を聞き「喜んでもらえていることが分かって嬉しい。励みになる。」など、想いや意見を交換しました。本会では、本事業を通じて支援者間で交流する機会を増やし、各町で行われている子育て支援情報を交換するなど、支援の輪をひろげていきたいと考えています。

地域の「つながる」活動を支える

社協「ちえのわ」の取り組み

地域では、福祉委員やボランティアが担い手となってサロンなどの集いや交流イベントを企画し、人と人、人と情報の「つながりづくり」が根づいています。

本会では、今年度地域に根づく「つながりづくり」の活動内容をより充実させるため、福祉委員やボランティアが知識や技術を習得できる場、活動者同士が交流し、経験や智恵でつながる居場所づくり「ちえのわ」に取り組みました。

ここでは「どのような活動を実施していけばよいのか、他の地域



新聞エコバック作りを体験

ではどのような活動をしているのか知りたい」という意見が出る中で、新聞エコバックづくりが好評だったという情報提供があり、次の回で講師をお願いして、参加者で新聞エコバック作りに取り組みました。

すると参加されていた福祉委員から、自分達のサロンでやってみたいとの相談があると、一緒に体験した人達の中から協力者が現れるなど、つながりの力を感じました。

このように参加した福祉委員やボランティアが「ちえのわ」で得た知識やつながりを活かして、今後の活動の幅を広げていくことを期待しています。





## 善意のご寄附

あたたかいお気持ちをいただき、ありがとうございました。  
(令和6年12月11日～令和7年2月28日受付分)

### 供養として

森口 茂樹 様 (丹後町間人)  
100,000円 亡母 晴枝 様  
匿名 様 (丹後町)  
100,000円 亡母 様  
匿名 様 (久美浜町)  
20,000円 亡母 様



株式会社ダイナム様からの食品等の寄贈

### 地域福祉事業へ

藤居 一洋 様 (峰山町杉谷)  
11,000円  
株式会社ベルマリエ 様 (峰山町菅)  
9,000円 (通算223回目)  
蛭子 智子 様 (網野町木津)  
3,000円 (通算431回目)  
一般財団法人全国福利厚生共済会  
connect京丹後 様  
7,768円  
溝谷組 様 (弥栄町溝谷)  
光るボトル、光るうちわ

株式会社ダイナム 様 (峰山町長岡)  
食品・日用品他一式

### 釣銭の一部を寄附

小市郎商店お客様 (丹後町間人)  
1,407円

### ホールインワン基金を寄附

峰山町グラウンド・ゴルフ協会  
会長 荻野 平行 様  
20,000円



### 市内中学校の

## 制服等の寄附をお願いします



本会では、令和7年度より市内の中学校に在学中の生徒を対象に「制服リユース事業」を始めます。

この事業では、成長や破損により新たな制服等が必要な生徒に無償で提供を行うものです。

問い合わせ先:0772-65-2100 (社協本所)

### 必要な衣服

## 制服・体操服・柔道着

※制服は現行デザインの物

## 4月1日より利用料金改定 福祉有償運送事業

ご利用の皆様には、ご理解をお願い申し上げます。

**運賃** 距離制運賃

**内容** 初乗り5km未満700円  
(以降、5kmごとに300円加算する)

ただし、発地、着地ともに市内の場合は、利用料の上限を1回(片道)の利用につき1,000円とします。

## つながるオムツ宅配便

満1歳までの子どもを養育している家庭を、おむつ配り隊(訪問支援員)が訪問し、おむつ等の育児用品とともに、子育てに関するサービスやサロン等の情報を届けます。



こちらの  
二次元コードから  
お申し込みください

※毎月 上限に達し次第、受付を終了させていただきます。



## 退職 職員の 採用

**採用** 令和7年2月1日付

【ふくじゅ】

生活課 伊東 茉生 (作業療法士)  
// 石本 岳士 (介護員)

**退職** 令和7年1月31日付

【ふくじゅ】

村島 亜香子





## 外国人にもやさしい町を目指して

「ステップあけぼの京丹後支部 弥栄町」と丹後わくわくスポーツ「きらめき」は、共催で昨年の12月22日に「外国の方との交流会」を開催しました。

このような交流会は、弥栄町にもたくさん外国人就労者がいることや、日本での滞在期間が平均約3年ということを知り、「いつでも多く日本での思い出を作ってほしい」という想いから企画しました。当日は、地域で活躍するボ



異文化を知り、会話が弾む



ボランティアの演奏で合唱

ランティアと連携・協力し、昔の遊びを体験するコーナーを設けたり、丹後のばら寿司を提供するなど丹後や日本の魅力を知ってもらい、楽しい交流会となりました。

「ステップあけぼの京丹後支部 弥栄町」の代表今井みどりさんは、「町で見かけるだけの関係だった外国人と、交流できたことでつながりができたほか、日本で暮らす外国人のことを知ることができたので、今後この交流会を続けていきたい」と力強く語りました。

## 子ども達にもまごころを届けます

4年前から京都の北部地域の保育園やこども園、福祉施設や学校、図書館などを訪問して、トラのマスクを被り伊達直人的プロジェクトと題して図書券や絵本の寄贈を行っている秋保健二さんは、施設や子ども達にとっても喜ばれています。

秋保さんがこの活動を始めたきっかけは、新型コロナウイルス感染症の流行でした。コロナ禍では、運動会や遠足などの行事ができなくなりましたことから、子ども達のために何かできることはないか、子ども達の「今」を大



代表の園児に図書券を寄贈する



児童に読書の大切さを伝える

切にしたいという思いから、この活動に取り組んでいます。「子ども達が夢を描くには、たくさん楽しい体験と知識が必要」と、寄贈される図書券や絵本にはそんな秋保さんの思いが込められており、また図書券を渡す時には「まごころを届けにきました」とあいさつします。

活動当初は、コロナ禍だったため、周りからの理解を得ることが難しく孤立感を感じることがありましたが、活動を重ねるごとに理解者や協力企業が増え、活動の輪が広がっています。

## 発行 / 社会福祉法人 京丹後市社会福祉協議会

〒627-0111 京都府京丹後市弥栄町溝谷3464 TEL 0772-65-2100 FAX 0772-65-3294  
<http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotango/> E-mail: info@kyotango-shakyo.jp  
 FBアドレス <https://www.facebook.com/kyotangoaitan>  
 Instagramアドレス <https://www.instagram.com/kyotangoshakyo>  
 京丹後市やさか老人保健施設ふくじゅ専用HP <https://yasaka-fukujyu.jp>

峰山支所 (峰山総合福祉センター隣 TEL 62-4128)  
 大宮支所 (市大宮福祉会館内 TEL 64-2037)  
 網野支所 (網野健康福祉センター内 TEL 72-0797)  
 丹後支所 (市丹後庁舎内 TEL 75-0808)  
 弥栄支所 (市弥栄庁舎内 TEL 65-2100)  
 久美浜支所 (市久美浜庁舎内 TEL 82-0008)