

しゃきよう
「社協」は、みなさんの参加とささえあいで、地域福祉をすすめる福祉団体です。

ホームページアドレス
<http://www.yokosuka-shakyo.or.jp/shakyo/>



平成28年
1月
No.146

よこすか 社協だより

since 1951
YOKOSUKA

編集・発行 季刊

社会福祉法人
横須賀市
社会福祉協議会
〒238-0041
横須賀市本町2-1
TEL. 046-824-3435
046-821-1301
FAX. 046-827-0264



11月28日に開催された生涯現役フォーラム



ボランティア活動で被災地のために(3面参照)



2016年
横須賀市社会福祉協議会

65周年
「老後」から
生涯現役へ

赤い羽根
共同募金

共同募金へのご協力
ありがとうございました

10月1日▶12月31日

皆さまからお寄せいただきました寄付金は、神奈川県共同募金会を通じて、横須賀市内をはじめとする県下の社会福祉施設、地区社会福祉協議会による福祉活動、災害時のボランティア活動等のための財源として大切に活用させていただきます。(募金結果は、平成28年4月・7月号でご報告いたします)



学校募金の様子(浦郷小学校の皆さん)



街頭募金の様子(ガールスカウトの皆さん)



『よこすか社協だより』は、みなさまからの賛助会費ならびに共同募金配分金を財源として発行しています。



突然ですが、自分が病気などで人生の最期を迎えるときがきた場合、最期はどこで過ごしたいと思いますか？昔は自宅で亡くなるのが当たり前でしたが、昭和50(1975)年頃を節目に逆転し、今では病院で亡くなる方が多数を占めています。

このような状況の中で、近年注目されているのが「在宅療養」と「在宅看取り」。横須賀市では、「住み慣れた自宅で療養したい」と望む市民が、安心して在宅療養・在宅看取りを選ぶことができるように、平成23年度から在宅療養の体制づくりに取り組んでいます。

下のシンポジウムに参加して、自分自身や家族にとっても身近な問題である在宅療養や在宅看取りについて考えてみませんか？

在宅療養

住み慣れた自宅に、医師や看護師、ホームヘルパーなどに来てもらい、医療と介護を自宅で受けながら療養生活を送ること。

在宅看取り

療養生活を自宅で送り、最後の瞬間を自宅で迎えること。



関心のある方は

こちらの冊子をご覧くださいになってみてはいかがでしょうか？

市民向け啓発冊子『在宅療養ガイドブック～最期までおうちで暮らそう～』

(製作：横須賀市健康部地域医療推進課／発行：平成26年3月)

市内公共施設や医療機関・在宅療養に関する相談窓口等で配布しているほか、市のホームページでも閲覧できるようになっています。

<http://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3120/zaitaku/guidebook.html>

参加してみませんか？



在宅療養シンポジウム「おひとりさまでも最期まで在宅で」

と き 平成28年1月17日(日) 13時～16時(開場12時30分)

と ころ ヨコスカ・ベイサイド・ポケット(本町3-27)

内 容 高齢社会はますます進み、ひとり暮らしの「おひとりさま」も増えています。今年のシンポジウムでは「おひとりさまでも最期まで在宅で」をテーマに在宅療養・在宅看取りについて考えます。社会学者・認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク理事長の上野千鶴子さんによる基調講演のほか、ひとり暮らしの方や、さまざまな立場で地域で活動する方によるパネルディスカッション「おひとりさまでも大丈夫！横須賀はみんなで支えるよ」を行います。

備 考 手話通訳・要約筆記あり、申込み不要・当日先着500人、入場無料

問合せ 横須賀市健康部 地域医療推進課 TEL822-4332



講師：上野千鶴子さん 撮影：岡戸雅樹

スカナマズ



台風第18号による大雨等災害 横須賀から常総へ 被災地支援ボランティアバス活動報告

平成 27 年 9 月、台風 18 号等による記録的な雨が降り、大きな被害が生じたため、宮城県、茨城県、栃木県に災害救助法が適用されました。なかでも茨城県常総市で、鬼怒川の堤防が決壊して発生した洪水による被害は、甚大なものとなりました。

横須賀からも、被害を受けた方々を支援するため、茨城県常総市へのボランティアバスの運行が企画され、平成 27 年 10 月 22 日(木)、横須賀災害ボランティアネットワーク(略称: YSVN)が主催し、会員などのボランティア 24 人が参加しました。

朝 6 時 30 分に横須賀を出発し、片道 3 時間の日帰りの活動でした。常総市石下(いしげ)、三坂地区の 2 軒の個人宅で活動しました。災害発生から 1ヶ月半たったこの地区は、堤防の決壊で倒れたフェンスや、傾いた家を見かけたほかは、家々の外観は水害がなかったかのようにでした。

しかし、家の中に入ってみると、泥水が入った 1 階の畳の部屋は床板がはがされ、フローリングの部屋はブルーシートを敷き、その上を土足で移動しています。

1 階で泥だしをして、2 階で休む生活が続



床下一面に泥が

いているとのことでした。

床下に流れ込んだ泥、庭に積もった泥、まだ湿っている重たい泥をかき出し、土のう袋に入れます。床下はコンクリート基礎の狭い隙間から、はいくばるようにして奥に入り、体を動かしづらい所で、小さなシャベルで少しずつ泥をかき出しました。



泥からカビが

庭に積もった泥は、一面緑色のカビでおおわれていました。この泥だけを取り除くことはできず、生えている草ごと抜き取らなければなりません。あわせて 268 袋

を道路沿いに積み上げ、活動を終えました。帰路につき、予定より少し早い、夜 8 時 30 分に総合福祉会館に着きました。

参加者からは「家主さんと活動内容を確認してから、泥だしができました。直接話ができ、喜んでいただき、活動に参加して大変良かった」「休憩のとき家主さんから、お茶と自家製の梅干し、柿の差し入れをいただき、ありがたかった」等の感想がありました。



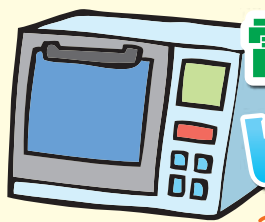
横須賀発の被災地支援ボランティア活動の歴史

平成 7 年	阪神・淡路大震災
平成 9 年	福井県三国町海岸沖ナホトカ号重油流失事故での支援活動 ※横須賀災害ボランティアネットワーク発足
平成 16 年	新潟県中之島町での水害支援活動
平成 16 年	新潟県中越地震での川口町での支援活動
平成 17 年	三宅島での帰島支援活動
平成 19 年	新潟県中越沖地震での刈羽村での支援活動
平成 23 年	東日本大震災 被災地支援(横須賀)市民ボランティアバス (H23 ~ H26) 18便運行 参加者のべ736名



ナホトカ号重油流出事故での支援活動





電子レンジの「あたため」で、ヒヤッとしたことはありませんか？

～電子レンジの使用方法を守って快適な在宅生活を～

冷蔵庫の中の食べ物や、冷凍食品、買ってきたお弁当等を、簡単に暖められる電子レンジは、とても便利で、高齢者にとっても、普段料理をあまりしない男性にとっても、生活するうえで無くてはならないものとなりました。

ただ、電子レンジは他の加熱用調理器具とは違い、電磁波によって直接内部の水分子を振動させ、摩擦熱により加熱するため、使用してはいけないもの、あたため過ぎに注意が必要なものがあります。

誤った使用方法で、やけどや、ぼや騒ぎになったり、発火にあわてて、転倒したりといったことが多く報告されています。また、火事になってしまい、高齢者が逃げ遅れてしまうということも起きています。

■電子レンジ使用で起こる危険な現象と、加熱に注意が必要なもの・使用してはいけないもの

● 突沸（突然、沸騰し中身が飛び散る）	・ 飲み物などの加熱し過ぎ （※沸騰しているように見えない） 
● 発煙・発火 （水分が無くなり炭化） 	・ 水分の少ない食べ物（サツマイモ等）の加熱し過ぎ ・ 油分の多い食べ物（揚げ物、バター等）の加熱し過ぎ ・ 少量の食べ物での使用 ・ レンジ庫内の汚れから 
● 破裂（水蒸気が閉じ込められる）	・ 殻や膜のある食べ物 （たまご・ソーセージ等）を加熱 
● 火花（電磁波による放電） 	・ アルミホイルや、 金属のついている食器等を加熱 
● 溶解（熱による収縮）	・ 電子レンジ使用不可の プラスチック容器等を加熱 

消費生活センターでは、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問合せなど、消費者からの相談を専門の相談員が受付け、公正な立場で処理にあたっています。

い や や
消費生活ホットライン **188**  局番なし

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

横須賀市消費生活センター（TEL 821-1314）

シリーズ 成年後見

第16回 遺言について③



遺言は、満15歳以上であれば作成することができ(民法961条)、遺言者の死後、遺言書の内容に基づいて金融機関の口座、株、不動産などの名義変更手続きをする際に提出を求められます。

遺言は大きく分けると「普通方式」と「特別方式」という2方式がありますが、今回は「普通方式」についてご紹介します。

1 自筆証書遺言

紙とボールペンと印さえあれば、一人で遺言を残せる方法です。直筆したもの以外は認められず、遺言したい内容・日付・氏名をすべて自分で書かなければなりません。すべて書き終えたら、署名の横に押印します。この印は、実印でなくても良いとされています。遺言者の死後、家庭裁判所に遺言書の検認申立(※1)をする必要があります。

(※1)検認申立とは・・・相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言書の形状、加除訂正の状態、日付、署名など検認の日現在における遺言書の内容を明確にして遺言書の偽造・変造を防止するための手続です。検認申立手数料800円と戸籍謄本取得費用がかかります(遺言の有効・無効を判断する手続ではありません。)

2 公正証書遺言

公証人が、証人2人が同席する場で遺言者から遺言内容を聴き取り、遺言者、公証人と証人が押印した遺言書を作成し、原本は公証役場に保管され、遺言者にも同じ内容が記載されたもの(正本)が交付されます。未成年者や、推定相続人・相続人以外の受遺者(※2)・その配偶者といった利害関係人は、証人にはなりません。遺言内容によって公証人への手数料が違います。家庭裁判所による検認は不要です。

(※2)相続人以外の受遺者とは・・・遺言により財産を譲り受ける個人や法人等で、相続人ではない者のこと。(例：友人、福祉団体)

3 秘密証書遺言

公証人が関与し、代筆されたものや活字のものでも可能ですが、遺言者の署名・押印が必要で1通作成します。この印で封印し、公証人から遺言者に返却されます。公正証書遺言と違って、公証役場には保管されないため、遺言者が紛失したり、遺言者の死後、遺言が発見されない恐れがあります。

	本人印	公証人の関与	証人	手数料など	家裁への検認申立
自筆証書遺言	要	不要	不要	不要	要
公正証書遺言	要	要	要(2名)	要	不要
秘密証書遺言	要	要	要(2名)	要	要

賛助会員のご紹介

賛助で参上!
社協活動応援団



☆加入方法☆

お名前とご住所を、電話・はがき・FAX・Eメール等でお伝えください。かながわ信用金庫と湘南信用金庫の振込用紙を送付させていただきます。(両信用金庫のご協力により振込手数料が無料になります)

★個人会員 一口 1000円

★団体会員 一口 5000円

*会費は年度会費(4月～3月)となっております。何口でも結構です。

〒238-0041 本町2-1 総合福祉会館2階
横須賀市社会福祉協議会 総務課

TEL (821) 1301

FAX (827) 0264

E-mail shakyo@wg7.so-net.ne.jp

(株)陽報、ソーイングサポート衣笠、横須賀落語愛好会、(有)川口包装

★個人(19人)
吉村久子、田中清、海野千秋、長谷川和子、一柳八重、井口一彦、大坪輝子、山口きくえ、秋本トヨ子、杉野春美、尾崎哲夫、匿名、西村忠、西村久子、齋藤武雄、齋藤恵美子、齋藤皓一、齋藤恵子、井上豊子

各専門職後見人団体では、申立て手続きの代行・助言・情報提供等、相談を行なっています。

◆横浜弁護士会 みまもりダイヤル TEL 045(211)7720

(月～金：9時半～12時、13時～16時半)

◆リーガルサポート(司法書士) TEL 045(663)9180

(月・金：15～17時、水：10～12時)

◆かなさぼ(行政書士) TEL 045(222)8628

(月～金：13時～16時)

◆ばあとなあ(社会福祉士) TEL 045(314)5500

(火・木：14時～17時)

※お住まいの地区の「地域包括支援センター」でも成年後見制度の相談ができます。

市社協 あんしんセンター(TEL(821)3605)では成年後見制度の説明・相談等を行なっています。



羽ばたく翼、ともに築く未来

かながわ信用金庫

年金のお受け取りは「かながわ信用金庫」へ

東日本大震災から、もうすぐ5年 思い出も、現在も好きになって 横須賀しゃべり場

東日本大震災が発生してから もうすぐ5年がたとうとしています。日々の暮らしの中で、あれだけの出来事が、過去の記憶となりつつありますが、横須賀市内には、いまだ、120人あまりの方が、東日本大震災の影響で故郷を離れ、避難して生活を続けています。

2013年6月に始まった、横須賀しゃべり場は、福島県からの支援も受け、避難されてきている方々の横須賀での暮らしやすさが増し、横須賀市民や、同郷の方同士のつながりを持てるよう、定期的に交流会や相談会を開いています。

生まれ育った愛する故郷の『次に好きなまち』が、横須賀になってもらえたらとの思いを持って、横須賀しゃべり場は開催されています。
(主催 横須賀災害ボランティアネットワーク)



12月 クリスマスのリースづくり



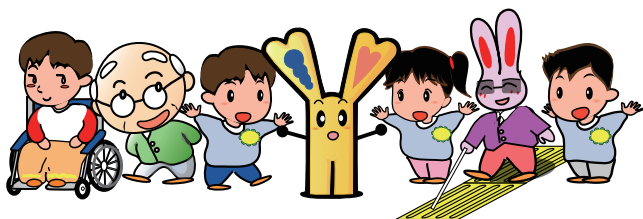
2月 海軍カレーづくり



6月 抹茶で一服



9月 猿島散策&バーベキュー



精神保健福祉・講演会

日 時: 2月12日(金) 14時~16時20分

場 所: 横須賀市保健所3F 第1研修室

内 容: 講演「大人の発達障害と統合失調症 その理解と対応」
湘南病院精神神経科 医長 大森 武 先生

その他: 事前申し込み不要(当日直接会場へ)

どなたでも参加できます。参加費無料

主 催: NPO法人横須賀つばさの会

問合せ: 企画担当 水島 TEL 090-2402-1559

福祉のしごと就職相談会

福祉の仕事に少しでもご興味のある方、
この機会をぜひご活用ください

日 時: 平成28年2月6日(土) 10時30分~15時30分

場 所: 横須賀市立総合福祉会館

参加費: 無料 事前申込み不要

対 象: 福祉の職場に関心のある方・就職を希望する方

内 容: 福祉の職場ガイダンス、
福祉施設等による面談コーナー他

問合せ: 横須賀市社会福祉協議会 地域福祉課 821-1301

※託児有り。ご希望の方は1月29日(金)までに、お申し込みください。



あなたの街の電気屋さん



ファミリー電気商会

電気・家電・住設のことは当店に!!

本 部

森崎1-10-4

046-874-7194

大津店

大津町3-18-12

046-834-3575

野比店

野比1-39-4

046-849-1191

平坂店

上町1-54

046-823-2280

かもいファミリー電気

(グループ店)
鴨居3丁目26-12

046-843-2186

布おもちゃグループ「ポケット」製作
*登録ボランティア
／「福笑い」
ボランティアセンターを彩る四季



よこすかボランティアセンター

場 所 〒238-0041 横須賀市本町2-1 総合福祉会館 4階
開 所 月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(土・日曜日と祝日は休み)
電 話 (821) 1303 (825) 0017 / FAX (824) 8110
E-mail shakyo-v@abox22.so-net.ne.jp
ホームページアドレス <http://www.yokosuka-shakyo.or.jp/vc/>

※ボランティア等の申込み・問合せ先を明記していないものは、よこすかボランティアセンターが窓口です。

災害時に備えて 学校体育館で宿泊体験～寒さを体感～

震災時に、自宅が倒壊するなど住居を失った人の避難生活の場は、「震災時避難所」となります。震災時避難所に指定されている学校の体育館で、夜を明かす体験をととして避難所での生活について考えます。

- 日 時:** 1月16日(土) 17時～17日(日) 7時
場 所: 浦賀小学校体育館
対 象: 防災や災害救援活動に関心があり、健康上体育館での宿泊に問題のない小学生以上の方(小中学生は保護者と一緒に参加してください)
定 員: 80人(先着順)
※広報よこすか12月号でもお知らせしていますので、お早めにお申し込みください。
参加費: 500円(ボランティア保険代・夕食代)
持ち物: 食器・寝具(防寒用の毛布や寝袋)、体育館で履く内履きの靴など
主 催: 横須賀災害ボランティアネットワーク
共 催: 横須賀市社会福祉協議会



新たな仲間との出会いを求めて!! 第1回 ボラ連 キックオフ フェスタ

ボランティアの仲間の交流と
ボランティア活動の新たな一歩をここから始めます
「ボランティア活動をやってみようかな～」と
思われている方お待ちしております。

- 日 時:** 3月5日(土) 10時30分～15時30分(予定)
場 所: 総合福祉会館 4階点字図書館/5階ホールほか全室
内 容: ・ボランティア団体の活動紹介
《歌・踊り・演奏・マジック・けん玉等のパフォーマンス》
《パネル展示・地域作業所製作品の販売、軽食コーナー》
《サウンドテーブルテニス体験》
(入場自由)
主 催: 横須賀市ボランティア連絡協議会
後 援: 横須賀市社会福祉協議会



ボランティアフェスタが
リニューアルして
キックオフフェスタに



ボランティア(会場設営、案内など)募集中!

問合せ・申込みは、よこすかボランティアセンターへ



AD.MIND CO., LTD.
Design Production Company

最良の結果を導き出す良きパートナーでありたい。

当社は、ワンストップ・トータルデザインサービス企業として設立いたしました。お客様のニーズに最大限お応えするためにお客様との厚みのあるコミュニケーションを最重要と考え、プロセスひとつひとつに“想い=マインド”を込めています。

企画 デザイン(Graphic・Web) 撮影
eBook 3DCG Movie 印刷

〒239-0807 横須賀市根岸町3-14-25 グレイス5/1F
TEL.046-838-0555(代) FAX.046-834-3331

株式会社 アド・マインド

E-mail: contact@admind.jp

URL: <http://admind.jp>



お気軽にご相談下さい

秘密厳守

※場所はいずれも総合福祉会館2階です。相談日が祝日に当たる時はお休みとさせていただきます。／12時～13時はお昼休みとさせていただきます。

生活福祉資金貸付相談

所得の低い世帯、お年寄りや障害のある方の世帯を対象に、安定した生活を送ることができるよう資金貸付の相談を行っています。

【資金について】

- ①お困りの内容によって資金の種類が異なります（一般生活費の貸付けはありません）。
- ②資金の種類によって民生委員による相談援助が行われます。
- ③原則として連帯保証人が必要です（市内在住の方）。

介護相談

福祉機器や介護について介護福祉士がお答えします。

●毎週月～金曜日

10時～16時 福祉機器展示場
電話相談 TEL(824)9436

住宅改造相談

ちょっとした工夫や改造をすることで、暮らしやすい家になることができます。

障害者や高齢者のより住みやすい環境をつくるために、神奈川県建築士事務所協会の建築士が相談に応じます。

【予約制】

●毎月第4水曜日

10時～15時 市社協相談室
予約は TEL(823)0386
神奈川県建築士事務所協会
横須賀支部へ
受付時間 10時30分～17時

ありがとう

社会福祉のために、温かい寄付がありました。(敬称略)

平成27年9月1日～11月30日

御根岸工務店、トレミ合唱団、よこすか葉山農協虹の会、三吉幸子、よこすかさかな祭り実行委員会、横須賀落語愛好会、玉井歌謡塾玉井明、大津二丁目老人生きがいの家、船橋珠枝、かながわ信用金庫
山崎峰崇、松生キヨ子、徳嶺

啓子、佐藤礼子、手話サークル逸見、本町デイサービスセンター、横須賀市役所福祉総務課、手話ダンスグループ『ゆらぎ』、松本樹、要約筆記勉強会『海』、武谷広子、港南地区ボランティアセンター、坂本春子、ターナー模型伊藤亜子、コールアルカディア、上町第2地区ボランティアセンター、横須賀シルバー人材センター

寄付金 12件 二九七、五八八円
物品 27件

あとがき

かつて、同居する義父母がそうであったように、夫の定年退職後は夫婦で、ささやかな国内旅行を楽しんだり、孫たちと遊んだり遊ばれたりする事が自分も当然できるものと思い込み、ただひたすら主婦業に専念してきました。

しかし、高齢者と言われる年齢になった今の自分はいまだに旅行もできず、孫と遊ぶどころか共働きの若い親に代わって孫の世話をしているという有り様で、いつの間にか甘い夢はどこかへ消え去っていました。その上、夫の親で、お迎えが来るまでは元気で長生きのはずであった肉食ばあちゃん子どもにも戻り始めた！という超難題ものしかかかってきました。

この頃、毎朝八時になるとテレビから流れてくる『思い通りにならない日は、明日頑張ろう♪』という歌の文句に感動しな

がらも、なかなか頑張る明日がやって来なくて、すっかり団塊の高齢者に埋没しそうになっています。

そんな中、私が住む地域では、「高齢者や子どもサロン」「おまつり」「民泊」「海のクリーンフェスタ」「地域の土産開発」「桜の苗木植樹運動」「地域こぞでの防災訓練」など様々な地域活性化のお知らせを町内の回覧等で目にするようになり、あちらこちらから人々が動く様子が見えてきました。地域の衰退を危惧したリーダーの方々の地域再生への発想と着眼に敬服するばかりです。

申年のお正月を迎え、こんな時にこそ団塊の高齢者は、思い通りにならない日とか、明日頑張れないなどと言って嘆くのではなく「とにかく、やってみようか」と気持ちを切り替え、戻り始めた肉食ばあちゃんに負けない作戦を立てた方が得策であることに気付いたのです。

(Y)

体にやさしい全身運動 ラジオ体操やってます!!

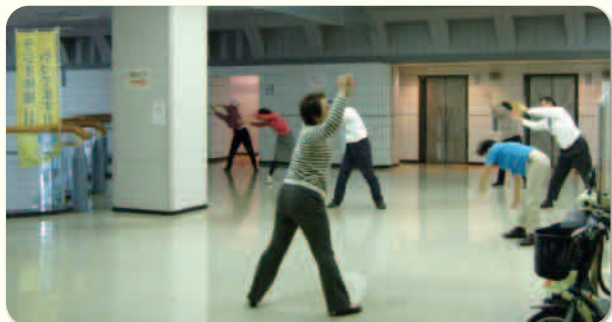


横須賀市では、誰でもいつまでも健康で活躍できる社会を実現する「生涯現役プロジェクト」の取り組みの1つとして、ラジオ体操を推進しています。

写真の横須賀市立総合福祉会館では、週3回（月・水・金 ※会場の都合により中止になる場合あり）12時45分から実施しています。どなたでも参加いただけますので、総合福祉会館にご来館された際には、ぜひお立ち寄りください。

お近くの会場については、横須賀市ホームページのほか、市役所や行政センター、保健所等にあるチラシでご紹介しています。

「ラジオ体操やってます!!どなたでもどうぞ!」の黄色いのぼり旗が目印です。



(写真)横須賀市立総合福祉会館2階エントランスホール会場

ラジオ体操についてのお問い合わせは
保健所健康づくり課 822-4537