



# さぶす便り

2015  
第43号

2015.8.15発行

2008年創刊  
毎号1万部発行

介護・福祉の文具マーケット CQPS キャプス



玖波公民館が日本一に、  
定期的なまちづくり活動が評価

## 「学んで交流、人で地域を輝かせる」

大竹市立玖波公民館 職員  
河内 ひとみさん



かつて西国街道の宿場町として栄えた広島県大竹市玖波地区。しかし、現在は少子高齢化や過疎化が進み、人口は約4,000人。そんな地域にある大竹市立玖波公民館が、文部科学省表彰で日本一に選ばれました。幅広い世代がかかわるまちづくり活動を続け、講座やイベントの参加者は活動前の年間約200人から、年間約2,000人と約10倍に。家にこもりがちだった人が外に出るきっかけとなり、介護予防にもひと役かっています。その仕掛け人が、同公民館職員の河内ひとみさんです。

河内さんが玖波公民館に赴任した10年前、公民館に



地域住民がモデルとして参加するレトロファッションショー「くぼコレ」に向けて、スマートフォンでの写真や動画の撮り方の講座を開催。参加者の年齢層は70代が中心。

来る人はいつも同じ顔ぶれ、自主事業は乏しく貸し館化していました。「もっと公民館に来てもらおう。人に外へ出てきてもらおう」と、2011年7月から「学びのカフェ」と名付けた月1回の交流講座を企画。「単なる井戸端会議にはいけない」と、テーマごとに専門講師を招き、学びの要素を入れました。テーマはあえて対象をしぼらず、誰もが興味を持ちそうな内容に。そうすることで、高校生から80歳まで年齢差70歳とい

う幅広い世代が集いました。回数を重ねるうち、5、6人だった参加者は20、30人に。受講者間でつながりが生まれました。

13年に「地域ジン学びのカフェ」と名前を変え、「学びのカフェ」のリーダー的存在の人たちを中心に、地域課題にアプローチする講座を開始。「見知らんガイド」「まちカフェ」という、町づくりのアイデアを実現させました。「まずは学ぶ体制をつくり、住民同士の横のつながりを築いてから地域課題へアプローチしました。継続的な取り組みが成果につながったと思います」

今、全国で公民館の数は減り、充てられる予算も潤沢ではありません。「1館でできないことでも、地域包括支援センターや企業と連携することでできる範囲が広がる」。自主事業では企業にも積極的に声をかけ、資金や物品を受けるだけでなく、企画段階からスタッフとして活動に参加してもらっています。

広報紙「公民館だより」もユニーク。公民館にかかわる人々の顔写真が、フルネームで掲載され、「地元の人が見るものだから、時代に逆らって個人情報も出しまくり」といたずらっぽく笑う河内さん。公民館活動を面白いが河内さんの姿に、多くの人が引き寄せられるのかもしれない。

「公民館は地域の拠点、活性化のコーディネート役です。主役は町の人。学ぶことで人が輝き、家庭や地域が変わってほしい」と目を輝かせます。



<右上写真> 河内ひとみさん(57歳)。総合化学メーカーで研究職を経て、2000年から岩国市教育委員会中央公民館小瀬分館に勤務、05年から玖波公民館に赴任。「日本一になったことを地域の皆さんが喜んでくれたのがうれしい」



大竹市立玖波公民館  
大竹市玖波1-10-1  
☎0827(57)7084

## 未来につなぐ人財育成のエッセンス②④

# 相手の「慣れ」を活用する ～優位感覚で伝わるコミュニケーション～



「新しく買ったコピー機の使い方を説明するね」と2人に同じように話したところ、佐藤さんはすらすらと使いこなせるのに高橋さんは何度もトラブルを起こしてしまいその都度助けを求めてくる。二人とも同期で実力も同等なのに「もう、高橋さんだけ、なぜわからないの?」とつい言ってしまいそうです。このように、同じことを伝えても、人によって伝わる時と伝わらない時があるとは思いませんか。

同じ伝え方をしても理解に違いが起きてしまう理由の一つに、今起きていることを認識する方法が人それぞれ違うということがあります。人は視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の5つの感覚を使いますが、今回、ものごとを認識するときに、視覚V (Visual)・聴覚A (Auditory)・体感覚K (Kinesthetic) の3つに分類される「VAKモデル」を活用しているということをお話します。

たとえば、「海辺」を想像してみてください。視覚優位の人はキラキラと光る青く広がる景色が目には浮かびます。聴覚優位の人は波の音、子どものはしゃぐ声が聞こえます。体感覚優位の人は潮風のすがすがしさを味わいます。このようにして、私たちは3つの感覚のうちいちばん使い慣れた感覚を使って認識しようとして、自分が得意な理解の仕方が人によって違うから、同じ伝え方をしても理解に違いができてしまうのです。

### ■ 視覚優位の人の特徴

空間認知が得意／図で説明するとわかりやすい／人の顔をすぐ覚える／色や形にこだわる／片づけが得意

### ■ 聴覚優位の人の特徴

一度聞いたことを再現できる／論理的に考える／細かいことにこだわる／リスニングが得意／独り言が多い

### ■ 体感覚優位の人の特徴

直感的／ゆっくりペース／居心地のよさを重視／イメージや感覚をもとに行動する／プロセス重視／まずやってみる

もしあなたが聴覚優位で、コピー機の使い方を説明書を読むような感じでささっと口頭で伝えていたなら、あなたと同じ聴覚優位の佐藤さんは、論理的に順序立てた説明を聞いて理解しやすかったでしょう。一方、体感覚優位な高橋さんは「あれこれ考えるよりまず行動」の人なので、コピー機のいろんなボタンを押したりあちこち引っ張り出したりしたいので、コピー機はトラブルを起こしてしまう上、説明書を読んで自分で解決するよりそこにいる、よくわかっている人に助けを求めるほうが慣れているので、ついあなたに頼るのでしょう。

その人の能力の有無を問うのではないのです。人によって優位性があり、どの感覚を強く感じるかは、人によって変わってきます。だからこそ、相手の慣れた認識の仕方を知り、それにあった伝え方に変えていくことは、ケア現場に必要なコミュニケーションなのです。



一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子

リエゾン地域福祉研究所

検索

(社会福祉士 介護福祉士 介護支援専門員 生涯学習開発財団認定コーチ NLPマスタープラクティショナー)



## 介護 を語るあなたへ 贈る本

### 人生がときめく片づけの魔法

近藤 麻理恵 (著) サンマーク出版:出版



訪問先の片づけに悩みはありませんか。なかなか「捨てる」ことができない高齢者に片づけさせるのは大変。「タイム」が発表した「世界で最も影響力のある100人」に選ばれた著者は、片づけを「ときめき」という基準で考えてみようと言っています。私たちは片づけを作業ではなくその人の思い出や記憶に寄り添った仕事でなければと気づかせてくれる1冊。

## 介護グッズ PICK UP

現場に便利と手軽さを



背中など貼りにくい部分にもひとりで湿布が貼れるプレート。湿布をセットして、患部にそわせてスライドするだけ。一人暮らしなど貼ってくれる人がいないときは、願っている人を探すよりまずはこれを使って。

寝違えたときや、職場でこっそりいますぐにというときにも重宝します。

400003 しっぶ貼りひとりでペタンコ

今回の商品はこちらで購入できます ▶ キャプス 検索

介護の「わからない」、「困った」に答える

# キャプス相談所



## 第2回 猛暑を乗り切るヒント

質問

猛暑の季節。お墓参りにと帰省する家族やお客様を迎えたり、また外出の機会も多くなると脱水症や熱中症が気になります。

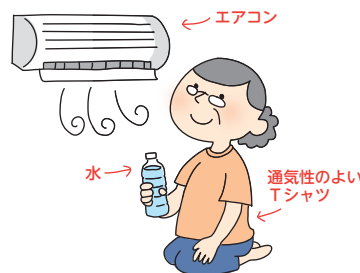
### 忘れないで。こまめな水分補給と 今いる自分の環境状態や体調に気を配ること。

忙しくしたり、外出したりするとつい飲み物を取らなかつたり、食事が不規則になるなどして、子どもやお年寄りへの気遣いも忘れがちになります。いつもに比べて元気がなく、食事の量が少ない。話しかけても反応も鈍く返事が返らない。また、手足がつるなどの訴えがあれば**危険信号**です。他にも、尿の回数が少ない。微熱が続いて体がだるい。脇の下が乾いている。舌の表面に潤いがなく、カサカサしている。暑いのに汗をかかないなどがあればすぐに水分補給をして涼しいところで休ませてください。

### 脱水症や熱中症の予防のポイント

①気温と湿度はいつも気をつけて。室内は涼しく。適度にエアコンや扇風機を使用しましょう。お年寄りには、過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と、我慢しがちです。

- ②水分や休憩はこまめに声をかけて促しましょう。子どもやお年寄りのはどの渴きに気づきにくく、少しの体調の変化を見逃してしまいます。
- ③入浴前後や就寝前の水分補給は脳梗塞・心筋梗塞等の予防にも。枕元に飲み物を置いて寝るようにしましょう。
- ④衣服は締め付けず、通気性の良いものを選び、下着は吸水性と速乾性の良いものに。外出時には帽子や日傘を忘れずに。



＼解答人／



訪問看護ステーション  
「さいの」看護師  
玉田 八重子さん

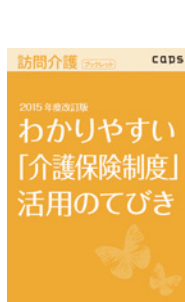
●キャプス相談所では、みなさまの介護にまつわる悩みごとを専門のスタッフが解決いたします！  
きゃぷす便り4ページ下部に記載されているメールアドレス、またはFAXにてご相談ください！

caps

商 品 の お 知 ら せ

好評発売中!

## 介護ハンドブック3冊セット! 340円お得!



よくわかる訪問介護  
介護報酬ハンドブック  
わかりやすい介護保険制度のてびき

必携のハンドブックが  
セット価格で登場!

商品番号Z50115

1セット **3,100**円

単品購入価格

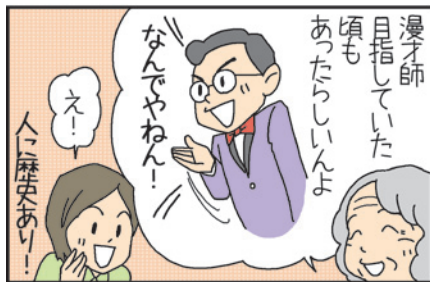
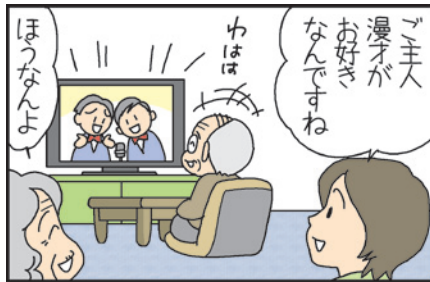
Z40115 よくわかる訪問介護 1冊 1,800円(税抜)  
Z30415 介護報酬ハンドブック 1冊 870円(税抜)  
Z20315 わかりやすい「介護保険制度」のてびき 1冊 770円(税抜)

各商品の詳細は

- よくわかる訪問介護
- 介護報酬ハンドブック
- わかりやすい「介護保険制度」のてびき

訪問介護事業所の開設から運営に関わる訪問介護の「基本」を1冊の本にまとめ、わかりやすく解説しています。報酬単位だけでなく各加算の取得要件や、地域区分、人権費割合等の基本情報も網羅し、介護業務に欠かせない1冊です。利用される方の立場に立って、理解と納得をしてサービス活用できるように、介護保険制度についてやさしく解説しています。





編集後記

編集者：丸山

夏の愉しみナンバーワンは花火。私の話で恐縮ですが、花火大好き人間です。手持ち花火の先端についている紙はちぎって火をつけるのだと最近初めて知って以降、花火がしたくてたまらない。線香花火も関東と関西とで違うのも知ったし。関西バージョンで育った私は、細々と火を放つあの火薬がぼっと落ちた瞬間の切なさ、人生を重ねる子どもでした。

ほつ 「なんだかだるい」…夏疲れをスッキリ解消  
とお手入れ 血流を促し、新鮮な血液を全身に

夏から秋に移行する季節の変わり目は、「夏疲れ」による不調が出やすい時期。精神活動をコントロールする、「肝臓」につながるツボを刺激してみましょう。

肝臓は、古い血からいらなくなった成分を取り出し、再利用できるものを元に戻す働きをします。この働きが滞ると血がドロドロになり、疲れやむくみがでやすくなることもあります。

体内にたまっていた余計な水分を失くし、むくみがとれたら血流もアップ。新鮮な酸素と栄養を運ぶ血液が全身に回り、体が元気を取り戻します。

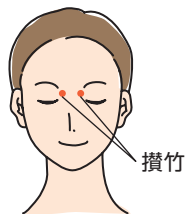


●完骨（かんこつ）

両耳の後ろにある出っ張った骨の下、後ろ側のくぼみ。親指をツボに当て、頭を後ろに倒して体重をかけるとうまく刺激できます。血行を促進し、循環をよくします。

●風池（ふうち）

首の後ろ側、髪の生え際にあるくぼみにあります。疲労回復に効果的。



●攢竹（さんちく）

テーブルに肘をつき、親指で眉頭を押さえます。水の排出を助け、むくみを緩和します。目の疲れも和らげます。

取材協力／エステ・整体サロン MIU (東広島市)

初秋の新豆腐

「新豆腐」とは秋に収穫された新大豆で作った豆腐のことで、秋の訪れを告げる涼やかな風物詩。俳句では初秋の季語として使われています。最近では輸入大豆でつくられることが多いために珍しく感じますね。大豆に多く含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモン（エストロゲン）にかかわるといわれる食材。おいしくて食べて美しくなれる、特に女性にとってうれしい食材です。



旬カメラ

気になる数字 運転免許。病気で取り消しが1年で2.5倍に!

改正道路交通法が昨年6月に施行されて以降、全国で病気などによる運転免許の取り消し・停止などの行政処分が1年間で7,711件あり、前年同期の約2.5倍に上ったと警察庁が発表した。

運転に支障を及ぼす可能性のある病状の申告を義務化した改正道路交通法は、運転免許の取得・更新時に、過去5年以内に病気などで意識を失ったことがあるかなどの質問に答えるよう求められるほか、医師が特定の病気と判断すれば、免許が取り消されたり、停止とされたりする。てんかん、認知症、統合失調症、再発性失神などで、本人や家族からの相談件数も増加している。今後、外出の機会確保としての支援がますます求められるてくる。

きゃぷす便利定期購読について

「きゃぷす便利定期購読希望」と明記の上、お届け先の「郵便番号」、「住所」、「事業所名（ご氏名）」を記入しメールアドレス、またはフリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

●フリーダイヤルFAX 0120-47-1704 ●メールアドレス caps-shop@tanishi.co.jp