

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics

一步踏み出そう！
～地域から明るさと元気を～

- ☐ 老後・死後の備え その2
- ☐ 地域で HUGくむ こども・こそだて
- ☐ BOOK GUIDE
- ☐ INFORMATION



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.54

2022. 10

一歩踏み出そう！ ～地域から明るさと元気を～



コロナ禍の影響で家にこもりがちではないですか？

日常の忙しさに気を取られリフレッシュすることを忘れていませんか？

一歩踏み出して新しい気分を味わいませんか。

昭島市にも、様々な活動をしている団体があります。近場で気軽に活動できる場があります。

地域に出ることで社会とつながり、楽しく健康に生活を営むことを目的に、ライフ・ワーク・バランスを見直してはいませんか？

今回、Hi,あきしま編集委員が昭島ボランティアセンターの登録団体に取材し、一緒に活動を体験した情報をいくつか紹介します。

団体の活動はコロナ感染予防対策を徹底しています。

① いきいきヘルスサロン

- 内 容** 散歩用のポールを使ったウォーミングアップ～歩き方～周辺のウォーキング～クールダウンを約1時間行います。初めての方には、ポールを使った正しい歩き方を指導していますので、ウォーキングが全身運動となることを体感できます。
- いきいきヘルスサロンは、一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認のインストラクターが活動を支援している市民団体です。
- ノルディックウォーキングで足腰や体幹を使うことで健康維持や介護予防、さらには参加者同士のコミュニケーションなどにつなげようと活動しています。
- 対 象** 健康づくりに興味のある方、年齢・男女を問わずどなたでも参加できます。
- 開催日・会場** ・毎週火曜日 AM 9時～10時 モリパークいちょう並木（ニトリ横）
・第1・3土曜日 AM 9時～10時 同上
※雨天時は中止です。
- 参加方法** 初めての方、散歩用のポールをお持ちでない方はテスト用にポールを貸していただけるので、代表の秋田さんに事前に連絡をお願いします（参加費は無料）。ポールをお持ちの方は、特に連絡なしで「ふらっと」ご参加いただけます。
- 問 合 わ せ** 代表：秋田さん 090-7632-6620
- 編集委員の目** ポールを持って歩くと、ウォーキングがスポーツになることを実感。シェイプアップにも向いています。



*撮影のためマスクを外しています。

② ^{みらいもり}未来守 ～ 無料塾 ～

内 容 気軽に参加できる無料塾です。少し勉強をしてみようかな！自習室が欲しい！高校生に相談したい！そんな要望にお応えする団体です。自習や勉強を希望される方は、各自で教材をお持ちください！2021年に設立した昭島市で唯一「高校生」だけで組織するボランティア団体です。地域密着で活動しながら東京都全体を包括できる団体を目指しています。SDGsにも取り組んでいます。

対 象 市内の学びたい小学3年生から中学3年生

開催日・会場・参加費 月2回開催 広福寺他 詳細はホームページで告知 無料

参 加 方 法 当日参加 OK (ホームページ等で日程をお知らせしています)

問 合 わ せ 総括責任者：宇佐原さん <https://www.miraimori.org/> (学生のため、電話ではお受けしていません)

編集委員の目 LINE、Twitter、Facebook、TikTok等を利用し、積極的に告知や連絡を取り合っています。昭島の明るい未来のために、今、自分達に出来ることを楽しく一生懸命取り組んでいる姿に感動。より多くの支援をしたくなりました。



未来守共通
公式ホームページ



^{みらいもり}未来守 ～ チーム環境 ～

内 容 みんなで地域を歩き、ゴミ拾いをしています。トンブとボランティア袋を持ち、チームに分かれて、2時間程度市内を歩いて落ちているゴミを回収します。回収したゴミは、可燃、不燃、資源に分別します。昭島市内をきれいにすることで、気持ち良く生活できるようにします。大切な生き物たちの命を守ります。地域で暮らす様々な人と交流することを目指しているボランティア団体兼サロン団体です。

対 象 昭島を綺麗にしたい方なら、年齢・男女を問わずどなたでも参加できます。

開催日・会場・参加費 月1回、昭島市内 集合場所広福寺他 (ホームページ、Facebook、Twitter で告知) 無料

参 加 方 法 当日参加 OK (ホームページ等で日程をお知らせしています)

問 合 わ せ 責任者：山下さん <https://www.miraimori.org/> (学生のため、電話ではお受けしていません)

編集委員の目 2～3人の仲間で参加すると、数時間のゴミ拾いも雑談しながら歩けます。そして、自らの意思で進んで行えば、ゴミ拾いも楽しくなる。という、ボランティアの基本が学べます。集まったゴミの量にはビックリ！子どもたちからゴミを路上に捨てる人が許せないという声が！



③ ほっとサロン 歴史探訪

- 内 容** 約2時間かけて地元（郷土）を散策しながら、歴史を学びます。
詳しい手作りの説明書やわかりやすい解説があります。
NPO ひだまりのサロンの1つです。
- 対 象** 昭島周辺の歴史に興味ある方ならどなたでも参加できるサロンです。
- 開催日・会場・参加費** 月1回第1火曜日 13時半～15時半 参加費 200円
集合場所は出かける場所によって変わります。お問い合わせください。
- 問 合 せ** 代表：安齋さん 090-4394-3147 042-546-5808
- 編集委員の目** 時折、小雨の降る中、皆さんよく歩くので、健康にも良いですね。動きやすい服装で参加してください。
何も知らなかった私も終わる頃には知識人。大げやきに驚きながら、旧郷地村、福島村コースに参加しました。



④ 大きなかぶ おしゃべり広場

- 内 容** 予約なしにふらっと立ち寄って、おしゃべりをしたり、ゲームをしたり、楽しい1時間を過ごせます。
赤ちゃんから高齢者まで、元気な人にも病氣や障害を持つ人にも、暮らしやすく・住み続けられる街になると良いとの思いから、介護・福祉の事業を行いながら地域活動に力を入れている NPO 法人・ACT 大きなかぶが運営しています。その他にも家事援助・身体介護・保育など自立援助サービス（有料）も行っていますので、お困りの時にはご相談ください。
NPO・ACT 大きなかぶ（ACT つながるケア）042-545-0890
- 対 象** 年齢を問わずどなたでも参加できるサロンです。お子様連れや男性おひとりの方もぜひいらしてください。
- 開催日・会場・参加費** 現在は3ヶ所で行っていますが、変更もあるので事前にお問い合わせください。なお、送迎は行っていません
- 堀向会館 1 階（昭島市美堀町 2-6-11） 042-543-0755
月1回月曜日 11 時～12 時 参加費 100 円
 - 武蔵野会館 1 階（昭島市中神町 1172-1） 042-500-4320
第1土曜日 13 時半～14 時半 参加費 200 円
 - ここっちゃん（昭島市朝日町 4-22-19） 042-519-2134
第4金曜日 13 時～14 時 参加費 200 円
- 問 合 せ** 代表：浅井さん 090-2915-2103
- 編集委員の目** スタッフは介護経験者なので安心。
わからないことを教えてもらえたり、頼りになります。



* 撮影のためマスクを外しています。

⑤ 昭島傾聴ボランティア さざなみ

内容 昔話やこれからのこと、愚痴や自慢話、内容はどんなことでも大丈夫ですので、今の気持ちを話してみませんか？ 様々なお話をお聴きします。話をすることで気持ちが楽になることがあります。個人情報はもちろんのこと、秘密は厳守します。
個人宅には原則2名で訪問しますので、女性の方も安心です。「耳+目+心」をフル活用し、心を込めて相手に寄り添いながら、ありのままを受け止めて話を聴きます。話をした方が満足し、少しでも生きる喜びを感じていただくことが目標です。

対象 誰かと話したい、話を聴いてほしい方、どなたでも

開催日・会場・参加費 話を聴く広場 第1土曜日・第3火曜日 13時～16時 あいぽっく 無料 (お一人1時間)

個人宅訪問 日程：事前申込 無料 (1時間)

施設訪問 現在休止

ZOOM 傾聴 日程：事前申込 無料 (30分)

問い合わせ 代表：橋本さん 080-4710-0661

編集委員の目 きちんと研修を受けた傾聴ボランティアの方が話を聴いてくれるので、安心出来ます。少し心が楽になりました。

*撮影のためマスクを外しています。



Hi,あきしま50号

① 昭島市大神町573-1-4付近の
いちよう並木

② 広福寺(昭島市福島町2-14-7) 他

③ NPOひだまり(昭島市玉川町5-13-13)

④ 堀向会館1階(昭島市美堀町2-6-11)

武蔵野会館1階(昭島市中神町1172-1)

ここっちゃん(昭島市朝日町4-22-19)

⑤ あいぽっく(昭島市昭和町4-7-1)



老後・死後の備え その2

前回53号の「自分が納得できる生き方、逝き方をいきる」の記事に大きな反響がありました。

そこで、54号では、介護や、老後のことにおける現実を「男性介護者学習会・交流会」の方にお伺いし、掲載します。

「男性介護者学習会・交流会」

この会は、配偶者やパートナーまたは親を介護している男性介護者の会です。毎月第一金曜日の午後、「あいぽっく」（保健福祉センター）に集い、同じ悩みや苦しみを抱える男性同士の連帯感があり、和気あいあいとして、勉強にもなる会です。

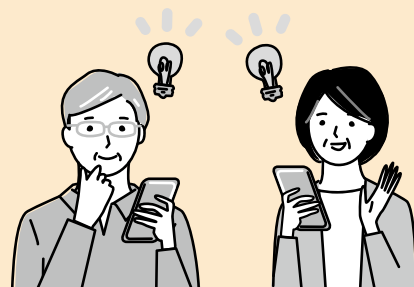
介護の悩みや心配、不安、心細さ、ケアマネジャーや施設との接し方、要介護度に応じたサービスの利用テクニックまで、個人的なことから福祉全般まで、多岐にわたり話ができる場です。恥ずかしくて聞きにくいことや未知なることを学習する、また、コミュニケーションの場となっています。特に12月の蕎麦打ち体験は格別なイベントです。

Aさんの話「インターネットよりも……」

50代の時に80代になる認知症の父の介護を一人で始めたAさん。インターネットで調べればなんでもわかるだろうと考えていたそうです。専門書も手当たり次第に読まれたそうですが、Aさんが知りたい情報が得られず、誰にも相談できない孤独感や答えの見つからない苛立ち、自分の力の無さや、焦る気持ちが募っていたところ、ふと手に取った、社会福祉協議会「ふれあい」誌の参加者募集記事を見て、藁をも掴む思いで出席したそうです。

初回の自己紹介では顔から火が出るほど、恥ずかしさを感じたものの、会員のみなさんにあたたかく受け入れられて、ハッとし、自分以上に苦労しながらご家族の世話や不慣れな家事をやっていることを、明るく話している姿に了見の狭さや自分だけが苦労しているとの思い込み、不安や孤独感が消えていったそうです。

今ではLINEで連絡を取り合い、庭の花の自慢をしたり、旅行の写真を共有したりと親睦を深めている、と楽しそうに話していました。



Tさんの話「おひとりさまではないけれど」

80代。施設に入所している妻が心配。1人暮らしの自分のことも不安。頼りになる息子は仕事が忙しく、近くに住む息子は頼りにならないというTさん。そんな時に介護者学習会で、自分の死後の葬儀や納骨、家財道具の片づけなどを第三者に託せることを知ったそうです。息子さん達は親に何かあったら「自分たち子供がなんとかしなければ」と、最初は他人に頼むことに乗り気ではなく、子供がいるのに「おひとりさま」だなんて抵抗があったようです。しかも子供たちには親の葬儀は未知の世界、何が大変かもわかりません。息子さんが遠方での仕事に万が一の事があったら、先に駆けつけてくれる。面倒な支払い手続きは済ませてもらえる。でも葬儀にはゆっくり参列出来る。そんな話を聞いて、大変な事は第三者に任せても良いのだと気づいてくれたそうです。自分のように、歳を取って出来なくなることが増えると、先の不安が出て来るので、学習会で学んだ死後の準備の必要性がわかるようになり、息子さん達との理解を得て、手続きを第三者に託し、毎日届けてくれるお弁当屋さんにもサポート先を知らせてあるそうです。

介護を終えられた方の参加も歓迎しています。

参加ご希望の方は 社会福祉協議会 042-544-0388へ
場所「あいぽっく」（保健福祉センター）昭和町4-7-1

・男性介護者の会 毎月第1金曜日 13:30~15:00

・介護者の会 毎月第2火曜日 13:30~15:00



Hi,あきしま53号

潜入★ 産後ケア

地域で
は
HUGくむ
こども*こそだて

産後デイケアのとある一日 めぶき助産院での例

10時

問診・母乳ケアなど

10時に助産院に到着♪
ゆっくりじっくり悩みや不安を相談♪
ママは母乳ケアを受けたり♪
赤ちゃんは沐浴してもらったり♪

12時

ランチ

いつもバタバタして
ゆっくり食べられないから
今日くらいは赤ちゃんを預けて
心と体に優しい
お野菜たっぷりのお昼ごはん♪

13時

癒しのケアやお昼寝タイム

肩や背中をほぐしたり
個室でゆっくり昼寝したり
毎日頑張ってくれているママの
心と体を癒しましょう♪

15時

ティータイム

お茶とおやつで
元気をチャージ♪
16時に帰宅です♪

困ったときには
いつでも相談してくださいね♪

お気軽に
お問い合わせ
くださいね♪

◆昭島市産後ケアの
お申し込み、お問い
合わせは、あいぽっく
子育て世代包括支援
センターまで。



私のからだは
私のもの
～「生理の貧困」から
「生理の尊厳」へ～

Hi, あきしま第52号(2021年10月20日発行)で、
「生理の貧困」について取り上げました。
その後の昭島市内での取り組みをご紹介します。

1 生理用ナプキンを無料で提供するサービス
「OiTr」が以下の場所に設置されました

*昭島市役所本庁舎 1階東側女子トイレ個室ブース及び誰でもトイレ
*アキシマエシス国際交流教養文化棟 1階女子トイレ個室ブース

◆下記窓口では1パック(30枚入)の
無料配布もしています♪(スマホ不要)
*男女共同参画センター(アキシマエシス校舎棟2階)
*子ども子育て支援課(昭島市役所1階16番窓口)
*昭島市民図書館(アキシマエシス教養文化棟1階)
*保健福祉センター(あいぽっく1階)

スマホのアプリ
をかざすと、
25日毎に7枚
無料で提供さ
れます♪

2

光華小学校の高学年女子トイレの個室に、生理用ナプキンと共に生理の知識や情報を記した掲示物が貼り出されました(PTAの取り組み)

PTAの方々の発案で、助産師による包括的性教育の授業を4年生へ行った後、生理用ナプキンと生理の啓発用掲示物が高学年女子トイレの個室に設置されました。

正しい性の知識がなかったり、性の悩みや困りごとを相談しづらい環境の中では、たとえ生理用品が手に入ったとしても、子どもたちは自分の「性」に対して適切な対処行動が取れません。生理用品をただ配るだけではなく、自分の体や心を知り、守っていける力、自分を大切に思える価値観を育む教育がなされて初めて、本当の意味での子どもたちへの「生理の貧困対策」になるのではないのでしょうか。

今後もこのような活動が広がって、どの小中学校でも、フリーナプキンの設置や啓発活動が当たり前になっていって欲しいと感じました。

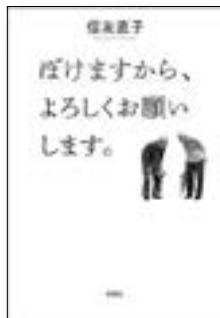
*包括的性教育：生殖器官や妊娠についての知識の教育だけでなく、ジェンダー平等や、性の多様性、人間関係、性暴力防止などを含む「人権尊重」を基盤とした性教育。

BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画センターにあります。
問合せ先 昭島市男女共同参画センター 042-519-2277

『ぼけますから、よろしくお願いします。』

信友 直子 著 新潮社 2019年



「ぼけますから、よろしくお願いします。」と新年の抱負を語った母87歳。父95歳。母の認知症発症から変わっていく両親の日常を娘であり映画監督でもある筆者が記録したドキュメンタリーは、「これは自分の親のことではないのか」と思わせるリアリティをもって、老々介護、遠距離介護、介護離職の現実を突き付けてきます。迷惑をかけるくらいなら死にたいと叫ぶ母。認知症になった人は何もわからなくなるわけではなく、その変化に一番苦しんでいるのは本人なのでしょう。

ただ、これは辛いだけの本というより、読んでいる間、ずっと温かいものに包まれている感覚があります。それは、高齢になっても、認知症になってもなお、子を想う親の愛と夫婦の絆で満ちているからです。自分たちのことはすべて隠さず撮ればいいという両親の気概は、「人はこうやって老い、死んでいくのだ」ということを見せてくれる最後の教育かもしれません。「介護は、親が命懸けでしてくれる、最後の子育てだ」という言葉が胸に響きます。

『最後の講義完全版 これからの時代を生きるあなたへ 安心して弱者になれる社会をつくりたい』

上野 千鶴子 著 主婦の友社 2022年



各界の著名人が学生たちに「今日が人生最後の日だったら何を語るか」というテーマで講義を行うNHKの番組『最後の講義』。

社会学者で女性学研究のパイオニアである上野千鶴子さんの回を、未放映分も含めて書籍化した本著は、その研究史でもあり、次世代への応援歌といえます。

上野さんは、研究を通じて、家事は不払い労働だということを社会に知らしめました。その後、人々の意識も変わり、例えば高齢者の介護は社会で負担するべきと介護保険制度が施行。そんな、時代を切り拓いてきた彼女の発言は、歯切れよく、女性を取り巻く問題のもやもやを吹き飛ばしてくれます。しかし、この本はそれで終わらせてくれません。わかった気になったところで、東大の入学式の祝辞で述べた「強がらずに、自分の弱さを認め、支えあって生きてください」という言葉の意味を問いかけ、「わたしたちは変えてきた、だからあなたたちも変えられる」というメッセージを投げかけてきます。社会を変える当事者意識を芽生えさせ、行動する勇気をくれる一冊です。

AV出演被害防止・救済法ができました (令和4年6月23日施行)

「性をめぐる個人の尊厳が重んぜられる社会の形成に資するために性行為映像制作物への出演に係る被害の防止を図り及び出演者の救済に資するための出演契約等に関する特則等に関する法律」が成立しました。AV出演契約を無力化することができる新しいルールは、全ての年齢・性別の人についての性被害の防止・被害者の救済を目的としています。

女性を支援する法律ができました (令和6年4月1日施行)

「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」は、性的被害、家庭の状況、地域社会との関係性その他の様々な事情により、日常生活又は社会生活を円滑に営む上で困難な問題を抱える女性への支援のための施策を推進し、もって人権が尊重され、安心して自立して暮らせる社会の実現に寄与することを目的としています。

INFORMATION

男女共同参画センター相談のご案内 **無料**

夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、ひとりで悩まず、相談員・カウンセラーに相談してみませんか？ 秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

悩みごと相談 相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-519-5701（直通）

女性のためのカウンセリング 相談日：毎週水曜日午後1時～4時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

男性のためのカウンセリング 相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く）

相談時間：1人50分 相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

☆「Hi, あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

* 郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター
* 昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

男女共同参画ルームをご存じですか？

市民の皆様の活動の場をアキシマエンス校舎棟2階に用意しています。（無料）

お問合せは男女共同参画センターへ

Hi, あきしま 第54号 2022年10月20日発行 編集『Hi, あきしま』編集委員会
発行 昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277
編集委員 大曲千恵・近藤智子・佐藤佳代・大村厚夫・雨宮達也

この印刷物は古紙
を利用しています

