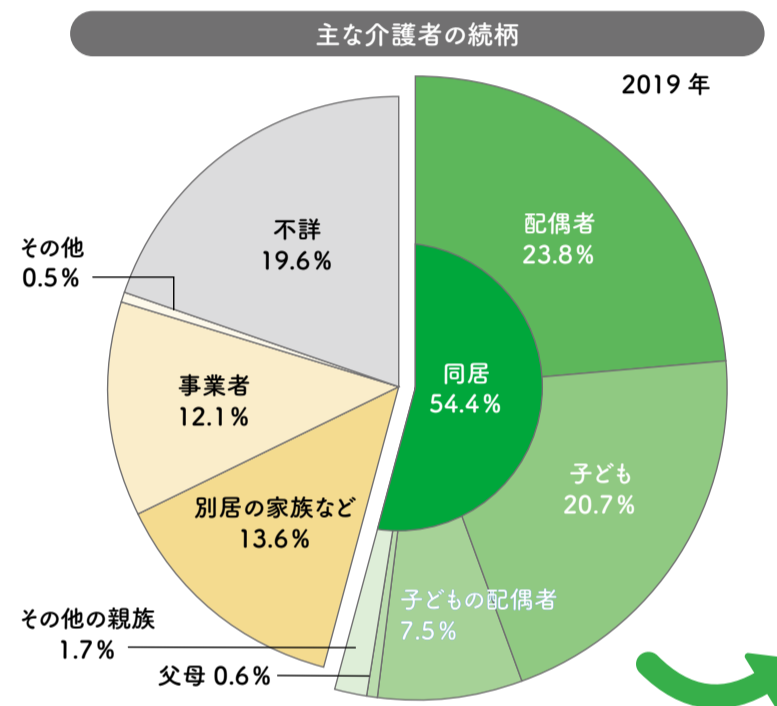




発行日 令和4年7月1日  
編集 男女共同参画情報紙編集スタッフ  
(大畑由香・川井幸子  
小林綾・長嶋真理子)  
発行 焼津市 市民環境部 市民協働課  
(〒425-8502 焼津市本町 2-16-32)  
☎ 054-626-1178  
✉ kyodo@city.yaizu.lg.jp

男女共同参画社会とは、世代や性別にかかわらず、誰もが自分らしく暮らせる社会です。そのためにも、私たちの住む地域や身近な社会生活について、行政と市民が互いに知り、学び、考え、発信し合い、共に社会をつくって動かしていきましょう。

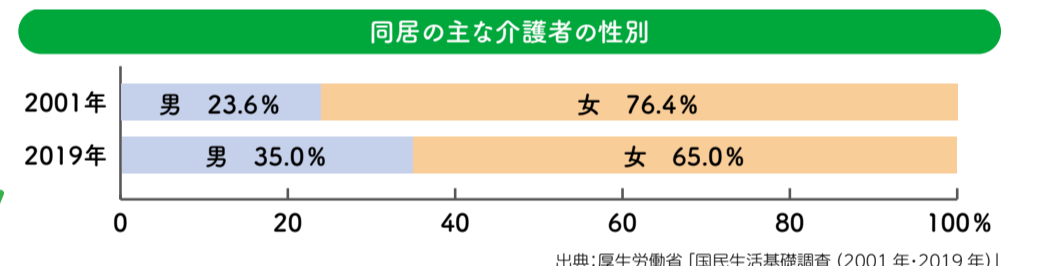
# 介護について考えてみませんか？



高齢化社会が進み、「介護」に関する問題は、現代の日本社会が抱える大きな課題の1つです。これまで、介護という女性である妻や子ども(嫁や娘)がその中心を担ってきました。グラフからも介護者は主に同居の家族で、女性の方が多いことがわかります。しかし、2001年は男性の割合が**23.6%**だったのが、2019年には**35.0%**となっていることから、男性の介護への参加も着実に増加傾向にあるといえます。

核家族化や女性の社会進出によって、夫が妻を介護したり、息子が親を介護したりするケースが増えています。また、介護のために仕事を辞める「介護離職」も社会問題となっています。

毎日を健康に過ごしているうちは、介護について考えることはないかもしれません。いざ介護に直面した時、家族にとってベストな選択をするために、元気なうちから家族で話し合ってみませんか？



## 高齢者の総合相談窓口 「地域包括支援センター」で聞いてみました！

- Q 具体的にどんな活動や支援を行っていますか？**  
A 各センターに保健師や看護師、ケアマネジャー、社会福祉士などが常駐し、高齢者の健康や医療、福祉、介護などの相談を受け、さまざまな窓口と連携して支援を行っています。相談で最も多いのは、介護認定や介護保険に関する相談です。まだ介護は必要でないけれど、足が弱くなってきた、物忘れが増えてきた、などの悩みや介護予防についての相談にも対応しています。
- Q どのような時に利用すれば良いですか？**  
A 生活上で困ったことや心配なことがあれば、まずは一度ご相談ください。ご自宅へ訪問させていただき、話を伺うこともできます。また、地域の高齢者のために何か活動したいと考えている人にもぜひご利用いただきたいと思います。
- Q 仕事をしながら介護はできますか？**  
A 介護をしている人から、その大変さを訴える中で「このままでは仕事を辞めざるを得ない」と相談を受けることがあります。その場合、訪問介護や施設への通所回数など、必要なサービス量が確保できていないことが多いので、それを調整することによって解決できることがあります。センターでは、介護離職の相談にも対応しておりますので、お悩みの方はぜひご相談ください。
- Q 介護の未来について、どのように考えますか？**  
A 日本はこれから超高齢社会が進みます。近くに身寄りがない人も安心して生活できる社会が理想ですが、まだ厳しいのが現状です。その第一歩として、地域で見守り合う仕組みが整っていけばと思います。家族だけでは解決できないことも、地域で支えれば何とかなる、と思えるような未来になってほしいと思います。



**市民の皆さんへのメッセージ**  
介護をすることも、されることも、決して他人事ではありません。若いから大丈夫とも限りません。男性だから、女性だからという区別ももちろんなく、誰にでもその可能性はあります。その時になってから慌てないように、「地域包括支援センター」を市民の皆さんに広く知っていただきたいです。

- 焼津市内の地域包括支援センター**
- 北部地域包括支援センター 大覚寺 3-2-2 (総合福祉会館内) ☎ 054-626-3219
  - 中部地域包括支援センター 西小川 5-6-2 (旧法務局の建物) ☎ 054-626-8811
  - 南部地域包括支援センター 祢宜島 555 (イオン焼津店1階東側) ☎ 054-656-3322
  - 大井川地域包括支援センター 宗高 572-1 (大井川福祉センターほほえみ内) ☎ 054-664-2700

ひとつ「働き方」を変えてみよう! **カエル! ジャパン** Change! JPN

「仕事と生活の調和」の実現に向けて、ひとつ「働き方」をカエルしてみませんか? Aしおかせの紙面に隠れているカエルを見つけてみよう! 全部で何匹いるかな? (答えはAしおかせ4ページ下)

詳細は →

## しおかせリレーエッセイ

林泉寺(八幡) 住職 土井 佑輝さんから

### 男女共同参画社会 看護師 村松 三穂子さん

気がつけば看護師になって30年以上の年月が経過してしまいました。その頃は「看護師さん」と呼ばれており、就職した頃は「看護師さんは女の世界だから大変でしょう」と良く言われました。女の世界かあ、確かに看護学校の同級生や教師、職場の同期や先輩上司にも男性はいません。当時、男性看護師(男性にはこの士を用いていた)にお目にかかったのは精神科実習の病院だけでした。

2002年より、男女ともに「看護師」と名称が統一されました。これは男女雇用機会均等法からの流れで、職業における男女平等という考え方が背景にあったということでした。

「ナースマン」というTVドラマが放映され、我々の現場にも男性の同僚がポツポツ現れてきたものこの頃です。仕事面で男だから女だからと違いを感じることはなかったですが、身体的な違いは明らかであり、「女性の患者さんはどう思うだろうか?」「トランプは起きないだろうか?」と漠然と心配したのも事実でした。しかし、この変化を患者さん達の方がスムーズに受け入れていたように記憶しています。

このリレーエッセイは、男女共同参画社会の実現を目指し、市民の理解と意識の高揚を図る事が目的です。

しかし、今や男と女だけでなく、トランスジェンダーなどの性的マイノリティと言われる人たちの存在や各世代、国や地域の違いなど、多様な生き方や考え方を抱えた個人が生活しています。個々がお互いに思いやる気持ちを少しでも持つことで、皆がちょっと楽に感じる社会になるのかなあと思っただけです。

## 子どもから大人まで

### おばあちゃん、ほくにできることある?

◎権成社 (2019年)  
◎ジェシカ・シェパード さく おびかゆうこ やく

**対象** 幼児~

大好きなおばあちゃんの様子がいつもと違ってきて、施設へ引越すこと。「ほくにできることある?」とできることを探そう少年オスカー。認知症が子どもたちにとって身近なものになるようにと描かれた絵本。

### with you ウィズ・ユー

◎くもん出版 (2020年)  
◎濱野京子 作 中田いづみ 画

**対象** 中学生~

中3の悠人は、夜の公園でひとつ年下の少女と出会う。少女は、家族の世話を担うヤングケアラーだった。物語は二人の恋愛模様を中心に進み、事情を知った悠人は少女の力になりたいと思うようになる……。

### 医者が教える非まじめ介護のすすめ

◎PHP研究所 (2022年)  
◎大塚宣夫 著

**対象** 一般

互いに期待しすぎず、無理しすぎず、やりすぎない「非まじめ介護」。介護する側と介護を受ける側の折り合いをどうつづいていくのか、うまく介護を乗り切るためのヒントが書かれている本。

## 読者の声

Aしおかせ前号(61号)へ読者からご意見・ご感想が寄せられました。ありがとうございます。61号は市ホームページからもご覧いただけます。  
【しおかせHP】 [https://www.city.yaizu.lg.jp/a\\_shiohaze/index.html](https://www.city.yaizu.lg.jp/a_shiohaze/index.html)

日本初の僧侶が女性であったことに驚きました。「男女共同参画」という言葉がなくても、自然にそれが実現されていたんですね。それが本来の姿であったことがわかります。寺子屋も、地域活動の拠点や憩いの場としてのお寺の役割が復活されているように感じました。古くて新しい話題が興味深かったです。(40代)

学生の方たちが将来の結婚について発言しているのを見て、共働きを前提とした現代の結婚スタイルが若者にも浸透しているんだと関心と印象を受けました。また、将来社会を支える若者がどのように生活していきたいのか興味深かったです。(20代)

結婚に対する考え方については、世代によって少し異なることがわかることも、若い世代の意見を尊重していくことが、上の世代の役目だと感じました。若い世代の考えを聞く機会はありませんので、こうして特集を組んでいただくことは大切だと感じました。(40代)

**読者の声 募集中**  
Aしおかせのご感想や、市内で活動する団体、事例等の情報をお寄せください。皆様からの声が集まると支えます。  
市民協働課 〒425-8502 焼津市本町 2-16-32 ☎ kyodo@city.yaizu.lg.jp

## 女性相談室

市では、女性が抱える悩み(夫婦のこと、生き方のことなど)を女性相談員(カウンセラー)が面談して共に考え、解決のお手伝いをする「女性相談室」を開設しています。相談は無料、予約制です。まずはお気軽にご利用ください。

**相談日**  
毎週木曜日 ① 9時~ ② 10時30分~  
第2・4火曜日 ① 13時30分~ ② 15時~  
※祝休日・年末年始を除く ※相談時間は約1時間です

**予約・問合せ先**  
市民協働課 ☎ 054-626-1178  
月~金曜日(祝休日・年末年始を除く)  
午前8時30分~午後5時

## 年に1度の健康診断 家族の笑顔のために

◎焼津市国保人間ドック \*国保の方ならどなたでも!  
◎協会けんぽ \*加入事業所様向け  
◎各健康保険組合 \*お問い合わせください

**西焼津健診センター**  
焼津市三ヶ名 330-4  
お申込みはお電話で!  
**054-620-6085**

## 夏物 SALE

7/4(月)スタート

焼津市昭和通り商店街 西焼津 市民協働課 レディースファッション

アメブロ 一部除外品あります **MASUYA**  
☎ 090-8957-5353 ☎ 054-629-2000

## 写真撮影&コンテスト 夏色夏族

なついろかぞく

撮影のみでもOK! 撮影参加費+プリント 1,100円(税込) 募集!

赤ちゃん、キッズ、ハイハイママ、お友達、家族、おしいちゃんおばあちゃん(夏)をテーマにした撮影会&記念写真コンテストです。

撮影期間:7/15(金)~7/18(月)  
応募期間:7/15(金)~7/18(月)  
撮影会開催:7/25(日)10:00~12:00(雨天決行)  
記念写真1枚付(キッズ編)※1グループ5名まで

焼津スタジオビュティクス 焼津 焼津市三ヶ名330-4  
スタジオビュティクス Tel.054-621-2558  
豊田小学校グラウンド東側前



# 「知る」+「発見」からはじまる 男女共同参画 家族で、地域で支え合う介護

核家族化、少子化、晩婚化などにより、介護への家族の関わり方が変化しています。また、地域で高齢者を見守ろうと活動を行う団体も出てきています。  
今回の紙面では、少しでも介護する人、される人の参考になってもらえればと思い、介護しているご家族や地域の支援団体など、実際に介護に関わる方々にお話を伺いました。



## 介護者の声

妻を介護している夫 介護歴46年 夫80代(要支援1)、妻80代(要介護5)

### 若くして車いす生活に

妻が病気で倒れて車いす生活になってから、46年間介護をしています。当時は共働きで、一人息子はまだ幼稚園でした。幼稚園や学校の行事は私が参加し、私の親に助けをもらいながら、家事や育児をこなしてきました。

妻は車いすでしたが、お風呂以外のことはできていたので、昼食だけ用意しておいて、日中は一人で過ごしていました。家族で出かけたのも楽しい思い出です。

### 色々なサービスを利用して

現在は自分でできないことが増え、一人にしておくことができなくなったので、デイサービスや施設の短期入所を利用し、自宅にいる時には訪問介護に来てもらっています。特にケアマネジャーには、介護サービスや施設の利用に関することはもちろん、介護タグシーや病院の予約などもお世話になっています。

ここ15年程は私自身も体を悪くしたので、週に1回、リハビリ施設に通っています。

### 氣をつけるべきこと

妻の介護では、特に食事に気を使っています。固いものは飲み込めずに詰まってしまうので、毎回柔らかく作るとを心がけています。今ではレトルトでも柔らかくて美味しいものがあるので、市販のものも利用しながら用意しています。

夜には少しの物音でも気になって目が覚めてしまうので、寝不足になることもあります。

### みんなに支えられ

昔は私たちが外出できなくても、親せきや友人が遊びに来てくれて賑やかでしたが、みんな年をとってしまい、会う機会が減って寂しさを感じます。

今は近所付き合いがとても良好で、みんなで買い物に行ったり、お隣のマッサージ師が私の腰を擦りに来てくれたりもします。

また、私が入院したときには妻の知人が洗濯をしてくれるなど、いろいろな人に支えられています。



共働きで両親を介護しているご夫婦 介護歴10年 夫60代、妻50代、妻の父80代(要介護2)、妻の母80代(要支援1)

### 健康管理が何より大切

10年前から、実家で暮らす母の病院の付き添いをしていましたが、3年前から母が介護認定を受け、我が家で同居を始めました。その後、今度は父が骨折。夫の理解もあり、今年から両親同居の新しい生活が始まりました。

毎日の生活の中で一番大切なことはやはり健康管理です。私の仕事が訪問介護ということもあり、カロリーや塩分などの制限食について多少の知識はありましたが、さらに専門書やインターネットで調べて作っています。

また、薬は1回分を小袋に入れ、飲み忘れがないよう工夫しています。



### 福祉用品はリースを利用

介護が必要になったとき、まずは地域包括支援センターに相談しました。そして、福祉用品のリース会社を紹介していただき、必要なものを手配しました。中でもシルバーカーや介護用ベッド、立ち上がる時につかまる突っ張りポールは大変役に立っています。

また最近、介護保険を利用して玄関前に手すりを付けました。数段ですが、昇り降りが楽になり助かっています。

### 皆に励まされ

父の病院の付き添いは夫にお願いしています。夫の方が言うことを聞いてくれますし、身内だと難しいことも夫には素直になれるようです。兄弟にも助けられています。週に1日、両親を預かってもらうので、自分の時間を作ることができています。一人で介護するのは大変ですから、みんなの協力を得て、みんなで分かち合える介護が理想ですね。

仕事でさまざまな人と接する中で、逆に利用者さんに勇気づけられることもあります。こういうときは介護職で本当に良かったなと思います。それに、両親とだけ接するより気分転換にもなります。

### 家族それぞれの息抜き

両親は時々2人揃って近所を散歩します。短い距離ですが、疲れたらシルバーカーに座りひと休み。少しずつこの地域に馴染んでいるようです。母は着物をリメイクするなど手先が器用で、今は編み物を楽しんでいます。

私も自分の時間を見つけて、犬の散歩やドラマ・映画鑑賞などを楽しんでいます。今は韓国ドラマにはまっています。介護をしていく上では、日常生活の中に楽しみを見つけることも大切ですね。

## 市役所からのお知らせ 問合先 地域包括ケア推進課 ☎054-626-1219

♥ お住まいの地域の介護サービスや活動を知りたい方へ  
「ケアナビやいづ」のホームページをご利用ください。

ケアナビやいづ  
https://carepro-navi.jp/yaizu



♥ 認知症により外出に不安がある方のご家族へ  
認知症高齢者の安全や家族介護者の負担軽減を図ることを目的として、おでかけ見守りネットワーク事業「おみね輪プロジェクト」を行っています。  
利用に当たっては、地域包括ケア推進課または地域包括支援センターへ申請をしてください(顔写真が必要です)。  
申請いただいた情報は警察と共有しますので、万一行方不明になってしまった際の捜索にも役立ちます。



## 認知症サポートの輪を広げる「チームオレンジ北海道原」

### 結成のきっかけ

お客さんが認知症になっていく姿を見たことがきっかけです。私は「まちの電器屋」をやっているのですが、一人暮らしの常連さんから洗濯機の使い方を忘れてと何度も連絡が来たり、お金の支払いを忘れてたり…。そのうちに、認知症で施設に入ったと聞き、「自分にも何かできたのではないか」と自身の対応を後悔しました。

この経験を地元の議員や市役所に相談し、地域のひとと一緒に認知症サポーター養成講座を実施することになりました。その後、南部地域包括支援センターから認知症の人やその家族を支援する「チームオレンジ北海道原」を立ち上げたいと声がかかり、北海道原地区の30～70代、男女17人のメンバーが集まりました。

### 活動内容

認知症サポーター養成講座を開催しています。回数を重ねるうちに活発な意見交換が行われるようになりました。そしてこの講座で学んだことを生かし、気になる人を見かけたら声をかけ、メンバーと情報共有し、必要な場合は地域包括支援センターに連絡しています。

また、不用品を必要な人に譲る、「もってけマート」というイベントを行っています。会場には「おきもち箱」という箱があり、皆さんのお気持ちをいただいています。このイベントを通して、「チームオレンジ北海道原」の存在を地域の皆さんに広めています。



## 地域で支える団体

### 居場所作りから誕生！「港おでかけ支援隊」

### 結成のきっかけ

港第14自治会と港第23自治会が共同し、一人暮らしのお年寄りを孤独から守るため、誰もが参加できる居場所サロンを開設して7年になります。ところが、令和2年に新型コロナウイルス感染症の大流行。まさかの巣ごもり状態となってしまいました。気軽に人と会うことができない状況を経験し、人とのつながりの大切さを実感したことがきっかけで、「おでかけ支援隊」をやってみようという声が上がりました。

### 活動内容

地域に住む高齢者を対象に、第2・第4水曜日にイオン焼津店までの区間を往復しています。車両と運転は「特別養護老人ホームつばさ」にご協力いただき、おでかけ支援隊メンバーが付き添いで同乗しています。車中は利用者同士で会話が弾み、和気あいあいとした雰囲気になってます。買い物リストを持ってきた利用者の姿もあり、皆さん楽しみにしてくれています。軌道に乗ってきたら、買い物支援だけでなくお花見やピクニックといった外出支援にも広げていきたいです。

### 動かなければ何も始まらない！

少しずつですが、「おでかけ支援隊」の活動が周知され、地域の中から支援の申し出があり、ボランティアの輪が広がっているようで大変うれしいです。中には以前、自分の家族が地域の人にお世話になったから、その恩返しをしたいと参加してくれている人もいます。協力してくれる人がいることは、とても大事なことで、誰かが動かないと何も始まりません。地域の住民が一人丸となって取り組んでくれていることが実感でき、とてもやりがいを感じます。

### 人と人とのつながりを大切に

家族と一緒に暮らしていても、昼間は仕事で外出しているため、頼ることができないという話を聞きます。こういう時こそ近所の友達、地域の人たちをどんどん頼ってほしいです。「おでかけ支援隊」はきっかけ作りです。近所にかけて、ぜひたくさん会話をしてもらいたいですね。



※認知症サポーター講座を受けたい人や「チームオレンジ北海道原」に参加したい人は054-624-0182(代表 坂本)までご連絡ください。

## 教えて!カエルくん

### かつお節のプロに聞いた！ 美味しいだしを取り方を紹介します

【用意するもの】  
●かつお節(削り節) ……30グラム ●水 ……1000ml

- ①水を沸騰させ、火を止めてからかつお節をいれる。
- ②そのまま1～2分待つ。
- ③キッチンペーパーをかけた別の鍋にだし汁をうつす。
- ④簡単だし汁の出来上がり！



☆沸騰したお湯の中にかつお節を入れると、だしが濁ったり、香りがとんだりするので、必ず火を止めてから入れる！  
☆渋みやえくみが出るので、キッチンペーパーは絞らずに！(参考:和食の旨みHPより)

ぜひ皆さんもチャレンジしてみてくださいね！



## 編集後記



「介護は他人事ではない」ということを再認識しました。介護の悩みが出てきたら1人で抱えないで、担当地区の地域包括支援センターに相談し、介護サービスを上手に利用することが大切ですね。時には趣味や好きなことに没頭し、気分転換が必要なことも教わりました。◎

初めての取材、初めての原稿書き。テーマは「介護」。これから私も、必ず向き合うものです。今回、自分がわからないことも色々質問ができて、とても勉強になりました。必要な情報が、必要な方にたくさん伝われば…と思います！◎