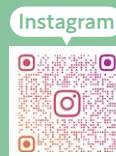


# はあとふる ふくしま

ホットな  
福祉情報誌



特集

## ひとりで抱えない介護

～「手ぶらでショートステイ」がひらく新しい安心～

シリーズ

未来へつなごう“ふくしま”から

日本で初開催!

## 東京2025デフリンピックを支えた人たち

～福島と世界をつなぎ、希望の火を灯す～

(一般社団法人 福島県聴覚障害者協会 / 福島市)

目の不自由な方のために「はあとふるふくしま」は音訳版および点訳版を作成しています。

今回の表紙

温室いっぱい広がる赤い実を、  
一つひとつ丁寧に。

(就労継続支援B型事業所大生リコビントマト農場  
福島市)

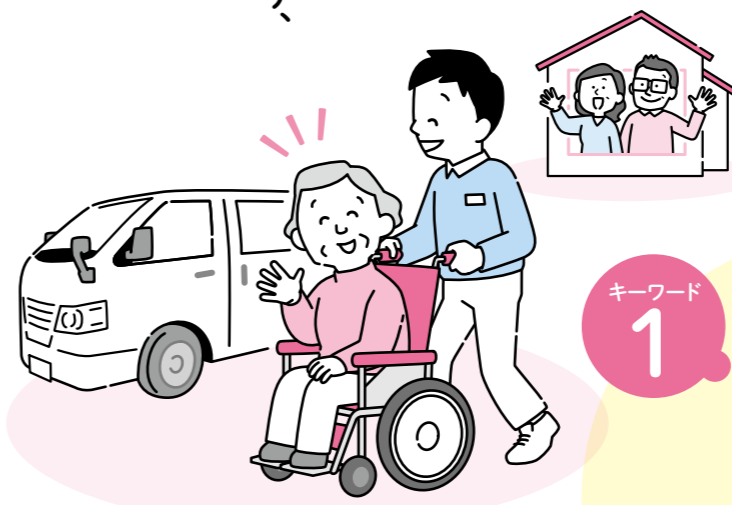


「はあとふるふくしま」は作成経費の一部に、共同募金配分金及び特別賛助会員の寄付金を使用しています。

# ひとりで抱えない介護

「手ぶらでショートステイ」がひらく新しい安心

ご家族の介護をしていると、突然対応しなければならぬことが起きることもあります。また、お一人暮らしの高齢者でも、ヘルパーさんが来ない日にちよつと不安になることがあります。そんなときにも介護保険サービスは、皆さんの暮らしに寄り添います。最近では「手ぶらでショートステイ」という取組もあります。介護を受ける人も、介護する人も、豊かに自分らしく暮らしていけるよう、介護保険サービスを上手に活用する方法について、皆さんと一緒に考える特集です。



キーワード  
1

自分に  
向き合いながら  
暮らしを楽しむ



キーワード  
2

時には  
誰かに頼って  
つながる介護



キーワード  
3

利用者の笑顔  
をサービス向上に



## ショートステイの素朴な疑問

ショートステイは、ご家族が仕事や用事、旅行、病気や入院などで介護ができないとき、数日間、施設を泊まりがけで利用し、介護や支援を受けられるサービスです。自宅での暮らしを無理なく続けるための支えとして、気軽に利用できます。ここではショートステイにまつわる素朴な疑問を取り上げます。

### 用意するものは？

泊まりというと準備が大変そうなイメージですが、「手ぶらでショートステイ」が可能な施設も増えています。衣類やアメニティセットなどは施設が提供してくれるので「お薬」などを準備すれば大丈夫です。もちろん普通の使い慣れた品物を持ち込んでも構いません。

手ぶらでショートステイを次のページで紹介

### 認知症でも利用できる？

認知症の方も安心して利用できます。見守り体制が整っているので、生活習慣や認知症の症状に応じてサポートを受けることが可能です。



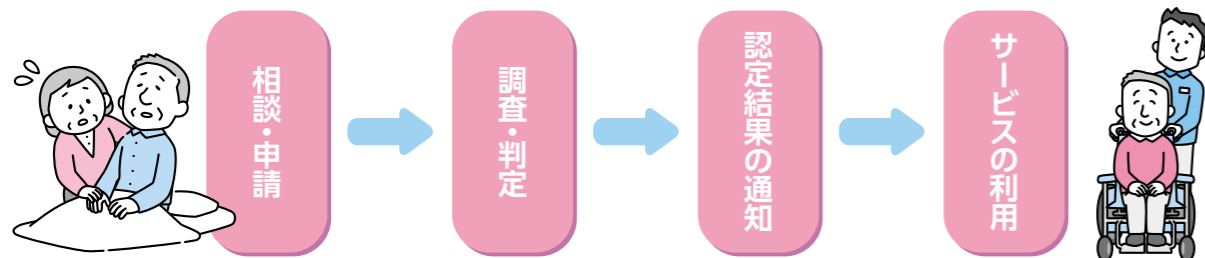
### どんなことができるの？

ショートステイは病院への入院などと違い「普段の生活の延長」です。レクリエーションをはじめ、ほかの利用者との交流やリハビリテーション、さらにはおいしい食事など楽しい時間を過ごせます。



## 介護保険サービスを利用するには

介護（介護予防）が必要となり、ショートステイをはじめとした介護保険サービスを利用するためには、市町村へ申請し「介護や支援が必要な状態である」という認定を受ける必要があります。



### 〈利用できるサービス〉

在宅で利用できる主なサービスは以下のとおりです。

- 訪問介護（ホームヘルプサービス）
- 訪問看護
- 短期入所生活・療養介護（ショートステイ）
- 訪問入浴介護
- 通所介護（デイサービス）
- 福祉用具貸与
- 訪問リハビリテーション
- 通所リハビリテーション
- 特定福祉用具販売 など



事例紹介  
利用者も家族も笑顔がふえる手ぶらでショートステイ  
(特別養護老人ホーム孝の郷 伊達市)



〈写真左から〉特別養護老人ホーム孝の郷  
相談支援部 主任 高野 さゆりさん  
施設長 齋藤 由美子さん  
ユニットサブリーダー 佐川 美奈子さん  
介護職員 渡辺 めぐみさん

次のレクリエーションは  
何にしようかと  
和気あいあいと  
話してくれました。



「手ぶらでショートステイ」で  
より利用しやすいサービスに  
特別養護老人ホーム孝の郷では、  
ショートステイの利用者が減少傾向  
にありました。「ショートステイの利  
用者やご家族が繰り返し利用した  
くなるよう、サービスの質を向上  
させる」という大きな課題があり、  
現状を変えなくてはいけないと常々  
思っていました」と当時を振り返る  
施設長の齋藤さん。同じグループ  
の介護施設が集まる会議で、「利用  
者や家族が望む介護サービスを行  
えていないのでは」という指摘を受  
け、利用者の担当ケアマネジャー  
にアンケートをとることにしたそ  
うです。

相談支援部主任の高野さんは「い  
ろいろなショートステイ施設がある  
中で、『おすすめるには他の施設に  
はない特長がほしい』という声があ  
りました」と話します。利用者にも  
話を聞いたところ、「あまり面白く  
ない」「楽しめない」といった意見  
が多く、介護職員が利用者に関わ  
る時間を1日5分でもいいから増や  
すことから始めましたが、思うよう  
な効果が得られませんでした。

そんな折、インターネットで衣類  
の貸出を行い、より使いやすい工夫  
をしているショートステイ施設を見  
つけ、「導入しない理由はない」と  
齋藤さんと高野さんは思い立ったと  
います。ただし、解決しなくては  
いけない課題もありました。1つは  
衣類をそろえるのにかかる費用を  
どうするのか。2つめは現場の職員  
の負担を増やさずに進めていくには  
どうすればよいかという点でした。  
まず衣類は、寄贈いただき保管し  
ていたものを活用し、予想よりもか  
なり少ない支出で準備できました。  
次に現場の負担は、さまざまなか  
らミニレクションを丁寧に行い、細か  
く調整していくことで、大きな負担  
がなくなっていくことができました。



「手ぶら」がわかりやすいようチラシでアピール

減った荷物チェックの時間を  
レクリエーションの充実に

ユニットサブリーダーの佐川さん  
は、「以前は、利用者さんが入所す  
る際、荷物をすべて確認して写真を  
撮っていました。退所する際は、撮  
影した写真を見ながら忘れ物がな  
いか一つ一つチェックしていました。  
現在は、必ず持参する薬と上履き  
とマスクのみの確認で2〜3分で済  
みます。入退所にかかる時間を格  
段に省けるようになり、心に余裕  
ができました。スタッフのチーム  
ワークがいつも良くなり、どのよ  
うな利用者さんにも柔軟に対応で  
きるようになりました」とその効果  
を教えてくださいました。



利用者と介護職員が共に過ごす楽しい  
ひととき

短縮した時間を何に充てているか、  
介護職員の渡辺さんに尋ねると「レ  
クリエーションが充実しました。次  
はどんな内容にしようか考える余  
裕ができたので、季節ごとに多彩な  
レクリエーションを行っています。  
利用者さんが楽しめるように、私  
たちも一緒に楽しんでいきます」と笑  
顔で教えてくださいました。

利用者とそのご家族の  
よき音の声

利用者の家族からは「準備品が少  
ないので、とても助かります」と  
いった声や、利用者本人からは「レ  
クリエーションが楽しいので、また  
行きたい」といった声が多く聞か  
れるようになったと高野さん。  
「利用者数は目標を達成し、繰り

**介護保険について  
どこに相談すればいい？**

みなさんがお住まいの地域には、高齢者の総合相談機関として「地域包括支援センター」があります。分からないこと・不安なこと、どんなことでも相談してみてください。

福島県社会福祉協議会では  
福祉や介護を学びたい方向けの  
講座を開催しています。

1月31日+	介護実技基本講座 (排泄介助)
2月14日+	介護ワンポイント講座 (認知症の理解)
2月21日+	介護セミナー～介護について 一緒に学んでみませんか～

ご興味がある方は、ぜひ下記までお電話ください！  
介護実習・普及センター（二本松事務所）  
電話 0243-23-8306（日・月休み）



秋は伊達市の名産品  
「あんぼ柿作り」  
夏はバルコニーで  
「流しそうめん」

ビスの利用にあたって、みなさんの  
様々な状況や暮らしにあったものを  
上手に選択し、安心できる生活を  
送りましょう。



# 赤い羽根で ささえあい

社会福祉法人 福島県共同募金会

〒960-8141 福島市渡利字七社宮 111  
(福島県総合社会福祉センター内)  
電話 024-522-0822 FAX 024-528-1234  
メールアドレス akaihane@axel.ocn.ne.jp  
ホームページ https://akaihane-fukushima.or.jp/



## 子どもの声を聴き、心に寄り添う 「チャイルドライン」を支える

福島県共同募金会にお寄せいただいた赤い羽根共同募金は、福島県内の福祉活動を支援するために役立てられています。今回は、みなさまの温かいご寄付により行われた活動をご紹介します。



## チャイルドラインふくしま (福島市)

助成事業名 オンラインチャット相談等のための  
備品整備事業 (ノートパソコン)

この度は、福島県赤い羽根共同募金助成事業 [一般公募] に採択いただき、心より感謝申し上げます。

チャイルドラインは、18歳までの子ども専用相談窓口です。さまざまな話題を受け止め、子どもたち自身が本来持っている力を信じ寄り添っております。また、国際条約である「子どもの権利条約」の啓発活動を行い、子どもの最善の利益のもと、子ども主体の社会実現を目指しております。

これまでは主に電話による活動を行っていましたが、近年のネットへの生活環境やスタイルの変化に伴い、「オンラインチャット」や「ネットでんわ」開設回線数の増加は急務であると考えました。ご支援により、パソコンを増備することができ、回線数の増加が可能となり、より多くの子どもたちに対応することができています。今後も増備したパソコンを大切に使用し、誰かと話したい、繋がりたい、話を聴いてほしい子どもたちに寄り添っていきたく思います。

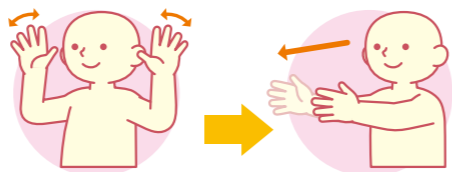


チャイルドライン活動の様子

吉田さんは協会の広報を担当しており、協会公式キャラクター「もも」(ももまる)を使った発信をしています。



### 「行け!」のサインエール



両手をひらひらさせる 両手を前に伸ばす

音に頼らず、きこえない・きこえにくい選手に届ける新しい応援スタイルが「サインエール」。イラストは「行け!」を表しています。



デフリンピックで盛り上がった  
手話言語の機運を継続できるよう、  
これからも活動を  
続けていきます!

よしだ まさかつ  
吉田 正勝会長

### デフリンピック後も手話言語を 取り入れた活動が続くように

活動で感じたやりがいや吉田さんに聞くと「手話言語を通して、さまざまな人とつながること。また、子どもたちのキラキラした反応が見られることも嬉しいですね」と笑顔で答えてくれました。

一方で福島県内の手話言語通訳者の多くが50代から70代で、若手の数が不足しているという状況も。若い方に少しでも手話言語通訳への関心を持ってもらうため、東京

2025デフリンピックが終わった後についても、「活動を続けること」が、通訳者不足の解消につながると思います。きこえる・きこえない・きこえにくい人もみんなつながり続けるためにも、これからも手話言語に関する活動を続けていきます」と根本さんは意気込みます。お二人が所属する「福島県聴覚障害者協会」は、デフリンピックで灯った「きこえない・きこえにくい方に対する理解」の火を未来へつないでいきます。



取材協力

一般社団法人  
福島県聴覚障害者協会  
福島市渡利字七社宮 111



①デフリンピック当日の様子。②手話言語は国ごとに異なるため、世界共通の「国際手話」で通訳を行う必要があります。「一昨年から研修が行われ、技術向上に励みました」と吉田さん。(写真提供: 福島県)  
③お二人で県内80の小中学校を回り、手話言語の講義を行いました。

### 国際スポーツ大会 「デフリンピック」が開催

昨年の11月15日から26日まで、12日間にわたって開催された「東京2025デフリンピック」。「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」がデフリンピックです。第1回は1924年にパリで開催され、100周年となった2025年、日本で初めて開かれました。福島県出身の選手も日本代表として舞台に立ったほか、サッカー競技は榎葉町と広野町にまたがって立地する「ヴィレッジ」で行われました。

今回、この記念すべき大会を支えた根本和徳さんと吉田愛さんに話を伺いました。お二人は「福島県聴覚障害者協会」に所属し、きこえない・きこえにくい方々が、安心して生活できる社会の実現を目指して日々活動中。手話言語の通訳者・講師の養成講習会や小中学校での講義、広報活動などを行って



東京2025デフリンピック大会エンブレム  
エンブレムは人々の繋がりを意味する「輪」をテーマに、「手」を表し、デフリンピックを通して競技と話題に触れ、互いの交流やコミュニティが「輪」のように繋がった先には新たな未来の花が咲く様子を表現しています。

います。また、デフリンピック開催期間中、根本さんは「サインエール」と呼ばれる「視覚で伝える」応援方法を観戦者に広め、吉田さんは日本の手話言語を国際手話に通訳する「国際手話通訳者」として、大会を支えました。



一般社団法人 福島県聴覚障害者協会  
ねもと かずのり よしだ めぐみ  
根本 和徳さん 吉田 愛さん  
手話言語で「デフリンピック」を表現しています。

# 東京2025デフリンピックを支えた人たち

福島と世界をつなぎ、希望の火を灯す

日本で初開催!



県社協からのお知らせ

# 福利厚生センター（ソウェルクラブ）加入のご案内

福祉厚生センターは、福祉の職場で働く方々の福利厚生をサポートしています。魅力ある職場づくりや職員の確保・定着につなげるためにも、ぜひご加入ください！

## 〈主なサービス例〉

### 慶事お祝

結婚・出産祝品贈呈、  
子ども入学祝品贈呈  
など

### 万一の際

会員（配偶者）死亡弔慰金、  
災害見舞金、  
入院手術見舞金  
など

### 会員交流事業

県内会員のため旅行等を企画し、費用を一部助成します。

### 令和7年度会員 交流事業実施例

- ◆楽天戦チケット幹旋 内野指定席 一人1,500円
- ◆劇団四季「CATS」仙台公演チケット幹旋 一人2,000～4,000円
- ◆宮藤官九郎舞台/清水ミチコライブ 各種公演チケット幹旋 一人3,000～5,000円

### クラブオフ

（インターネットサイトによる施設利用割引提携）

全国の宿泊施設、遊園地、水族館、映画館などのレジャー施設、レストランなどの飲食施設など幅広い分野が優待料金で利用できます。対象施設は全部で75,000か所以上あります。会員でなくても、右記サイト内を確認できます。ぜひご覧ください！

（例）◆コマダ珈琲店：たっぷりサイズへサイズアップ 無料

- ◆松屋：定番の牛めし類 50円引き
- ◆柏屋（対象店舗限定）：1,080円以上の購入で会計の5%OFF ほか

Q 費用はどのくらいかかりますか？

A 掛金は会員種別によって2種類あります。第1種会員（主に正規職員）…… 職員一人当たり毎年度1万円（一月833円）  
第2種会員（主に非常勤職員）… 職員一人当たり毎年度5千円（一月417円）

※第2種会員は一部利用できないサービスがあります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

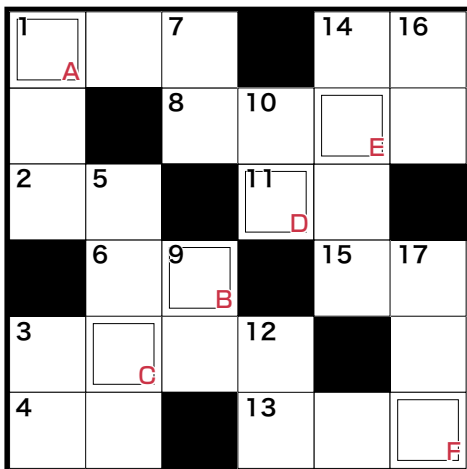
福島県地方事務局：福島県社会福祉協議会 福祉人材課 電話 024-521-5662

または、福利厚生センターホームページ <https://www.sowel.or.jp/> もご確認ください！

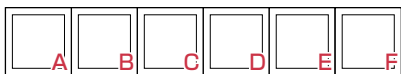


## クロスワードにチャレンジ！

正解者の中から抽選で3名にプレゼントが当たる！



全部できたら二重ワクの文字をABC順に読んでいくと、それが答えです。



### ヨコのカギ

- カラハリ、タクラマカン、ゴビ、サハラ
- 商品売っています
- 最終氷期に絶滅した牙と長毛が特徴的な象
- 2025年はへび、2026年はうま
- 兄弟姉妹の娘
- トランプの11はジャック、では12は？
- 樹木の幹から分かれた部分
- 明るく社交的な若い女性。朝ドラ『おむすび』
- 最下位
- 子ども子ども

### タテのカギ

- 新鮮な魚介類を生のまま提供する日本料理
- ⇄後ろ
- コンクリートの材料になる灰色の粉末
- 掛け算を習うときに覚えます
- 長〇〇、里〇〇、コンニャク〇〇、さつま〇〇
- 犬は人につき猫は〇につく
- 花粉症の人たちの敵No.1
- ラムネ瓶の栓にも使われる玩具
- 肥料の主要成分。元素記号はP
- ⇄スタート



### 今月のプレゼント

ゆうゆうハウス  
（会津坂下町）

### 菓子工房ポムの 焼き菓子セット

当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

多数のご応募  
ありがとうございました！

10・11月号の  
正解

### 「ジシユウシツ」 （自習室）

※ご記入の個人情報は適切に管理し、目的以外に使用しません。  
※本誌に対するご意見、ご感想、ご要望の一部は、「読者のおたより」に掲載させていただきます。



メールでの応募はこちら！

### 応募方法

ハガキまたはEメールにパズルの答えと①住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、業種 ②本誌に対するご意見、ご感想、ご要望を全てご記入の上、ご応募ください。

### 締切

令和8年3月13日（金）

### 宛先

〒960-8141 福島市渡利字七社宮111  
社会福祉法人 福島県社会福祉協議会「はあとふる・ふくしまパズル係」

## 8・9月号に寄せられた読者のおたよりから

認知症の症状のある方への対応の仕方や認知症の方々が楽しめる場所がたくさん書いてあり、勉強になりました。

（42才 児童指導員）

よもの会のような、認知症の当事者やその家族が安らぐ居場所が増えれば、認知症になっても安心して暮らせる地域になると思います。

（28才 保健師）

会津に住む者として、喜多方市立第一中学校の活動に感動しました。「一中ふれあいデー」が小学校や地域へ広がることを願っています。

（76才 無職）

### 編集後記



福祉人材課  
へつめのみ  
戸次 恵

取材で伺った「孝の郷」では、職員の皆さんが利用者さんやご家族のために日々精力的にケアし、さまざまな取組を実践している様子を伺うことができました。とにかくやってみようという前向きさと柔軟さに元気をもらったひと時でした。