

出産祝金を2組に交付 より一層の子育て支援を

町では、次代を担う子どもの誕生を祝い子育て環境の充実を図るために、令和3年度から葛巻町出産祝金事業を行っており、令和6年3月1日現在までに37件交付しています。

1月29日に複合庁舎くずま～るで行われた交付式には2組が出席し、觸澤義美副町長から祝金の交付を受けました。觸澤副町長は「保育料の無料化など今後も子育てしやすい環境づくりに励んでいきます」とあいさつ。祝金を受け取った廻立智彦さん（四日市）は「豊かな自然に触れながら成長してほしい」、澤勇摩さん（江刈）は「葛巻の美味しいものを食べて飲んで、元気に育ってほしい」と話し、子どもの成長を願っていました。



お子さんを抱き祝金の交付を受ける廻立さん夫婦

食生活改善推進員研修会 運動機能の維持を学ぶ

1月18日、第3回食生活改善推進員協議会研修会がまき×まきホールで開催され、約40人が参加しました。

講師は葛巻病院外科長の富澤洋子医師で「運動機能を高めて健康寿命をのばしましょう」と題し、運動機能の低下など高齢者特有の病態について講演。参加者は富澤先生の指導で椅子からの「立ち上がりテスト」などを実践し、自らの足腰の筋力を確認していました。富澤医師は「自分はまだまだ健康だと思っても筋力は低下している。ただ座っている時間を減らし、運動、食生活、社会参加の3つを柱に体の機能を維持しましょう」と参加者に呼び掛けていました。



富澤医師（円内）の指導で立ち上がりテストを実践する参加者

3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間 身近なあなたがゲートキーパー



■ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気付き声を掛け、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と言います。

ゲートキーパーは「気付く」、「傾聴」、「つなぐ」、「見守る」の4つの役割が期待されていますが、そのうち1つの役割でも悩んでいる人にとっては大きな支えになります。ゲートキーパーに特別な研修や資格は必要ありません。一人一人がゲートキーパーとしての意識を持ち、つながり、支え合っていきましょう。

■身近な人の変化に気づく

家族や仲間の変化に気付いて声を掛けましょう。次のような様子はSOSのサインです。

- 元気がない 悩んでいる様子
- よく眠れていない様子 食欲がない・痩せた
- 体調が悪そうだ 飲酒量が増えた
- 身だしなみが乱れている

上記のような変化に気付いたときは、次のような声掛けをしてみましょう。

- 「最近、眠れていますか？」
- 「どうしたの？なんだからそうだけど」
- 「何か悩んでいる？もしよかったら話してみて」
- 「元気がないようだけど、何かありました？」

■じっくりと耳を傾ける

傾聴するときは本人の気持ちを尊重し、じっくりと耳を傾けましょう。

【傾聴のポイント】

- ①真剣に聴いているという姿勢
- ②相手の気持ちを否定したり相手を責めたりせず、つらさを理解しようという気持ち
- ③気持ちを打ち明けてくれたことやこれまで苦労してきたことにねぎらいの言葉を掛ける

■支援先につなげる

傾聴した後は、早めに専門家に相談するよう促します。どこにつないだらよいか分からないときは、健康福祉課へご相談ください。

【つなぎのポイント】

- ①押し付けではなく、本人の意思を尊重してサポートする姿勢
- ②相談先の情報提供を丁寧に行い、可能なら付き添うなどできるだけ不安を取り除く

■温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう。中には声を掛けても専門の相談を望まない人や、相談先につながらない人もいます。そのような場合でも温かく見守ることが支援の第一歩です。

☎健康福祉課☎65-8991

遺族が思いを語り合うつどい

自死により大切な人をなくされた人や遺族に心を寄せる人などが思いを語り合う「はーとステーション花あかりin沼宮内」を開催します。

- ▶期日 3月17日(日) 午前11時～12時30分
- ▶場所 岩手広域交流センタープラザあい 2階小中会議室（いわて沼宮内駅隣接）
- ▶持ち物 参加費300円、飲み物

- ▶申し込み 申し込みは不要です。
- ☎はーとステーション花あかり ☎090-2842-9795



葛巻町健康の集い・健康講話

「こころの健康」をテーマに、健康講話を開催します。どなたでも参加できます。

- ▶期日 3月12日(火) 午前10時45分～
- ▶場所 複合庁舎くずま～る まき×まきホール
- ▶内容 講演 ころろ穏やかな生活を送るために～ストレスとの上手な付き合い方～(仮)
講師 県精神保健福祉センター 精神保健福祉顧問 小井田潤一 先生

- ▶申し込み 申し込みは不要です。
- ☎健康福祉課☎65-8991



ゲートキーパーの心得



養護老人ホーム葛葉荘の入所者に寄り添う傾聴ボランティア「みんなの話」の皆さん

- ・自ら相手と関わるためのこころの準備をしましょう
- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
- ・相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・わかりやすく、かつゆっくり話をしましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・準備やスキルアップも大切です
- ・自分が相談に乗って困ったときのつなぎ先（相談窓口など）を知っておきましょう
- ・ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です