



み

魅つけた！あの人

おいでませ！山口国体

梶谷真理子さん

山口県カヌー競技強化指定高森高校外部指導者及び
シーパーツカヌークラブ周東ジュニアコーチ

2011年10月1日から11日まで山口県で国体が開催されます。その中で岩国市周東町の中山湖がカヌーの競技場に決まり、カヌースプリントが開催されることになりました。そこで高森高校がカヌー競技強化指定高校となり、シーパーツカヌークラブ周東も設立され、その指導者として梶谷さんが就任されました。

カヌーを始めたきっかけは？

大学に入学して、友達にカヌーの体験入学に誘われました。うまくできたこともあり、すぐにカヌー部に入部しました。

その後、国体選手としてもがんばってきましたが、この度、山口県カヌー協会強化担当コーチとなり、今は、選手としてよりも選手を育てることに意欲を燃やしています。

指導者として

若いころは厳しく指導をしていましたが、最近は母親のような気持ちも持てるようになりました。

保護者の方にもポートに乗ってもらい、子どもと同じ目線で見ていただくようにしています。

国体終了後も、設備が整った中山湖で生涯学習として、カヌーの指導に携わることができれば幸せです。また、現在育てている子どもたちの成長をもうしばらく見届けたいですね。



カナディアン

練習風景



カヤック

カヌーについてちょっとお勉強

カヤックとカナディアン

の2種類があり、川や湖等でレースを行います。

カヌースプリント

流れのない湖やダムなどを利用し、一定の距離と水路を決めて着順を競う競技

カヌースラローム

変化に富んだ流れのある川でゲートをくぐり、ポイントを競う競技

カヌーワイルドウォーター

流れの激しい川を一気に漕ぎ、タイムを競う競技

職場は心強い味方

カヌーの監督、またカヌースプリント委員長に就任して、多忙な毎日です。月曜日を除く毎日2時間程度の中山湖でのカヌーの指導は、大変である反面、子供達の成長を思うと楽しみです。また、今後の山梨や山形への遠征は指導者として気の引き締まるものがあります。

そんな中、勤め先の「ビジネス旅館なかい」の女将さんには、勤務時間の調整や食事について配慮してもらっています。女将さんや従業員の皆さんの応援のおかげで、毎日カヌーの指導に全力を注ぐことができ感謝しています。

また、休日は、指導している子どもたちと好きな釣りに行き、リフレッシュすることもあります。

女将さんから梶谷さんへ

梶谷さんは、とても素直で、がんばりやさんです。好きなことができるということは幸せなことなのでがんばってほしいと思います。



職場の皆さんと

DVD貸出のご案内

「デートDV」～相手を尊重する関係をつくる～

DV（ドメスティック・バイオレンス）は、親密な関係の相手に対してふるう体と心への暴力です。これは大人だけの問題ではありません。若者の間でも広く起きています。デート相手にするので「デートDV」と呼びます。

若者たちが、DVをする人にもされる人にもならないために学ぶ教育が今必要とされています。若者たちが「デートDV」とは何か、なぜ起きるのかを理解し、それが自分の問題だと気づくことや学ぶことが必要です。

このDVDは、若者たちが相手を尊重する関係をつくる大切さを具体的にわかりやすく学ぶことができます。



配偶者からの暴力(DV)等相談窓口

夫婦や家族での悩み事・セクハラ・配偶者からの暴力など男女間のさまざまな問題の相談をお受けしています。

総務課男女共同参画室

- *電話相談 ☎29-1155 相談専用
- *面接相談 ☎29-1155 要予約
平日 8:30～17:15（祝日・年末年始は除く）
※各総合支所地域振興課でも相談に応じています。

山口県男女共同参画相談センター

- *電話相談 ☎083-901-1122 相談専用
☎0120-238122 緊急用
平日 8:30～22:00
土日 9:00～18:00（祝日・年末年始は除く）
- *面接相談 ☎083-901-1122 要予約
平日 8:30～17:15（祝日・年末年始は除く）
- *専門相談 ☎083-901-1122 要予約
・弁護士による【法律相談】
・医師による【健康に関する相談】
・心理の専門家による【こころの相談】 など

岩国警察署 ☎24-0110

男女共同参画キーワード



アンペイドワーク

賃金を支払われる労働（ペイドワーク）に対して、家事、育児、介護、社会的活動など報酬や収入を得られない無償労働のことをアンペイドワークといいます。

育児は母親の仕事、介護は妻や娘の仕事と決めつけず、家族が協力してアンペイドワークを担っていくことが大切です。

編集後記

高齢者やその家族のみなさんは、介護などで困ることやとまどうことがあると思います。そんな時、まずは岩国市地域包括支援センターへ相談すればいいのだと、知っていただくと嬉しいですね。介護を自分の問題として、今から予備知識を得ておくといいですね。

編集委員 塚本・村岡・兼田・工藤・嵐川・岡原

「さくら21」への、ご意見や感想、また取材してほしい内容や情報などありましたら、下記委員会までお寄せください。

さくら21 7号 2009・秋（平成21年9月15日発行）

編集 岩国市の男女共同参画のための情報紙編集委員会
〒740-8585 山口県岩国市今津町一丁目14番51号

発行 岩国市総務部総務課男女共同参画室
TEL 0827-29-5030 FAX 0827-21-3337

岩国市男女共同参画のための情報紙

2009・秋
7号

さくら21

平成21年度男女共同参画講座を開催しました

キラリ輝く☆
体の外から中からキレイに！

7/13（月）

さんびー
楽しく体を動かそう！3B体操
～しなやかな身体と心を～

講師 3B体操協会公認指導士 森本淳子
市保健センター保健師 藤本志保美



7/21（火）

輝く自分のカラーコーディネート
～色使いでイメージアップ～

講師 カラーアナリスト 大久保 可織




7/28（火）

野菜を使った簡単クッキング
目指せ腸内美人

～もっと知って！新鮮な地元野菜～

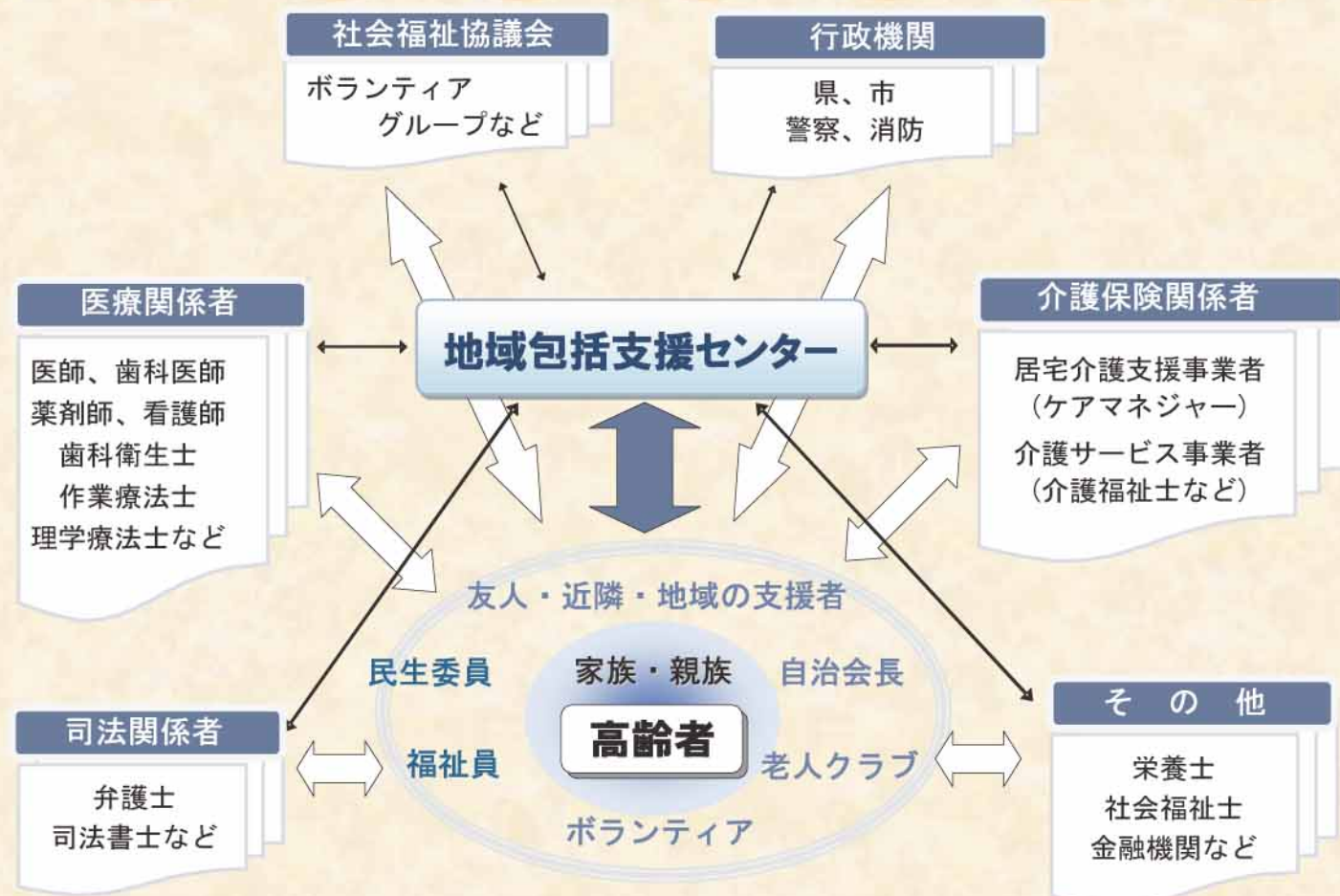
講師 市保健センター管理栄養士 田吹早苗



特集

介護のことを知りたい 相談したい そんな時は？

介護のことを知りたい・相談したい！



高齢者を中心とする地域ケアシステム（概念図）

ご相談は、どのセンターにされても構いません。ただし、訪問等はお住まいの地区を担当する職員がさせていただきます。



麻里布/東/装港/川下/愛宕/柱島

■ 岩国市地域包括支援センター (岩国市保健センター内) ☎ 24-3780

岩国/平田/小瀬/藤河/御庄/師木野

■ 岩国市地域包括支援センター (岩国市保健センター内) ☎ 24-3781

灘/通津/由宇

■ 岩国市地域包括支援センター 南分室 (由宇保健センター内) ☎ 63-3113

北河内/南河内/玖珂/周東

■ 岩国市地域包括支援センター 西分室 (周東保健センター内) ☎ 84-3615

本郷/錦/美川/美和

■ 岩国市地域包括支援センター 北分室 (美川保健センター内) ☎ 76-0231

そんな時は

岩国市地域包括支援センターへ

こんな方をサポートしています

《家族関係》

- ・本人が家族のことになるとふさぎ込む、または感情的になる
- ・同居や二世帯住宅なのに、家族と話している様子がまったく見られない
- ・家族が知らない間に、ヘルパー等のサービスが入っていた
- ・本人は配偶者と死別したばかり
- ・本人が緊急の場合の連絡先を言っていない など

《本人に関すること》

- ・急に話をしなくなった
- ・急に顔色が悪くなった
- ・長期間、風呂に入っている様子が見られない
- ・一方的に自分のことばかり話す
- ・尿臭がする
- ・転倒、ケガ、事故にあった
- ・アザやコブができていた
- ・同じものをずっと着ている など

《周囲との関わり》

- ・本人や家族の行動・関係について、話題に挙がっている事柄がある（例：「怒鳴り声が聞こえる」「頻繁に近所をふらふら歩いている」）
- ・救急車を呼ぶ回数が増えた
- ・お金のことで相談があった
- ・近隣に電話を借りに来た
- ・訪問しても中に入れたがらない
- ・近隣に食事を求めてきた など



要支援やら、要介護やらどこにどうやって手続きしたらええんやら・・・さっぱりわからんけえ、とりあえず、岩国市地域包括支援センターに行ってみようかねえ・・・

わしゃあ、よう行かんけえ、まず電話をして聞いてみよう！



要支援1・2の方

介護認定で要支援1・2と認定を受けた方

特定高齢者(虚弱高齢者)

介護や支援が必要となるおそれのある方

元気な高齢者を含む全ての高齢者の方

介護予防一般高齢者施策として、介護予防に関する知識の普及・啓発や地域における自主的な介護予防支援を行います

岩国市地域包括支援センターは、高齢者およびその家族が、住み慣れたところで、安全

に、いきいきとした生活を送るための総合的相談窓口です。



一人でがんばらない介護 体験談

楠町 森重和子さん(66歳)

認知症の義母を5年間、自宅で介護されました。

■ いちばん大変だったことは？

大変だったのは、夜の徘徊でした。

敷地内の別棟に住んでいたため、家から出たことを知らせるチャイムやカメラを設置し、家から出たのがわかると夫と協力して、そっと後からついて行き、あたかも出会ったかのように声をかけました。帰ることをいやがる時には、納得させるために嘘をつくこともありました。とにかく、本人の話を否定するのではなく共感を持ちながら、うまく納得、安心させてあげ、叱らないことが大切でした。

近所の方へも義理の母が認知であることを隠さず、協力していただきました。

■ ストレスを感じたときは？

花など、きれいなものが見られるところに連れて行くなどして、自分自身もリフレッシュしました。ショートステイ(※1)などを利用して本人との距離をとる日を作ったりもしました。

■ 介護をする中で嬉しかったことは？

誰よりも、私を頼りにし、好きでいてくれたことはうれしかったです。

■ 施設などはどんな時利用されましたか？

介護を始めた当初から、週3回はデイサービス(※2)を利用して、自分の休養の時間にし、また家族が病気のときは、ショートステイを利用しました。

■ 介護を終えて

長男の嫁として最後まで介護でき、親を見送ったという充実感がありました。夫は、今もなお、当時手伝ってくれた食事の後かたづけをしてくれています。

■ 今一番楽しいこと

農作業をしたり、友達と遊びに行ったり、旅行したり、そして、子どもが好きなので近所の子どもと話をしたりしています。

■ 現在介護されている方へ

叱られたことで心に傷を負ってしまうこともあると思うので、なるべく叱らないであげてください。

そして、ショートステイなどを利用して、介護から解放される日を作ることも大切だと思います。



※1 特別養護老人ホームや老人保健施設などに短期間入所して、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。

※2 デイサービスセンターなどに通って、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。(送迎があります)