

握手というボランティア

りーどぼらんていあキッズは、毎年、夏休みに高齢者介護施設を訪問しています。訪問のときに必ず行うのは、握手です。

握手は最初少し照れて、キッズから手を握ることができません。皆さんから手を出して握手してくださいと、少しずつ慣れてキッズからも手を握ることができるようになります。一人ずつ、少し時間をかけて話をしながらゆっくり握手します。中には、手を握ったままずっと離さない人もいます。施設の高齢者の皆さんはとても喜んで、キッズが回ってくるのを心待ちにしています。

「タクティール」という療法があります。英語の「タッチ（触れる）」



の意味で、1点を刺激する指圧やマッサージのようなものではなく、ただ優しく触れるケアです。がんの痛みや緩和ケアに利用されています。

キッズの握手には、この効果があるのではないかと思つて、毎回続けています。

施設には、元気な人も多いですが、少し認知症を患つて周囲の様子が理解できない人もいらっしゃいます。意識はこちらにはなく手もひっこめたままですが、そつと手を握るとこちらに意識を向けてくださいます。そして手を握っているのが子どもだとわかると、どなたもにっこりとはほえみ、握り返して下さるのです。キッズだからこそできるケアだと思います。キッズには「元気を分けてあげて」と言います。そして、高齢者の皆さんには「キッズから元気をもらってください」と伝えます。このように、握手というボランティアもあるのです。

差別をなくすために 第413号

LGBTの人権

近年では、男女別だけでなく誰でも使えるトイレや、学校で制服を選ぶ際にズボンかスカートを選択できるなど、LGBTへの配慮に関するさまざまなニュースを目にします。一方で、いまだにLGBTに対しては、根強い偏見や差別があり、苦しんでいる人が多くいます。

LGBTとは、Lレズビアン(女性同性愛者)、Gゲイ(男性同性愛者)、Bバイセクシャル(両性愛者)、Tトランスジェンダー(からだの性とところの性が一致しない人)の頭文字を取った言葉で、人口に占める割合が少ないことから性的マイノリティ(性的少数者)と言い換えられることもあります。このように性のあり方は、人の性格や考え方がそれぞれ違うように「男性」「女性」と2つに分けられるほど単純ではないのです。

LGBTの人は、日本の人口の3～5%いると言われていますが、実際には周りの偏見や差別などが原因で、なかなか打ち明けることができない人が多く存在しています。偏見や差別などがいまだに存在する背景には、性の多様性への理解や認識が社会全体でまだまだ

足りていないことなどが原因として推察されます。例えば、「同性愛と性同一性障害は同じではないのか」という質問がありますが、同じではありません。「同性愛」は同性や両性に魅力を感じることであり、「性同一性障害」は、自らの「ところの性」と「からだの性」が一致しないために違和感があることを言います。「同性愛」の人も「性同一性障害」の人もそれぞれの悩みや不安があるのです。性の多様性への理解や認識を足りていないままにしていることや無関心は、いずれ偏見や差別へとつながっていく可能性があるのです。

一人ひとりの個性や考え方が異なるように、多くの「性」のあり方が存在します。そして、誰もが自分らしく生きていく権利を持っているのです。一人でも多くの方が、多くの「性」のあり方に対して正しい理解と認識を持つことで、誰もが自分らしく生きていける社会、「性」の多様性を尊重する社会を作っていきましょう。

▷問い合わせ 社会教育係 (☎223局3546)

芦屋町人権・同和教育研究協議会



私たちの手で支えあいの地域をつくる

▷高齢者支援係 (☎223局3536)

老人クラブに入って、いつまでも健康に

●老人クラブとは～活動内容～

老人クラブは、「健康」、「友愛」、「奉仕」の3つのテーマをもとに活動している団体です。現在、16の地域で活発に活動しています。

また、町全体の老人クラブ連合会では、春には「歌と踊りの祭典」、健康保持のための「健康ウォーキング大会」、夏は戦没者慰霊のための「盆踊り大会」。秋は「スポーツ大会」「芋掘り収穫」などイベントを企画、実施しています。

●老人クラブに入り、一緒に楽しむだけで健康になるんです！

芦屋町老人クラブ連合会のことを会長の古長撓男さんに話を伺いました。

Q：会員を増やすためにどんなことをしていますか。

A：まずは、どんなことをしているか、知ってもらうことが大切だと思います。

そのため、ウォーキング大会は、老人クラブだけではなく、町民なら誰でも参加できるようにしています。先日、行われたスポーツ大会でもお試し参加を呼び掛けました。広報あしやにもイベントはお知らせするので、ぜひ参加して欲しいですね。

Q：老人クラブのイベントでは、会員の皆さんに「一人でも仲間を連れてきてください」と言われていましたね。

A：毎回のイベントで、皆さんの笑顔や楽しく会話されていることが私の喜びです。楽しいことは、自分だけではなく友だちも誘って共有してほしいからです。そうすることで、一人でも多くの笑顔が増え、出かける機会が増えてくれたらという願いです。

Q：各クラブでもさまざまな活動をされているようですね。



健康ウォーキング大会

A：カラオケをしたり、グラウンドゴルフをしたり、身近な場所で、集うことが大切です。毎回、声を掛け合って誘い合って、無理なく活動していく、そうすることで、お互いの健康の変化を確認したり、見守りの効果もあるんですよ。

Q：無理のない範囲で活動していくのは大切ですね。

A：80歳を超える会員が言われていましたが、「健康だから、老人クラブや地域のサロン活動に参加しているのではない。老人クラブやサロンの集まりがあるからこそ、健康なんだよ」とね。私も今年82歳になりますが、「なるほどな」と考えさせられましたね。

Q：最後に、老人クラブに入るためにはどうすればよいか、教えてください。

A：各自治区の老人クラブの会長にお尋ねください。また、老人クラブがない自治区もありますので、役場の福祉課に電話してください。

皆さん、一緒に第二の人生を楽しみましょう！

●老人クラブに参加しよう！ ～社会とのつながりが健康の秘密～

老人クラブ活動、地域交流サロンやボランティア活動に参加することで、自分の役割を担い、達成感、喜びが人を活性化するというデータがあります。日々の繰り返しが健康的な暮らしを維持し、認知機能低下の防止にもつながります。つまり、社会とのつながりが健康の秘訣なのです。



古長撓男さん