

大館市の未来を創る会

ふもと幸子通信



メール



Webサイト



YouTube

第11号 2024年12月発行

よりよいまちづくりのために 市民として活動を続けます

皆さま、ふもと幸子です。大館市長選ではたくさんのご支援をいただき、誠にありがとうございました。私の現在の活動をご紹介します。

手をつなぐ育成会全国大会が 秋田市で開催されました

「手をつなぐ育成会」とは知的障がい者の家族と支援者の会で、70年以上の歴史のある全国組織です。10月12日、13日、全国手をつなぐ育成会連合会全国大会が、秋田県で初めて開催されました。

私は知的障がい者の家族として育成会の活動に関わっています。全国大会では、秋田県手をつなぐ育成会副会長として、大会決議文を壇上で読み上げる大役を仰せつかりました。

障がいの有無にかかわらず、だれもが尊厳を持っていきいきと生きることのできる共生社会の実現は、私の人生の目標でもあります。

2025年9月20日には、育成会の全県大会が約20年ぶりに大館市で開催される予定です。ぜひ関心を持っていただきたいと思います。



会場のあきた芸術劇場「ミルハス」大ホールの壇上にて、大会決議文を読み上げました

東京都の働く女性応援イベントで 女性のキャリアをテーマに講演しました

東京都が11月22日に開催したイベントにて、「ダイバーシティ時代の女性のキャリア形成」をテーマに講演しました。日経ウーマン編集長として活動していた私にとって、これが長年の専門分野です。

会場の東京ウイメンズプラザのホールは、約150人の参加で満席、オンラインでも約140人が視聴しました。「女性の活躍は企業の成長に資する。だからチャンスが来たら、女性たちは隠ることなくゲットしてほしい」とメッセージを伝えました。おかげさまで、参加者より約98%の方から「わかりやすい」「役に立った」と高いご評価を得ました。女性の力を生かすことは、人口減少が課題の地方の方がより重要だと感じています。地元・秋田県の女性活躍の推進のために貢献したいと思っています。



1時間の講演の後、会場の皆さんからたくさんのお質問をいただきました



いぶった大根を漬けるときは、「おいしくなりますように」と祈りながら作業します

農福連携のいぶりがっこづくりが最盛期です!

東京時代はマスコミで働いていましたが、現在は、大館市で社会福祉士として、障がいのある方の就労を支援する「比内ヒルズ・ふもとの家」を運営しています。認定農業者と障がいのある方が連携する農福連携で、種から大根やにんにくを育て、それを加工して、いぶりがっこや黒にんにくをつくり、販売しています。つまり、生産・加工・販売の6次化事業をしています。

今はいぶりがっこづくりの最盛期です。大根を収穫し、いぶり、そして漬けます。その作業を何回も繰り返しています。農業を、そして地元につながる食文化を絶やさぬように力を合わせて活動することは、障がいのある方の自立支援にもつながります。比内ヒルズのいぶりがっこはJA旬菜館やいくSC、ネット通販「比内ヒルズストア」等で販売しています。

ふもと幸子 プロフィール 社会福祉士、作家・ジャーナリスト

1962年大館市生まれ。大館市立扇田小学校、大館市立比内中学校、秋田県立大館鳳鳴高校、筑波大学卒業。1984年日経BP入社。2006年日経ウーマン編集長。2016年日経BP社執行役員。2014年法政大学大学院経営学研究科修了。文部科学省、内閣府、林野庁、経団連21世紀政策研究所などの有識者委員を歴任。2019年Uターン。共生社会づくりの拠点として比内ヒルズ(長岡城跡)での活動スタート。明治40年創業の家業でもある火薬・実砲販売業、先に移住した夫・田中伸夫が創業した高齢者や障がい者支援事業、農業・加工業、6次化事業などに参画。『地方を変える女性たち』『イマドキ女性管理職の働き方』など著書多数。

認知症対策の5つのポイント

2008年に開設されたデイサービス「よりあいたっこ森ガーデン」(代表・田中伸夫)に参画しています。田中代表の話をもとに、認知症対策のポイントをまとめてみました。ぜひご参考にしてください。

ポイント 1 人と会って おしゃべりしましょう

認知症にならないためには、脳に刺激を与えて、脳を活性化することが必要です。家で一人でいるのはなかなかできません。外に出て人と会う予定を立てましょう。人に会うためには身だしなみを整えたり、着ていく服を選んだりします。いつ家を出るか、交通手段をどうするか考えます。その準備こそが脳に刺激を与えて、日常生活も活性化して認知症予防に効果的なのです。

ポイント 3 軽度認知症の 早期発見に努めましょう

まったく記憶のないことを人から言われて、心外だと思ふような場面を経験したとき、ひょっとしたら、認知症になりかけていることが考えられます。認知症とは、記憶そのものを失う症状です。例えば、昨日食べたごはんの献立を忘れても食べたという事実は覚えている場合は、もの忘れです。食べたこと自体を忘れている場合は、認知症の可能性がありまふ。これが軽度認知症の症状です。認知症外来の受診を検討しましょう。

ポイント 2 人と会うために 耳の健康を保ちましょう

耳が聞こえなくなると人と会うことを避けるようになります。つまり、認知症対策に一番大切な、人と会う、話す機会が奪われることになります。世界的な研究結果によると、難聴は認知症の危険リスクの最大の要因なのです。テレビの音が大きいと家族から指摘されたり、後ろから来る車の音に気づけなかったりしたときは、難聴を疑い、耳鼻科等を受診し、補聴器装用等を検討しましょう。

ポイント 4 自分の記憶を書き留める ノートをつくりましょう

認知症は怖くありません。多くの場合、最後まで自分の昔の記憶や自分らしさは保たれます。ただ、自分の楽しい思い出等を自分で引き出すことができにくくなるため、人から記憶を引き出してもらうことが必要になります。そのためには、自分の記憶を書き留めて、家族や介護者等と共有することが大切です。認知症に備えて、自分のことを介護者に伝えるためのノート(マイノート)をつくりましょう。

ポイント 5 自分の権利を守る 「成年後見制度」を知りましょう

認知症に備えて、自分の生活や財産を守る制度として「成年後見制度」があります。認知症等で本人の判断能力が不十分になった時、本人の意思決定を尊重して、支援が受けられる制度です。そのために、本人が十分な判断能力を有する時に、つまり認知症になる前に、成年後見制度について情報を集めて、理解を深めていくことが大切です。

お知らせ

1 役立つ知識や情報満載 「健康教室たっこ森」

毎月第三日曜日午前10時より比内公民館など市内各地で開催します(予定)。出張もします。健康や介護に役立つ最新情報や知識を専門職が分かりやすく解説し、健康長寿を実現する健康教室です。

次回開催: 1月19日(日) 午前10時~11時「比内公民館」にて

2 「ふる里カレンダー2025~ 秋田・比内町の四季より」販売中

よりあいたっこ森ガーデンでは、認知症予防や認知症の進行を遅らせるために、利用者様がちぎり絵をしています。おしゃべりしながら手を動かす、これが脳の刺激になるのです。その活動から生まれたのが、「ふる里カレンダー」です。1部500円(税込)でカフェふもと、比内郵便局、とっと館、ネット通販「比内ヒルズストア」で発売中。

3 カフェふもとでふもと幸子と 「サシ飯」しませんか?

「比内ヒルズ・カフェふもと」は月~金(祝日営業)、事前予約でランチを提供しています。おいしいランチをいただきながら、私と「サシ飯」企画も実施中です。ご来店をお待ちしております!

【お問い合わせ先】比内ヒルズ・カフェふもと
大館市比内町扇田字長岡 45 TEL: 090-3805-6685 (麓)

ご自宅用、お土産用にぜひどうぞ!



【お問い合わせ】よりあいたっこ森ガーデン
大館市比内町扇田字扇田 423 TEL: 0186-55-3702



④ランチセットは800円(税込)

