

私らしく生きる

私たちの生活の最も身近にある「保健」と「福祉」。

身近すぎて多岐に渡ることから、自分にどのような関係しているのかわからないという方もいるでしょう。

「保健」とは、健康であり続けること。「福祉」とは、幸せであることを意味します。

世の中には、高齢のために一人での日常生活に支障をきたしている方、環境の変化やストレス等により心身に障がいを抱えている方、家族や地域コミュニティと接触が無く孤立している方など、さまざまな境遇の方がいます。

こうした方々が「私らしく生きる」ためには、支えられる側だけでなく、支える側も「私らしく生きる」ことが求められます。

そのためにも、お互いを尊重し合いながら強い絆を築ける社会にする、そこそが保健福祉のあるべき姿と考えられます。

本市の高齢化率は32%を超え、3

人に1人が高齢者、健康寿命は男女とも県を下回っています。こうした状況を少しでも改善させるため、一体的な支援体制を構築し、地域共生社会と健康長寿の実現を目指しているところです。

保健福祉には、高齢者福祉、介護、障がい者福祉、地域包括ケア、健康づくり、母子保健など多様な分野がありますが、実際にその当事者にならないと身近に感じることはできないものです。

自分や大切な人が、介護が必要となったとき、病気になったとき、障がいを持ったときなど、いつ誰がその当事者となるかわかりません。

健康と幸せという、私たちに欠かせない生きる喜び。どんな境遇においてもその喜びを生涯にわたって、支え合える人々のつながりとその絆をつむぐために私たちにできること、一緒に考えてみませんか。

高齢者の幸せのためにも

いわき市長

内田 広之

誰もが、いわきで一生、幸せに暮らせるために、若い世代から高齢者まで全世代の支援がとても大切です。

昨年、市の若手職員が、市内の介護施設の皆さんと一緒に、研究会を立ち上げてくれました。その中で、介護職の魅力は残業が少ないことや、高齢者からの感謝の言葉が何にも代えがたいこと。また、介護ロボットや情報技術の進化で働き方改革が期待できることなど、たくさんの方の意見をもらいました。

本市の地元高校とも連携し、保健福祉のやりがいを伝えながら、担い手を増やしたいです。また、賃金改善も進みますが、さらに進めていかなくてはなりません。

若い世代から高齢者まで全ての世代の幸せのためにも、保健福祉を担う「人づくり」を、しっかり進めます。

私らしく、あるために

折原 敬子さん



私のできることを私のできる範囲で私らしく活動させてもらっています。
一生懸命活動した結果がお客さんからの感謝の声として返ってきたときは、とてもうれしくやりがいとなっています。
また、スタッフの方々と日々のやりとりもいい刺激となっており、毎日楽しく過ごしています。

デイサービス福老B.L.Gいわき にぎらないおにぎりカフェふくろう(内郷御殿町)

認知症になっても自分のやりたいこと、できることを生かして社会参加できる方法があるのではないかとこの発想から、にぎらないおにぎり「おにぎりらず」を提供するカフェは生まれました。デイサービスにカフェを併設し、希望する利用者は有償ボランティアとして働くことができる仕組みです。

「お客さんからの『頑張ってください』という応援の声や、認知症の人でなく一人のスタッフとして接してくれる姿勢がありがたい」と利用者の方は嬉しそうに話してくれました。

でもやってあげるのではなく、ご本人とスタッフが同等の関係の中で、一緒に楽しみながら毎日活動することを大切にしています。お互いの信頼関係と絆は、その表情からも伺うことができます。

スタッフの方は「時間を気にしてこちらが対応してしまうのは簡単ですが、ご本人と一緒に対応し、達成できたときの喜びは何度経験しても新鮮。ご本人の能力を信じ、出来ないことに一緒に挑戦し、みんなで喜びを分かち合いながら活動を続けていきたい」と今後の意気込みについて目を輝かせながら話してくれました。



SOCIAL SQUARE 上荒川店



ソーシャルスクエアでは「社会と現在の自分を結ぶための広場を創造することで『働く』を諦めない、活力ある人生をデザインする」をコンセプトに、障がいの有無、性別、年齢、国籍、文化などの違いを認め合う「ごちゃまぜ」を掲げ、ひきこもりだった方や長期入院された方が社会へ戻れるように自立や就労に向けたサポートを行っています。

「障がいがあるから諦めるという社会を変えるためにも当事者やご家族からの『やってみたい』という声を引き出し、ともに一歩を踏み出していくことが大切」とスタッフの方々は話してくれました。

また、自立へのステップとして会話は大切であり、中でも本人からの声を引き出すための「傾聴」と「共感」がとても重要だと話します。

「利用者の方が目標に向かって努力される姿やどんな小さなことでも成長を見られたときはとても感動し、日々やりがいを感じています。就労までが一つの目標とはなりますが、就労後の社会参加の支えにもなりたく、さまざまな機会の提供をこれからも行っていきたいです」と話すスタッフの方々の笑顔から利用者の方との深いつながりが感じられました。

今の私を、受け入れる

渡邊 真実さん



仕事と子育てのバランスがうまく取れず、現在こちらで就労移行支援のサポートを受けています。
スタッフの方々から日々温かい声掛けなどのサポートを受け、ありのままの私を受け入れることができ、徐々に自信を取り戻しているのを実感しています。障がいの有無に関係なく、もっと住みやすい地域になるといいなと思います。

つながる・つむぐ豊かさを 地域の魅力に

つながる・つむぐ豊かさを、私たちが住むこのまちの魅力にしていきたいませんか？

このことが人の心を豊かにし、これらが集まることで私らしく生きる地域が生まれます。世代や背景を超えて、人と人がつながり、ともに生きていく地域は、温かく豊かな人間関係を育み、新たなつながりをつむいでいく可能性に満ちています。

悩んでいるときには耳を傾け、困っているときには手を差し伸べ、悲しんでいるときにはそっと寄り添う。これらの小さな思いやり一つ一つが、幅広い保健福祉の各分野で人と人をつなげ、さらに分野を超えて、より強い絆をつむいでいきます。

人はひとりでは生きていきません。私たちは誰かに支えられ、同時に、誰かの支えとなって生きています。

あなたの人生がかけがえのないものであるように、あなたの身近な人やあなたが知らない、これから出会うかもしれない人の人生もまた、かけがえのないものです。



“私たち”がつなぐ地域の保健と福祉

市の保健福祉行政に携わる専門職の思い

全ての世代に笑顔を

保健師は、地域全体の身近な看護師として、皆さんが病気になるないように、病気になるっても重症化しないように、健康を守る仕事です。地域の人と将来の健康や生活を想像して、今どうすればよいかを一緒に考えています。

相談に来られる方の中には、不安や複雑化した悩みを独りで抱えている方も多く、誰もがつながれる場や、一人一人の生活に寄り添う場の大切さを実感しています。

「相談してよかった」

その一言が、保健師として、その人の人生や生活に触れ、少しでも役に立てたとやりがいを感じます。子どもから大人まで将来にわたって健康が続くように、笑顔をつむいでいきたいです。



母子健康相談の様子

四倉・久之浜大久地区保健福祉センター
保健師 高野薫

障がい者の権利を守る

市には、精神保健福祉士などの専門資格を有する福祉専門職が35人います。私もその一人として、障がいを抱える方の尊厳を守るよう励んでいます。

そのためには当事者の声を聴き、地域の方々にも理解してもらうことが大切です。誰しもが自分らしく生きることができる共生社会の実現に向け「地域の福祉体制」の構築ができるよう福祉事業所とも連携して取り組んでいます。

また、福祉人材の確保に向け、官民連携のもとプロジェクトを進めています。

「人生の伴走者」として寄り添いながら、これからも障がいを抱える方と社会をつないでいきます。



福祉人材確保に向けた取り組みの様子

障がい福祉課
精神保健福祉士 若林礼佳

食で健康を支える

「ひと」つまみ分の「塩」を減らすことで、いわきに暮らす喜びが「ひとしお」増えますように。そんな思いから「いわきひとしお」プロジェクトは始まりました。

市のさまざまな部門の栄養士が一つのチームとなり「減塩しても美味しい」「簡単にできる」をモットーに、減塩レシピの考案や、スーパールのお惣菜の開発に携わるなど、皆さんの日々の食卓が、健康へとつながるような食環境づくりを行っています。

食は人生の大きな楽しみの一つ。「ひとしお」がいわきの食と健康をつなぐ合言葉となり、楽しみを損なわずに永く健康でいられるよう、これからも皆さんの健康を支える一端を担っていきます。



㈱マルトとのお弁当開発の様子

健康づくり推進課
管理栄養士 木村繭子