

# 第15回中越高齢協セミナー開催

## 「認知症の予防」・「長岡市役所の新しい機構」について聴講



中越地域高齢協は12月2日(木) 13時30分から、高齢者センターけさじろにおいて「第15回セミナー」を開催した。今年も認知症の予防や、長岡市の新しい機構について講演を実施した。

下田会長の挨拶、連合中越羽賀副議長の共催あいさつに引き続き、「認知症の予防について」県の健康福祉環境部地域保健課権平課長代理と殖栗主事の両氏から、「長岡市の新しい機構について」長岡市シティホール整備室次長茨木氏から各々1時間ほどの講演

をいただいた。権平・殖栗両氏からは認知症とは「脳」の病気であり、誰にでも起こりうる病気であった。長岡市の65歳以上の高齢者の約10%の人が認知症と言われ、特に高脂血症・高血圧症やメタボリックの人達は危険性が高く、大切なことは早期



第698号2010.12.11  
連合中越地域協議会  
長岡市東蔵王2-2-68  
TEL 0258-24-0515  
FAX 0258-24-8930  
発行人 矢島 良彦  
定価 1部10円



診断と早期治療が必要と述べられた。茨木氏からは、厚生会館跡地とセントラルパークを含む土地に長岡市が建設中のシティホールプラザ「アオーレ長岡」が平成24年1月のオープンに向け新しい長岡市の機構整備を行い、大手通りに市の機構を集中し、市民がいつでも集まれる親しみのある施設にする旨の話があり、新しい長岡市の顔となるよう努力していると述べられた。

インターネットの山仲間ブログで、「心の埃」という題の日記を読んだ。彼とはここ3年くらい一緒に山に行く機会はなくなっているのだが、以前、道なき山の山登りで大変お世話になった▼田子倉湖の近くの丸山岳という山なのだが、沢登りでスノーブリッジなどがあり危険な登山であった。それでも彼の助けのおかげで、山中の溪流で、イワナ寿司や山菜料理の宴会をすることができ、楽しい思い出をつくること

なごかライフサポートセンター 第2回理事会でサテライト化を確認

なごかライフサポートセンター 第2回理事会は、12月2日(木)13時30分から開催された。矢島理事長は「10月からのサテライト化で、縮小均衡とならないよう取り組みたい。魚沼市では行政にかなりの相談が寄せられているようだ。ワーカーズグループとの連携も進めているが、ネットワークのポトムアップを図りたい」等の挨拶がなされた。



参加を得て、質問など熱心に最後まで講演を聴く事ができた。

数、「心の悩み」人間関係「家庭」に関する相談が非常に多いと報告。また、4月に開始した「心と身体を守るセルフケア」は、11月までの累計で193名(毎回平均12.1名)が集い、有意義な活動の報告がされた。続く審議事項では、年間事業計画にそって受付態勢強化に向けてケース検討会や研修会等で受付スキル向上を迫る事や心と身体を守るセルフケア事業の11年度継続実施を確認。また、県LSC整理の「今後の事業展開」については、先ず実績の積み重ねを図ることで認識一致した。

なごかLSC コーディネーター研修

なごかライフサポートセンターコーディネーター研修が、12月2日(木)10時30分に開催された。この研修会は、心と身体を守るセルフケア事業の井上真紀子氏(産業カウンセラー)から「3つの『ききかた』を整理しよう」と題して研修を受けた。あなたは、訊く・聞く・聴くのどれから研修開始。コーディネーターは主訴を聴いて見つけ出すことで、相手のペースに合わせながら、聴くことと指摘。聴くには信頼関係の構築が必要なことや面談は時間を区切って聴くこと。相談者への初期対応でその人の今後が変わる要素もあり、コーディネーターの手腕にかかっている」と述べられた。

インターネットの山仲間ブログで、「心の埃」という題の日記を読んだ。彼とはここ3年くらい一緒に山に行く機会はなくなっているのだが、以前、道なき山の山登りで大変お世話になった▼田子倉湖の近くの丸山岳という山なのだが、沢登りでスノーブリッジなどがあり危険な登山であった。それでも彼の助けのおかげで、山中の溪流で、イワナ寿司や山菜料理の宴会をすることができ、楽しい思い出をつくること

いっているのだが、何が書いてあったかというのと、『素晴らしい話を聴いた時、素晴らしい一冊を読み終えた時、心は晴れ渡り、まるで新しい夜明けを迎えた：』と、そんな気分になるんだけど：：：ディスクの周りを



副議長 金内 孝永

いくらびかびかに掃除をしても、一日で埃はかぶる。ほんの少しかも知れないが、埃はかぶり、やがて一週間、一ヶ月：：：放置すれば、いつのまにか埃まみれになってしまふ。どんなに

きらびやかな飾り付けをしなくても、放置すればやがてその輝きは失われてしまう。素晴らしい話を聴いた時素晴らしい一冊を読み終えたとき、同じように放置すれば心には埃がかぶり、やがて元に戻っていく。こんな事を繰り返してきた。誰でも身中に三日坊主が住んでいる。誰でも心の中に怠惰なもう一人の自分がいる。掃除を習慣にしよう！心の埃を毎日取り除き、ピカピカに磨いていよう。毎日毎日、続けよう！想い通りの人生を送るために：：：いつも誰かに喜んでもらうために：：：なるほど！私の心も雑巾がけをしなくてはならないと思った。まずは：：：

サラリーマン川柳(年末は おだて上手に なる孫ら) (「ゴハンよ」と 呼ばれて行けば タマだった) (なぜ太る 同じ食事で 妻だけが) (無礼講 無礼者ほど 口にする)

サラリーマン川柳 (遅くなる 電話の向こうで)

妻はしやぎ (はいします)

家と会社の 共通語)

(解説が 済むまで我慢)

グルメ会)

(乾杯の 音頭が長過ぎ)

泡が消え)



12月7日(火)午後2時半から、総合生協新潟支局において新潟県ライフサポートセンター主催の「第2回コーデイネーター研修会」が開催された。

地域の総合生活相談窓口としてライフサポートセンター(LSC)が設置され、まもなく3年を迎える。今回の研修目的は、各地域に配置され、相談業務を担当しているコーデイネーターのスキルアップを図るため

企画されたもの。当日は「NPO法人女のスペース・ながおか」の荻野代表を講師に招き「相談者と目線を合わせるノウハウの極意」を学んだ。

# 新潟県ライフサポートセンター 第2回コーデイネーター研修会

相談の基本は、共感・傾聴・受容 事例をもとにロールプレイング

荻野講師から相談業務の基本である、共感・傾聴・受容などの方法を学んだ後、2人1組で相談者役とコーデイネーター役に分かれ、事例をもとにロールプレイング(役割演技)を実践形式で行った。

同じ話を延々と繰り返す人もいます。今まで我流でやってきた部分もあったが、今回の研修を参考にし、今後の相談業務に当たっていききたい。(ながおかLSC・コーデイネーター・丸山 齊)

2010-2011 セントレジャー 舞子スノーリゾート

2010-2011シーズン リフト・ Gondola 割引券

朝からナイターまで滑れる!!

**舞子ワンデーパス 3,400円**

大人4,200円 → 3,400円 (未就学児は体高100cm以下で無料)

小学生3,200円 → 2,600円 ツーデイズパスもおトク!!

さらに特典あり!!

- 100円割引
- 500円割引
- 500円割引

有効期間: 2010-2011シーズン 12月1日～12月31日

セントレジャー 舞子スノーリゾート

2010-2011シーズン

リフト・ Gondola 割引券

朝からナイターまで滑れる!!

**舞子ワンデーパス 3,400円**

大人4,200円 → 3,400円 (未就学児は体高100cm以下で無料)

小学生3,200円 → 2,600円 ツーデイズパスもおトク!!

さらに特典あり!!

- 100円割引
- 500円割引
- 500円割引

有効期間: 2010-2011シーズン 12月1日～12月31日

セントレジャー 舞子スノーリゾート

**Snow・シーズン到来**

連合新潟から「リフト・ Gondola 割引券」が届きました。ご希望の方は連合中越事務局までお問い合わせください。数に限りがあります。



\*ながおかLSCホームページが出来ました\*

メール相談も受付中!!!

詳しくは⇒⇒⇒

※QRコードが読み込めない場合は下記を直接入力↓

<http://ip.tosp.co.jp/i.asp?l=nagaokalsc>

## 連合見附支部だよ!

### 新そば試食会のご案内

11月7日(日)に収穫した「新そば試食会」のご案内です。8月1日のあっちー中に休耕田に種まきし、見附元気の会の指導と協力のもと育て、45名で収穫したソバです。ぜひ、ご賞味ください。

申し込みは、見附地区支部へ直接連絡ください。

開催日時 12月25日(土)11:00～

開 場 見附市学校町1「ふぁみりあ」

会 費 お1人さま 1,000円(当日徴収)

申し込み 連合中越見附地区支部

電話0258-63-1797

ソバ刈りの様子

## 新潟県最低賃金

# 時間額 681円

必ずチェック 最低賃金!

使用者も 労働者も

効力発生日:平成22年10月21日

第6回新潟労働局最低賃金ポスターデザインコンテスト最優秀賞  
長岡情報ビジネス専門学校 CG・Web技術科 坂牧 和也氏

産業別最低賃金		
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	各種商品小売業	自動車(新車)、自動車部品、付属品小売業
効力発生日:平成22年12月29日	効力発生日:平成22年12月19日	効力発生日:平成22年12月29日
<b>786円</b>	<b>738円</b>	<b>786円</b>

◎新潟県最低賃金は、どのような仕事でも、どのような雇用形態(臨時採用、アルバイト、歩合給)でも、新潟県内で働く全ての労働者に適用されます。

◎産業別最低賃金には年齢(18歳未満、65歳以上)等の適用除外があります。

**最低賃金のお問い合わせは最寄の労働基準監督署または新潟労働局賃金室(☎025-234-5924)まで**