



ブラジルからの移住者

安芸高田市で、夢を抱いて様々な活動に取り組む挑戦者たち。彼ら突き動かす原動力とその熱い想いに迫ります。

自分だからできる

市民と外国人の架け橋に

日系二世 **土本 哲郎** さん



好きなイベント 清風会の夏祭りに10年連続参加。障害のある方もない方も一緒に楽しめる夏の風物詩です。
宝物 家族が一番の宝物。ここで育った2人のお子さんも独立し、8か月になるお孫さんもできました。
趣味 忙しい中、週に2〜3回は通っているダンスエクササイズ「ズンバ」。ダンスでストレス解消!

外国人も市民も暮らしやすいまちにできることから「ソツソツと」仕事で30年前にブラジルから来日した土本さん。長野県、呉市、大阪市を経て、安芸高田市には20年前に移り住みました。現在は、製造メーカーで働く傍ら、市に暮らす外国人と日本人の架け橋となるべく、ボランティア活動などにも取り組んでいます。「まちで外国人を見つけると話しかけずにはいられない。何か困っていないか？必要なことはないか？ついつい心配で」と土本さん。こうした活動の裏には、自身が体験したつらい過去がありました。「日本に来たばかりの頃は、まだ「差別」が当たり前だった時代。居心地が悪い時期もありました。外国人は自分の国のシステムをそのまま日本に持ってきてしまうから。日本での暮らしが長くなり、今は、日本人の気持ちも外国人の気持ちも両方わかる私だからこそできることがあります」と話します。活動内容は声掛けのほか、外国人と市民が交流するイベントを紹介したり、災害時のマニュアルを伝えたりと様々。「いろいろな国の人と触れ合うことでその国の文化や魅力を知ることができて、自分自身も楽しんでいきます」と土本さん。「市もいろいろな施策を出して外国人との共生に力を入れてくれています。まだまだ市民の方にその活動内容が伝わっていないように思います。行政、雇用のなまぢづくりができれば最高ですね」と話してくれました。

いまいま介護

● 認知症サポーター養成講座

市では、認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場で認知症の方やその家族を応援する「認知症サポーター」を養成しています。認知症サポーターを養成する講座は、地域の団体、職場、学校などからの依頼で、講師(キャラバン・メイト)が行います。

講座内容

- ・認知症とは
- ・症状とその支援
- ・認知症の治療
- ・認知症の方への対応
- ・家族の気持ちを理解する
- ・認知症サポーターとしてできること

時間 60~90分 **人数** おおむね10人以上

会場 申込団体が用意 **受講料** 無料

申込・問合せ 安芸高田市キャラバン・メイト事務局 (健康長寿課高齢者生活支援係)
☎お太助フォン47-1281



受講者には認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます。

● 介護の相談窓口

| | |
|--|--|
| 在宅高齢者福祉、高齢者支援の総合相談 健康長寿課高齢者生活支援係 ☎お太助フォン47-1281 | 介護等に係る相談業務や情報提供 吉田町在宅介護支援センター JA吉田総合病院 ☎42-5388 |
| 高齢者支援の総合相談、権利擁護、介護予防 安芸高田市地域包括支援センター ☎47-1132 | 在宅介護支援センター 百楽荘 ☎42-4112 八千代町在宅介護支援センター レークサイド土師 ☎52-3833 |
| 介護保険に関して 保険医療課介護保険係 ☎お太助フォン42-5618 | 高美園在宅介護支援センター ☎57-1260 在宅介護支援センター甲田 ☎45-7777 向原在宅介護支援センター ☎46-5500 |

☎健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281

たかみや湯の森 温泉ウォーキングプール健康教室

水中では腰や膝に無理な負担をかけることなく歩くことができ、普段使わない筋肉の回復や維持、増進を図ることができます。

| | |
|---|--|
| 肩こり・腰痛・膝痛の軽減、予防コース 10時~11時 7回コース ●八千代・吉田地域の方 毎週金曜日 (11月8日~12月20日) ●美土里・高宮地域の方 毎週月曜日 (11月4日~12月16日) ●向原・甲田地域の方 毎週木曜日 (11月7日~12月19日) | 体脂肪燃焼コース 19時~20時 7回コース ●市内全域 毎週月曜日 (11月4日~12月16日) |
|---|--|

※希望者には無料で送迎があります。※定員に余裕があれば対象地域以外からも参加できます。ただし、送迎はありません。

〈申込期限〉10月1日(火)~10月18日(金) **〈ところ〉** たかみや湯の森温泉ウォーキングプール
 〈定員〉17名(定員を超える場合、新規申し込みの方を優先) **〈受付時間〉** 9時~21時
 〈参加費〉3,500円(温泉プール利用料1回につき500円は別料金) **〈申込先〉** たかみや湯の森 ☎59-0059
 ☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633