

「あのさおばちゃん」
いつでも声かけて



みやもと はまこ
宮本 浜子さん
(伏見台)

Profile

介護福祉士やケアマネジャー、民生委員
児童委員などの経験を活かし、今では地域
の「姉さん」「母ちゃん」的存在。

キャラバンメイトとして認知症予防の啓
発や「脳の健康教室 (P22, 23)」ではサポー
ターとして活躍。



脳の健康教室で使う資料は手作り！

主な活動について

福祉の仕事をして 20 年、福祉活動に 10 年以上携わって
いて、そのなかで多くの方と出会い、仲間ができ、楽しく活
動しています。

近年は特に認知症予防の活動に力を入れています。認知
症になっても住み慣れた地域でその人らしく、安心して暮
らすことができるよう「困りごと相談」などをお受けして
います。

また、地域の仲間たちと「認知症予防」や「フレイル予防」
に視点を置いたサロンを立ち上げ、社会参加を促し、楽し
く集える場づくりを行っています。

活動するなかで大切にしていることは？

活動の中でお話を伺う方は、ご自身が病気であったり、
不安を抱えて生活していたり、ご家族の介護をしている方
など様々です。

そのなかで私が大切にしていることは「お話をしっ
かり聞く（傾聴）」「自立を妨げない」「必要以上に背景
を探らない」ことです。いずれ信頼関係ができてきたら
「実はね…」とお話ししてくださるんです。

「あのさ、おばちゃん」…と。気軽に話をしてもらえる
他人様がいてもいいやん。他人だから話しやすい…微力な
がら、私はそんな存在でありたいと思っています。

いま伝えたいこと

高齢者が高齢者を支える時代だと実感しています。よ
く「自助・協助・公助」と言いますが、ぜひ「近助（近
所）」を加えてほしいと思っています。いざというときは、
近隣の付き合いがとても大切で、何より早い支援につな
がります。

誰しも誰の世話にもならず生きることはできませんか
ら、「お互い様」の気持ちで助け合いましょう。…と、お
声掛けをし続けたいと思います。



立ち話もお互いにとって大切な時間



日々勉強を怠りません

【広報いながわ vol.1019 (令和 6 年 7 月 1 日発行)】編集・発行 / 猪名川町 (12,300 部発行、1 部あたり単価 27.39 円)

〒666 - 0292 兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑 11 - 1

☎ 766 - 0001 (代表) ☎ 766 - 8902 ※広報誌面内、市外局番がないものは ☎ 「072」

◆配布に関する問い合わせ (公社) 猪名川町シルバー人材センター

☎ 0120 - 812 - 580 (フリーダイヤル) ※9~17 時 (土日祝を除く)



△「瞬トキメキ」
掲載希望者募集中