

2026

# 隣保館だより

1月号



NO. 384

発行・編集  
鹿沼市隣保館  
鹿沼市万町 931-1  
TEL0289-64-4776



あけましておめでとうございます。

旧年中は隣保館事業にご協力、ご参加いただき感

謝申し上げます。本年もよろしくお願ひいたします。

## 2026年の干支は「午（うま）」

干支は、自然の巡りとともに生きてきた人々の知恵が形になった文化です。十二支のひとつに意味があり、そこには長い歴史と祈りが息づいています。

今年の干支は午（馬・うま）です。午という動物は、特に「前へ進む」を象徴する存在です。暮らしを支え、心を動かし、祈を受け取り、時には人と人を繋ぐそんな役割を担いながら、時代を超えて人々の希望を運んできました。

今年1年、皆さんにとって穏やかで、美しく、実りある時間になります。それぞれの暮らしに人権侵害がなく幸せが訪れる事を願います。

## 1月17日は「防災とボランティアの日」

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、防災への備えとボランティア活動の重要性を認識するために制定された記念日です。毎年この時期には、全国各地で地方公共団体や民間団体の密接な協力の下、防災ボランティア活動に関する様々な普及・啓発活動が行われます。

近年、能登半島地震や青森県東方沖地震など、地震大国の日本では、いつ、どこで大地震が起こるかわかりません。また、気候などの地球環境の変化により災害も大幅に増加しています。

「防災とボランティアの日」は、あくまでも防災に対する正しい認識や防災意識を高めるきっかけとなる日です。日頃から、ご家庭でも防災への取り組みを行うようにしましょう。例えば非常食や水などの備蓄を定期的に確認したり、災害時の避難経路や連絡方法を家族で共有するなど、家庭内でできる防災への取り組みをしましょう。

ご自身や家族を守るために。



## 認知症サポーター養成講座を行いました



12月11日(木)午前10時より、第11回高齢者ふれあい事業にて、～認知症を学びみんなで考える～認知症サポーター養成講座を行い、26名もの多くの皆さんが参加くださいました。

講師には、鹿沼中央地域包括支援センターの職員さん3名に来ていただき、認知症サポーターのこと学びました。

まず初めに老人保健施設の役割を話され、老健施設は入所して健康回復をはかり、リハビリを行いながら住み慣れた地域や自宅で生活ができるよう支援をして行く施設。また、鹿沼市の高齢化率など現状について触れました。

次に、認知症サポーターとは、「認知症に関する正しい知識を持った家族の応援者」とし、認知症の種類・治療と予防・対応について細かく説明があり、認知症の方への対応で、具体的なポイントや家族の気持ちの理解など、どう向き合って支援できるのかを学習しました。講座を終了しサポーターの証としてオレンジリボンを頂きました。

鹿沼市においては、現在10,387名のサポーターがあり、良き応援者として地域でサポートできるよう締めくくり養成講座を終えました。



## 節分と人権

今年の節分は2月3日です。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるそうです。

昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされました。そのため、春が始まる前の日つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日、邪氣祓いとして「鬼は外、福はうち」と言いながら豆をまいたり、恵方巻を食べたりします。節分は、伝統的な行事ですが、少し視点を変えて考えて見ると「邪気」と言う言葉は、人に害を与えるとする心・病気を起こす悪い気など表されています。

また、「すなおでない、ねじれた気持ち・悪気」とあります。邪気は、私たち自身の心の中にも少しはあるのではないでしょうか。

「だれかにひどいことをする」「いじめる」「相手を見下す」「差別をする」「鬼のような心」と言いますが、人間ともすればそんな心を出してしまうことがあるかもしれません。

豆まきで「鬼は外」と言うとき、自分の中にある「鬼の心」(邪気)を追い払い、自分自身が人権感覚のある人となり、安心して暮らせるよう心かけていく事が大切だと思います。

