

ふくしどくほん
福祉読本

ともしび

令和8年度

年	組
なまえ 名前	

1 いろいろな人とともに



令和7年度ともしび運動ポスター展に入賞されたみなさん

※長岡市長賞、長岡市社会福祉協議会長賞のみ抜粋。学年は入賞時のもの。

長岡市長賞	小国小学校	3年	富田 英美瑠
	希望が丘小学校	4年	伊藤 凧 優
	南中学校	1年	長谷川 愛
長岡市社会福祉協議会長賞	浦瀬小学校	3年	石川 実
	宮内小学校	4年	五十嵐 新
	大島中学校	3年	計 陽菜香

福祉読本を作ってくださったみなさん

※編集委員のみなさんは平成28年の改訂版発行時の所属を掲載しました。

編集委員長	竹之内 隆明	(社会福祉法人 長岡福祉協会)
編集副委員長	黒田 幸子	(総合支援学校)
編集委員 (順不同)	入澤 亜由美	(中島小学校)
	諏訪部 史枝	(日越小学校)
	戸田 昭子	(千手小学校)
	池田 貴夫	(ながおか医療生活協同組合)
	加藤 和彦	(社会福祉法人 長岡三古老人福祉会)
	鈴木 裕平	(社会福祉法人 中越福祉会)
	中澤 典子	(NPO 法人 長岡医療と福祉の里ボランティア連合会)
沼田 夏子	(新潟いなほの会)	

ともしび

平成28年3月(初版) 令和8年3月(第11版)

発行 長岡市(担当:福祉総務課) 〒940-8501 長岡市大手通1丁目4番地10
電話 (0258)39-2371 FAX (0258)39-2275 E-mail fukushi@city.nagaoka.lg.jp
長岡市教育委員会(担当:学校教育課) 〒940-0084 長岡市幸町2丁目1番1号
電話 (0258)39-2249 FAX (0258)39-4710 E-mail gakkyo@kome100.ne.jp
長岡市社会福祉協議会 〒940-0071 長岡市表町2丁目2番地21
電話 (0258)33-6000 FAX (0258)33-6004 E-mail info@nagaoka-shakyo.or.jp



いろいろな人がいるね。
どんな人がいるか下書き出してみよう。



A large rectangular area with a dotted border, intended for writing. It contains ten horizontal dotted lines for writing.

もくじ

- ① いろいろな人とともに 1
- ② **交流しよう!やってみよう!**
 - ① やってみよう・考えてみよう 5
 - ② どんなことができるかな 6
- ③ まちのやさしさをさがそう
 - ① 暮らしや生活について知ろう 7
 - ② スポーツだいすき! 17
 - ③ みんなにやさしいまち・もの 19
 - ④ 手話・点字・車いすを学ぼう! 21
- ④ **みんなが**しゅやく** —ともに生きる社会へ—** ... 24

いっしょに学んでいこう!



えちご ながおか
越後長岡イメージキャラクター
ナツちゃん

2 **交流しよう!やってみよう!**

① やってみよう・考えてみよう

- ◆ お年寄りになって体験してみよう。
- ◆ 車いすで移動してみよう。
移動する人の手伝いをしてみよう。
- ◆ アイマスクをして歩いてみよう。



お年寄り体験

ゆうどう
誘導してくれる人が
いないと歩けないなあ。



ブラインドウォーク(目かくし歩き)



車いす体験



たいけん
体験してみて、
思ったことを下
に書いてみよう。

.....

.....

.....

② どんなことができるかな



「ボランティア」って知っているかな？
みんなのために自分から進んで行動することを
「ボランティア」と言うんだよ。



つうがくろ みまも
通学路の見守り



はねきょうどう ぼきん
赤い羽根共同募金



がたしよくし しきょう
ふれあい型食事サービス事業

いろいろな人が
ボランティアを
しているんだよ。
きみの見つけた
ボランティアを
下書いてみよう！



A large dashed-line rectangular box containing three horizontal dotted lines, intended for writing the name of a volunteer activity found by the reader.

3

まちのやさしさをさがそう

①くらしや生活について知ろう

◆元気なお年寄り

しげおさん



シルバー人材センターからの紹介で、
仕事をしているときの写真だよ。
雪の重さから植木を守るために
かこいをつけているんだ。

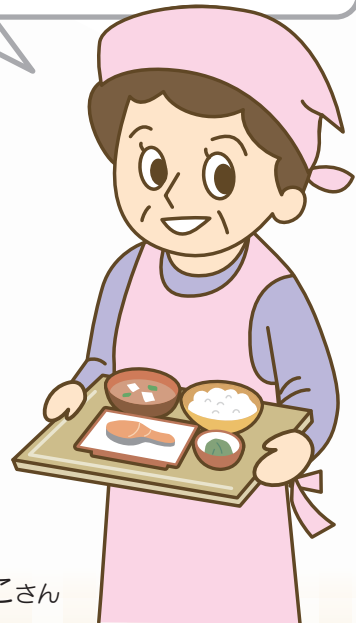


雪にそなえた冬がかこの作業

しよくじ はいぜん
食事の配膳



かいごしせつ しよくじ くほ
介護施設で食事を配っています。



あつこさん

としえさん



年をとると、ころびやすくなったり、
わすれっぽくなるのよ。
さいきん
最近気になってきたから、
かいご じよ ぼう
町内の介護予防サークルに入ったの。
ともだち
前よりころびにくくなったし、友達もできて楽しいわ。



いつまでも健康で
いたいわね。

けんこう たも
健康を保つことを目的とした
ちいき かつどう
地域のサークル活動

みんなでやると楽しいね♪



楽しみながら認知症を予防

ころびにくくするための運動



◆ 介護サービスを使うお年寄り



あきさん

わたしは自宅で介護サービスを受けています。
訪問介護員(ホームヘルパー)が自宅へきて、
写真のように手伝いをしてくれます。
たすけてくれる人が近くにいると、
一人ぐらしでも安心してすごせます。



訪問介護員(ホームヘルパー)
とは、生活の手伝いをしてくる人のことだよ。



爪切り

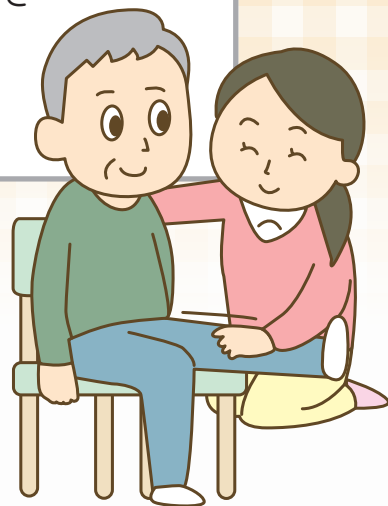


料理と食事の手伝い



片付けの手伝い

からだ おとろ
 身体が衰えないようにリハビリテーションに通っているよ。
 人に手伝ってもらったり、機器を使ったりして
 体を動かしているんだ。
 送り迎えをしてもらえるから通いやすいし、
 行くのが楽しみなんだ。



ただしさん



機器を使ったりリハビリテーション



股関節の
 トレーニングをする機器



頭や体を動かすレクリエーション

いつまでも健康でいられるように、
 いろいろな工夫がされているんだね。



◆ 介護施設で生活するお年寄り

体が自由に動かず困っていましたが、
介護施設に来てからは、安心して
生活できるようになりました。
お風呂に入るのと、食事の時間が
楽しみです。



とくじさん

おいしそうでしょう。



ちまき作り

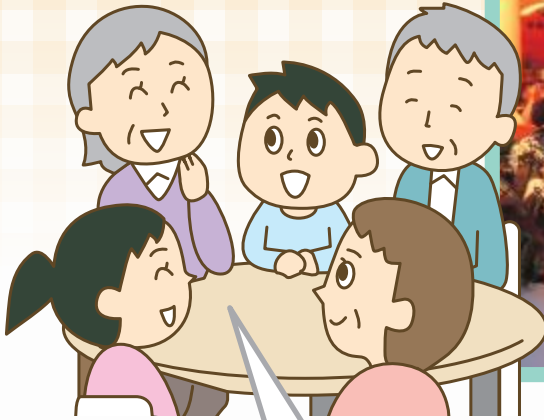


座ったまま入れるお風呂



飲みこみやすい食事(ムース食)

はるさん



なつまつり たいこ えんそう き ようす
夏祭り(太鼓の演奏を聴いている様子)

なつまつり
夏祭りがとても良かったわ。
きせつ
季節によっていろいろなイベントが
あって、毎回楽しみにしているのよ。
はなのおせわ
花のお世話がすきだけど、お出かけや
ともだち
友達とのおしゃべりも楽しいわ。
まご
孫が来てくれるのが一番うれしいわね。

きれいに咲くと
いいねえ。



いい天気だね。



かだん しゃしんさつえい
花壇の前で写真撮影

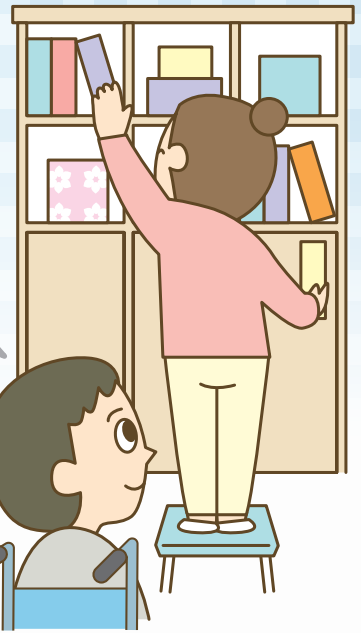
かだん
花壇への水やり



お花見

◆ 地域でくらす障害者

わたしは、グループホームに住んでいます。
グループホームというのは、
世話人から手伝ってもらいながら、
障害のある人が共同で生活するところです。



あつしさん



世話人から食事の準備を手伝ってもらう様子

「世話人」とは、身の回りの
世話をしてくれる
人のことだよ。



てつやさん



ボランティアなどできることはしていますが、
自分でできないことや苦手なことは
手伝ってもらいます。



公園の
草とり作業

かもの 買い物に行くお年寄りの手伝い



雪かきができない人のために、
玄関や道路の雪かきをします。
大変ですが、
「ありがとう」と言われると、
とてもうれしいです。

雪かき作業



アオーレ^{ながおか}長岡の中にある「福祉のカフェりらん」や、
社会福祉センター^{しゃかいふくし}トモシアにあるカフェ「く・る～む」で、
はたらくときもあるよ。
おいしいパンやおかし、ドリンクを売っているんだ。



「く・る～む」
食事を準備する様子



「福祉のカフェりらん」カウンター

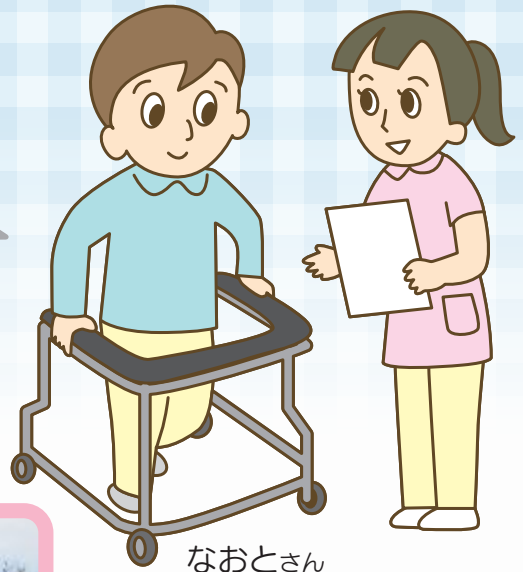


だいすけさん

◆ ^{かつ どう} ^{しょう がい しゃ} さまざまな活動をする障害者

わたしは、足が^{ふ じ ゆう}不自由です。
ふだんは車いすで^{い どう}移動していますが、
自分でできることを^ふ増やすために、
^{れんしゅう}練習やストレッチをしています。
みんなと公園に行ったり、
^{しゅ み}趣味を楽しんだりしています。

公園へお出かけ



なおとさん

わたしの^{しゅ み}趣味はカメラです。
手が^{ふ じ ゆう}不自由なので、あごを
使って^{つか}写真を撮ります。
^{しゃ しん}写真はわたしの生きがいです。



花火大会

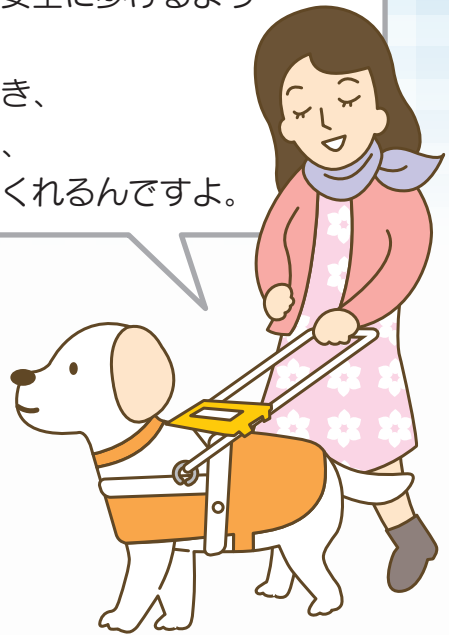


手すり^{つか}を使った歩く^{れんしゅう}練習

◆ 障害者をささえる補助犬

わたしは目が見えないため、^{もうどうけん}盲導犬とすごしています。
^{もうどうけん}盲導犬は、目の不自由な人が安全に歩けるよう
 手助けをしてくれます。
 買い物や、散歩などに行くとき、
 信号の手前では止まりますし、
 段差やまがり角などを教えてくれるんですよ。

◆ ^{もうどうけん}盲導犬



めぐみさん

◆ ^{かいじょけん}介助犬

物を拾ったり運んだりして、
 手や足の不自由な人の生活を
 手助けする。



◆ ^{ちょうどうけん}聴導犬

チャイムや電話などの音を聞き分け、
 耳の不自由な人に知らせる。



この3種類の犬たちを補助犬というんだよ。
 不自由なところをサポートしてくれるんだ。

補助犬の画像は、「公益財団法人 日本補助犬協会」から提供を受けました。

②スポーツだいすき!

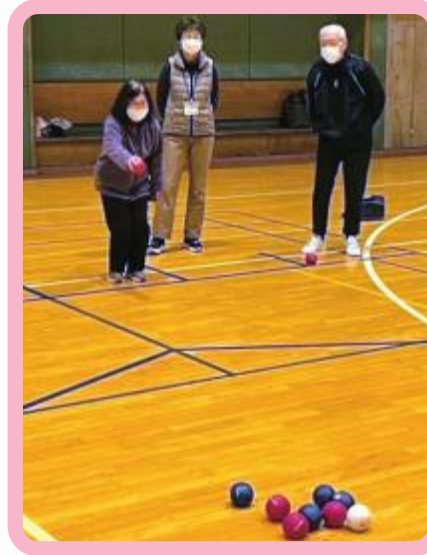
しょうがいしや
障害者スポーツを見たことが
ありますか？

<スポーツ例>

- ◆車いすテニス
- ◆車いすバスケットボール
- ◆水泳すいえい
- ◆スキー
- ◆フライングディスク



車いすバスケットボール



あい
ふれ愛スポーツのつどい
(しょうがいしや
障害者スポーツ「ボッチャ」)

しょうがい
障害のある人も
スポーツを
楽しんでいるよ。



あい かつ どうちゆう よう す
「スイム・リーダー愛」活動中の様子



しょうがい しや としよ ひと
障害者やお年寄りの人たちといっしょに
かつ どう
活動しているボランティアグループです。

ほか
他にもいろいろな
ボランティアグループが
あるよ!



「パラリンピック」や「スペシャルオリンピックス」って
きたことあるかな？

2021年は東京で「パラリンピック」が開催され、
市内の馬高縄文館では、採火式が行われたよ。
縄文時代は障害のある人もない人も、差別のない社会を
作っていたんだって。



大会中の様子(スキー)



パラリンピック採火式



練習の様子



練習も全力で
がんばるぞ!!



合宿での集合写真

③ みんなにやさしいまち・もの

みんなの身近にはやさしい工夫がされているよ。



みんなのまわりにはどんな工夫くふうがされているかな？
調べて下したに書き出してみよう！



「もの」や「場所」 <small>ばしょ</small>	工 夫 <small>く ふう</small>

調べてみて、思ったことや気がついたことを書こう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

④手話・点字・車いすを学ぼう!

◆手話って何?

手話とは、耳の^{ふじゆう}不自由な人が、手やうで、表情^{ひょうじょう}を使ってコミュニケーションをとる^{ほうほう}方法。

手話講座の様子

手話ニュースの人に
なりたいな。

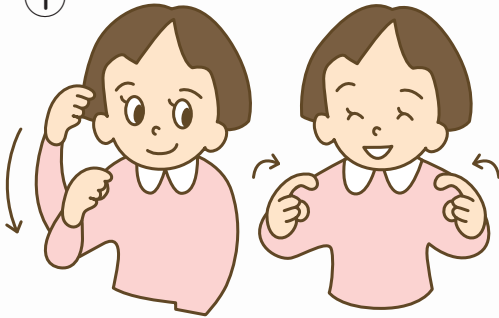


耳の^{ふじゆう}不自由な人と手話で話してみたい。



手話クイズだよ。
どんな意味かな?
やってみよう!

①



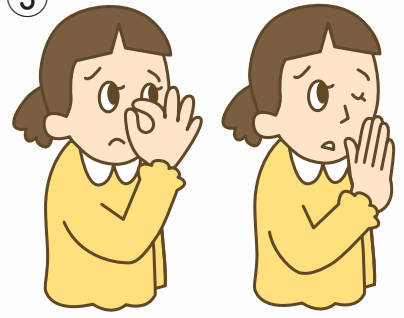
1. 手をグーにし、頭のよこに当て、下に下ろす
2. 人さし指^{ゆび}をむかい合わせ指先^{ゆびさき}をまげる

②



1. 左手^{こご}の甲に右手でチョップをする

③



1. 親指^{ゆび}と人さし指^{ゆび}で眉間^{みけん}をつまむ
2. 立てた手のひら^{はな}を鼻の前におく

④



1. 手をふる

①～④の手話の意味を書いてみよう

①

.....

②

.....

③

.....

④

.....

<ヒント>すべてあいさつに関することだよ。



◆点字って何？

目の不自由な人が点にふれることによって、言葉や数字を読みとる方法。



お 押すと音声が流れる案内板



点字を使った案内板

点字にさわってみよう！



手話 ・ 点字 ・ 車いす

身の回りにある点字をさがしてみよう

(例) 自動販売機、エレベーター、ポスト、駅の階段の手すりなど

.....

.....

.....

.....

.....

◆車いすって何？

歩くのがむずかしい人の移動に使われる福祉用具のこと。



車いすはいろいろな工夫がされているね！
しくみを知って手伝えるようになろう。



4

みんなが主役 —ともに生きる社会へ—

まちの中なかには、お年寄としよりや障しょうがい害のある人ひとだけでなく、
妊にん娠しん中ちゆうの人ひと、外がい国こくから来きた人ひとなど、様さま々ざまな人ひとが暮くらしているよ。

勉べん強きやうしてきて感かんじたきみの思おもいや、手て話わ・点てん字じなどに
触ふれてみて思おもったことや気きがついたことを書かいてみよう。



A large rectangular area with a dotted border, intended for writing responses to the text above.

こんなマーク知っていますか？



しょうがいしゃ ことくさい
**障害者のための国際
 シンボルマーク**

しょうがい しょうがい
 障害のある人が利用
 できる施設があるこ
 とを示すマーク



耳マーク

耳が不自由なことを
 表すマーク



もうじん ことくさい
**盲人のための国際
 シンボルマーク**

目が不自由な人のた
 めの施設がある場所
 を示すマーク



ほじょ犬マーク

しんたいしょうがいしゃ ほじょけん
 身体障害者補助犬
 もうどうけん かいじょけん ちよう
 (盲導犬・介助犬・聴
 導犬) の同伴を啓発
 するためのマーク

まちかどで見かけたら…

『電話お願い手帳』

耳や言葉の不自由なひとのコミュニケーションツール。
 自分の代わりに電話してもらいたい、教えてもらいたい
 ということを伝えるものです。



この画面をさしだされたら、
 電話をして、お手伝いしましょう！



2016年12月に、
 Web版とアプリ版で登場！
 Web版はスマートフォン、
 フィーチャーフォンの
 両方に対応してるよ！

