



ふれあいネットワーク

YOKOSHIBAHIKARI

社協

よこしばひかり

63号  
2026.1.1

各地区で敬老会開催



～支え合い助け合う

誰もが安心して自分らしく暮らせるまちづくり～

社会福祉法人 横芝光町社会福祉協議会

〒289-1727 千葉県山武郡横芝光町宮川11902 TEL 0479-80-3611 FAX 0479-80-3651  
E-mail info@yokoshibahikarishakyo.jp <http://www.yokoshibahikarishakyo.jp/>

# 福祉のまちづくり 作文・ポスター・標語

## 入選作品紹介

今年度は町内小・中学生から作文・ポスター、一般の部として町内高校生以上の方から作文・標語を募集したところ、計132点の作品が寄せられました。小学校の部・中学校の部・一般の部でそれぞれ入選作品が決定しましたので、ご紹介します。

### 作文の部

小学校の部 最優秀賞



横芝小学校3年  
坂本 さかもと  
悠翔 ゆうと

### 「ぼくにしかできないこと」

そんなおじいちゃんでも、なかなか直せないものもあるみたい。それは自分の病気。一年前にみつかって今はその病気とたたかっている。入院や退院をしている今のおじいちゃんは、つえをついて歩いたり、ずっとイスにすわったりしている。

「じいじ。ただいま。」

と、ぼくが言うと体をいたそうにおこしながら「おかえり。学校楽しかったか。」

と、えがおで話してくれるけど、前みたいにドアやテレビやおもちゃを直してくれることはもうできないみたい。

トイレに行く時、つえをついて歩くけど周りの物がじやまでなかなか進めないし、すわる時も、どこかにつかまらないとすわれない。おじいちゃんが病気になつてから、色んなことがおじいちゃんの行動のじやまをしているのにぼくは気がついたんだ。

トイレまでの場所においてある物は、つえがぶつからないように全部かたづけよう。イスの近くには、立つたりすわつたりすぐできるように、つかまれるつえをおいてあげよう。おじいちゃんはラジオを聞いたり、本を読むのが好きだから、近くに持つていつてあげよう。外に出かける時は、ぼくが前を歩いて、あぶない物がないかかくにんしてあげよう。

おじいちゃんが動きやすいようにしてあげるためには、ちょっとしたことでも手伝つてあげると助けになつてているんだなあ、と思つた。

おじいちゃんだけじゃなくても、体の不自由な人は世の中にたくさんいるかもしれない。

目の見えない人や耳が聞こえない人、車イスの人

や手の不自由な人。ぼくには、助けを見つけられる目も聞いてあげられる耳もある。車イスをおしてあげられる足も、ささえてあげられる手もある。ぼくができることをさがして行動すれば、いろんな人を助けてあげられるんだ。

まだ、どうしていいかわからないけどね。

「じいじ。ぼくお手伝いしてあげるね。どんなことがいい？」

「そうだな。悠翔がいつも元気で楽しくすごしてくれたら、じいじすごくうれしいし、助かるな。」

あ、そうか。いつも元気でいることも、おじいちゃんを助けてあげられているんだ。ぼくは、毎日おじいちゃんに元気いっぱいのえがおで会いに行つていて。今、ぜつたいぼくにしかできないこと。

### 「知ることからはじめるふくし」

小学校の部 優秀賞



横芝小学校2年  
八角 はっかく  
寛大 かんた

ぼくは、足がふじゅうな人や目が見えない人がいるということをはじめて知りました。

そして、そういう人たちがどんな風に生かつをしているのか考えてみました。

おじいちゃんだけじゃなくても、体の不自由な人は世の中にたくさんいるかもしれない。

目の見えない人や耳が聞こえない人、車イスの人

ぼくのおじいちゃんはなんでも直せてすごいんだ。家のドアがこわれても、テレビがこわれても、ぼくのおもちゃがこわれても、ドライバーを持つてあつという間に直してくれるんだ。

ら、すすめないから ほかのみちをさがさないといけないし、みちに じてん車や車がとまっていたら、

よけてとおらないといけないので大へんだと思いま

した。ぼくにできることは、車いすで こまつてい る人を見かけたら近くにいる大人にたすけてもらえ るように言つたり、自分も気をつけることだと思いま した。

目が見えない人の気もちを知るためにぼくは、目 をつぶつてあるいてみました。すると、ゆかに ものがあつても気づくことができないので ころびそ うになつたり、あるきづらくてこわかつたです。

ぼくにとつては、あたり前のことでも、目が見え ない人にとっては大へんなことがたくさんあると思 います。だから、そういう人たちのことをもつと知つて力になりたいです。そしてみんなが、車いすの人 がこまつていたら たすけられるように車いすのつ かい方を知つたり、耳のきこえない人とも話せるよ うに手話をおぼえたりできる きかいがもつとある といいと思います。

体のふじゅうな人にとって、あるけないことや目 が見えないことは、ぼくにとつて にがてなことが あることと同じだと思います。だから、ぼくが に がてなことでもがんばつてできるようになるのと同 じように、体のふじゅうな人でもできないとあきら めるのではなくて、どうしたらできるのかをみんな でいつしょにかんがえて、できる方ほうを見つけて いけたらしいなと思います。

ぼくにできることはすくないかもしねないけど、 ぼくにだつてできるふくしのことを考えて見つける

ことからはじめていきたいです。

## 小学校の部 佳作

# 「大好きなじいじ」



横芝小学校2年

仲佐 栄哉

かつこいいです。ぼくもテニスが じょうずになりたいです。

いつも元気でやさしいじいじが大好きです。これ からもずっと元気なじいじで いてもらえるように ぼくもお手伝いをしようと思います。

畑でやさしいを育てたり、とつたりする時は水かけ や とつたやさしいを運んだりするのを手伝います。

「榮哉が手伝つてくれてうれしいよ。」

「え、あたり。」

「じいじ、このはたはどこの国だ？」

「アメリカでしょ。」

「うん、あたり。」

「ぼくは、今国きを おぼえるのがおもしろくてじいじと国きあてクイズをよくしています。他にもオセ

ロゲームやまるばつゲームをしたり、しようぎを教 えてもらつたりします。ぼくが長なわが とべなかつた時は、にわに くいを うつてロープを回して

「いいか、なわが上にいったらすぐに入つてとぶん だぞ。」

と、入るタイミングを教えてくれました。ぼくが いとこの ともやと にわで遊ぶのを にこにこし ながらいつも見ています。

「ああ、いい気持ちだ。ありがとうございます。つかれて と、ぼくの手をやさしくなでてくれます。つかれて いる時だけではなくて、もつとかたたきをしてあげようと思いました。

おいしいものをたくさん食べて、ずっと元気なじ いじでいてほしいです。

ぼくが大きくなつたら、じいじの好きなテニスを いつしょにしたいです。畑の草かりをじいじにか わつてしてあげたいです。りよこうにもいつしょに行きたいです。じいじといつしょにやりたいことが たくさんあります。教えてほしいこともいっぱいあ ります。だから、いつまでも元気でいてほしいです。 大好きだよ、じいじ。

じいじは、週一回お友だちとテニスをしています。 子どものころからずっとつづけていると聞いて、「す ごいな」と思いました。テニスをしているじいじは

## 「支え合いの輪」



横芝中学校2年  
平山 鈴乃

「大丈夫ですか、分かりますか。」

私は六月下旬に横芝光消防署で普通救命講習を受けた。そこでは、胸骨圧迫の仕方や呼吸の有無の確認、AEDの使い方などを学んだ。この講習を受けたきっかけは、大好きな医療ドラマの影響だ。でも、実際にやってみると、ドラマに出てくる医師や看護師のように素早く判断し、心肺蘇生を行うことは難しかった。特に、胸骨圧迫は水平に力強く押すのにとても苦戦し、何度も挑戦した。

その講習には私以外にも、夫婦や親子、私と同じ他校の中学生、社会人の女性など約十人程度が参加していた。休憩時間の時にその女性が、「以前、駅にいた時に突然倒れた人がいて、動搖して何もできなかつた。その時、自分にもできることはあつたのに助けられず、悔しい思いをした。」と参加理由を話してくれた。

そういえば、下校の時に学校の目の前の公園で、男性が倒れているのを先輩と見つけたことがあった。その男性は明らかに体調が悪そうだったので、声をかけた方がよいのだろうと思ったが、私が声をかけ

られずにいると、先輩は迷いもせずに男性の所に行つて声をかけた。その様子を見て、他の先輩は先生達に知らせようと校舎に戻り職員室へ向かつた。私といえば、動搖して何もできずに先輩に全て頼つてしまつた。

あの時、自分には何ができたのだろうか。なぜ、具合の悪い男性にすぐに声をかけられなかつたのだろうか。講習を受けた女性の気持ちと自分の気持ちは同じだつた。

町には様々な人が生活している。そして、その様々な人が快適に生活できるよう点字ブロックや優先席、スロープといった設備が整つていて。それは町に住む大人達が、誰もが幸せに暮らせるようにとう願いで設備管理してくれているのだと思う。あらゆる大人が誰かを大切に思い支え合つていて。

大人だけではない、中学生の私にもできることはきっとあるはずだ。バスや電車に乗つた時に席を空けること、困つていてる人がいたら声をかけること。小さなことかもしれないが誰かのために行動できる自分になりたい。「何もできない」ではなく、「できることがある」という思いと優しさをもち続けたい。そんな私の次の目標は上級救命講習を受け、「自分にできること」を増やすことだ。

講習の中で消防署の方が、傷病者の命を救うことは命の連鎖だと言つていた。「支え合いの連鎖」があるならば、誰かが誰かによつて支えられ、その支えも誰かに支えられていることだ。大人や子どもなど年齢は関係なく、誰もが自分にできることがあるはずだ。小さな「できること」は必ず誰かの支えに

なつてゐる。私の町には支え合いの輪が大きく広がつてゐる。

## 「周りに目を向けること」



光中学校3年  
越川 虹海

夏休みが始まり、私は久しぶりに会う従妹と伯母と駅で待ち合わせをした。電車を降りた時に、大きく手を振る従妹の姿が見えた。再会後、従妹と伯母と私は人気の観光スポットに行くために電車に乗つた。電車は満員で座る場所もなく、伯母は保育園児の従妹を連れ、重いベビーカーを抱えていた。満員電車にベビーカーを乗せるのは本当に大変で、時間もかかつた。というのも、保育園児の従妹が迷子にならないよう、伯母は片方の手で従妹の手を握つていたため、ベビーカーを片手でしか持てなかつたからだ。私が、「手伝うよ。」

と言つても、心配性で優しい伯母は

「大丈夫だよ。」

としか言わなかつた。そんな時、電車に乗ろうとしていた一人の男性が、ベビーカーを電車に乗せてくれた。伯母は無事に電車に乗ることができ、心底ほつとした様子で、男性にとても感謝していた。助けて

くれた男性も嫌な顔せず、むしろ嬉しそうな顔をして電車に乗った。

帰りの電車も、決して空いていたわけではないが、なんとか無事に乗り込むことができた。全員が座れる席はなく、伯母は一番疲れているはずなのに私達に席を譲つて、一人立っていた。私は一番小さい子を抱っこして、人が多い電車の中で席に座った。何駅か進んだ時、伯母が

「もうすぐ降りる駅だから少しだけ立つていられると私に尋ねてきた。私は、すぐに

「大丈夫だよ。」

と答えた。その時、私は伯母の意図に気づくことができなかつた。伯母が妊婦さんに声をかけるまでは、お腹はまだ目立つていなかつた、妊婦さんの鞄には、妊娠していることを示すマタニティマークのキーホルダーがついていた。席を譲られた妊婦さんは遠慮していたが、伯母が笑顔で

「ゆっくり休んでくださいね。」

と声をかけると、妊婦さんも

「ありがとうございます。助かります。」

と言つて席に座つた。座つた後、妊婦さんは相当疲れていたのか、すぐに眠つてしまつた。もしあの時、

妊婦さんに気づくことができていなかつたら、妊婦さんはきっと無理をし続けていたと思う。

知らぬ男性が当たり前のように助けてくれた姿。妊婦さんに気づき、席を譲つた伯母の気遣いと優しさ。それらの光景は、私に大きな気づきを与えてくれた。私も含め、多くの人が自分のことで精一杯に

なつてしまい、周りのことに目を向ける余裕がないのかもしれない。しかし、今回経験したように、ほんの少しの行動が誰かの助けになるということを忘れないことが大切だと思う。私は一人ひとりが思っている心をもち、少しずつ助け合うことで、この社会は明るく良い社会になつていくのだと強く感じた。

満員電車で困っている人を見かけたら、誰でも助けることができる。それは、重い荷物を持つことにして手を貸すことや、電車やバスの中で席を必要としている人に気がつき、席を譲ることかもしれない。今回のように、妊婦さんのキーホルダーに気がついて声をかけるような小さな配慮が、相手にとつてはとても大きな助けになることがあるということを知ることができた。

私は、世界中に相手を思いやつた言葉が溢れ、全員が自信をもつて「本当に幸せ」と言えるような社会を作つていきたい。今の私にできることは少ないかもしれません。できることから始めていきたいと思つてゐる。困つている人がいたら、自分から積極的に声をかける。席を譲る。そして、日ごろから感謝の気持ちを人に伝える。そうした小さな行動の積み重ねが、社会をより良い方向へ導いてくれるのだと思ひしている。



中学校の部 佳作

## 「かけがいのない存在」



横芝中学校2年

河上 珠依

私の祖父は、二〇二一年十月に病氣で亡くなりました。九十四歳でした。祖父は戦争も経験していましたが、ほとんど話してはくれませんでした。残酷で悲しい時代だつたので忘れたかつたのかもしれないと思います。祖母は東京生まれで、千葉に疎開に來たことを時々話をしてくれました。トウモロコシがつつても美味しいことが忘れられないと言つていました。そのことを聞いて育つたので、私はトウモロコシが大好きです。私は祖父のことを「じじ」と呼んでいました。歳の離れた従妹がそう呼んでいたからです。じじはとてもお洒落で、近所に買い物に行くにも髪をとかして、きちんとした服に着替えて行くような人だつたので、私はじじがとても好きで自慢でした。しかし、そんなじじが、ある時「財布がない…」と騒ぎ立て家じゅうを家族みんなで探しました。結局財布はあつたのですが、その場所はなんと靴箱でした。今考えると、じじの認知症の始まりだつたのだと思います。じじはとても優しい人でしたが、認知症のせいで時々乱暴な言葉遣いになります。それらの光景は、私に大きな気づきを与えてくれた。私も含め、多くの人が自分のことで精一杯に

ともありました。母が仲裁に入り収まったのですが、とても怖かったことを今でも覚えています。私はあの時、まだ小学生だったので見ていることしか出来ませんでした。じじの認知症はどんどん進み、祖母と母で介護をしていました。オムツの交換やお風呂の介助などとても大変そうでした。私も何回かじじのお風呂の手伝いをしたことがあるのですが汗びつしょりになりとても大変でした。家族でも身体全てを綺麗にすることは簡単なことではないことを体験しました。

しかしある日ケアマネジャーという方が家に来て、家の中が一転しました。じじは週に三日デイサービスに行き、色々な方と触れ合い、お風呂にも入れてもらいスッキリして帰つてくるようになつたのです。じじと祖母の喧嘩も減り、家族の笑顔が増えました。

じじはその後脳梗塞を起こしてしまい病院での生活となつてしましましたが、ケアマネジャーはその後も母の相談にのつてくれ、色々と力になつてくれました。私はあの時コロナ禍で何もできなかつたことを後悔していました。しかし、母は「じじといつも沢山話をしてくれたことやママの愚痴を聞いてくれたことがとっても助かったよ。ありがとう。」と言つてくれました。

介護が必要な家族がいると、正直とても大変だと思います。でも、何気ない日常でも笑つたり怒つたりしながら、支えあい助け合い家族の絆が深くなり、かけがえのない存在になるのだと思います。今まで話を聞くことしかできませんでしたが、今までの経験を生かして、介護の必要な人がいたら、手

を差し伸べて助けてあげられると思います。その勇気をじじがくれたのだと確信しています。じじ、天国から見ていてね。

## ポスターの部



小学生の部 優秀賞



小学生の部 佳作



小学生の部 優秀賞

## 標語の部

一般の部 最優秀賞

生きのびて  
友と逢う日の  
福寿会



一般の部 優秀賞

林 はやし  
慶子 (古屋)

声かけて  
横芝光の  
笑顔咲く

伊藤多華子 (古川)

一般の部 佳作



広げよう  
みんなとつなぐ  
福祉の輪



高田 たかだ  
和之 かずゆき (芝崎)

## 作文の部

一般の部 優秀賞

「安心して暮らせる町」



鈴木 すずき きみ江 (白磯)

皆さん、毎年の健診を受けられていますか。私は、健診が本当に大切だと、身を持って体験しました。

それは、六年前に受けた健診で、血液検査に異常が見つかり、再検査を促す結果でした。早速に、かかりつけ医のさくらクリニックを受診し、検査した結果やはり異常が見つかりました。先生は、紹介状を書きますので、どちらの病院にしますと、たずねられました。その時分は、さんむ医療センターの耳鼻咽喉科にかかるつおりましたので、そちらへの紹介状をお願いしました。

後日、さんむ医療センターを受診し、くわしい検査を受けました。センターの先生は、専門的に設備のある病院を、受診して下さいと話され、旭中央病院宛の紹介状を、書いて下さいました。

旭中央病院では、CT検査やペット検査等いろいろやりました。その結果は右尿管内にステージ3寄りの腫瘍が見つかり右側の腎臓は全く機能していないそうです。「出来るだけ早くの手術をした方が良いですよ」と告げられました。しかし自覚症状も無いですよ」と告げられました。

大きな手術なので、ネット等で色々調べた結果、不安な事柄があつたので、病院に電話で問い合わせた所、すぐに担当の先生から二度もていねいな説明をいただきました。その説明に納得し、手術を受ける決心をしました。

十月の台風上陸の前日に受けた手術で、右腎臓、尿管を摘出し膀胱の一部を切除しました。その後抗がん剓治療を二度受け、膀胱への転移で腫瘍切除も二度受けました。術後三年過ぎには、頻繁に腸閉塞をおこして、四度入院し治療を受けました。その都度、妹や主人に世話に成りました。特に妹には大変な思いをさせました。でも頼りにしていた妹が膝を

痛めて入院し、手術を受ける事になりました。いま  
までは、私の体調不良の時には、救急車の手配や入  
院の支度等、いつもてきぱきとこなしてくれまし  
た。症状の軽い場合は自家用車で、旭中央病院の救  
急外来まで連れて行つてくれ付き添つてくれました  
困つた時はいつも妹に助けられていたのです。妹の  
他には、気安くお願ひ出来る人は無くて、本当に大  
変だと思いました。そうしている時に、妹が「役所  
に相談したら良い方法が見つかるかも」と言つたの  
で早速にお話しを聞いていただきました。すると窓



口で、そういうケースの場合は、「緊急通報システム」を利用できますよと、おしえていただきました。急病、怪我等の緊急時はもちろん、健康相談にも応じて下さるそうです。緊急ボタンや寝室に置いてあるペンドントのボタンを押すとすぐに対応してもらえるそうです。月に一度の安否確認の電話連絡もあります。これでひと安心です。その他に週一度の配食サービスも利用出来て助かっています。でも緊急通報システムを利用するには、二名の協力員をお願いしなければならないのです。それで御近所さんにお願ひしたら快く引き受け下さり有難かったです。そしてボランティアあじさい会を通じて、お友達になつた方々にも励ましの言葉をかけていただきました。でも嬉しかつたです。鬪病の糧になりました。本当にありがとうございました。

人は、独りではなく、いろんな方々のおかげ様で生かされているんだなど、つくづく感じました。いろいろと力を貸して下さつた皆様、本当に感謝です。ありがとうございました。



▲みんなで息を合わせて大小15個の風船をうちわ・座布団・ファイルを使って外へ！



▶色々な種類の物を乗せて、  
バランスをキープ！

# 7地区社協合同 レクリエーションスポーツ大会

令和7年11月29日（土）に町体育館で、7地区  
社協（大総・横芝・上塙・日吉・南条・東陽・  
白浜）の運営委員が集  
合し、誰でも気軽にで  
きるレクリエーション  
スポーツ大会を実施！  
今回で3回目となるレ  
クスポーツ大会は、全8種  
目で、新たな競技の追  
加もあり大いに盛り上  
がり、他地区の運営委  
員同士交流を深めること  
ができました。

『落ちるんじゃないよ』