

大崎上島町
社協だより

No. 131

2014(平成26)年3月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会(TEL 62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



いつでも来んさい「よってみんなさい屋 中野」

サロン視察交流会開催♪



「サロンはみんなで来たら
いい場所なんよね♪」
「楽しい場所じゃゆうことは、
まあ、1回来たらわかるけんね」

お茶の間サロン「よってみんなさい屋 中野」では、3月3日(月)に東広島市河内町河戸地域で活動するお茶の間サロン「ほっとほっと」スタッフのみなさんを迎えてサロン視察交流会を開催しました。

「みんなが寄れて、みんなが楽しめるサロン」を実現していくためには、どうすればいいのか笑顔と知恵を出し合い、たくさんの意見を交換しました。「笑顔で楽しむ」「みんなが主役」「気にかけて合う」などを大切にしながら、これからも楽しく過ごせる居場所としてサロンを運営していくことになりました。ぜひ一度のぞいてみてください♪

大崎地区 地域活動研修会

1月24日（金）大崎開発センターで、広島県竹原警察署大崎上島分庁舎警部補 竹本恭司氏と大崎駐在所警部補 吉井順久氏をお迎えし、「交通安全と防犯について」と題して電動カー（セニアカー）の交通マナーや、高齢者を狙った詐欺について指導をしていただきました。

町人口の46%が65歳以上を占める高齢化の中で、免許証を返納する勇気や、事故防止対策の反射材使用や、詐欺の事例DVDを鑑賞しながら自分を守ることを学びました。



東野地区 地域活動研修会

2月7日（金）東野保健福祉センターで正光坊住職 不二川貫浄氏と、白水駐在所警部補 松浦寛典氏をお迎えし、来賓（副町長、議長、社協会長）を含め総勢181名が基調講演を聴きました。

不二川住職は、シルバー川柳を紹介いただき自分の人生を70～80年かけて探すことと、松浦氏からは、特殊詐欺の手口などを教えていただきました。

午後からは会員による活動発表が行われ、盛況のうちに終了しました。



木江地区 地域活動研修会

2月25日（火）木江保健福祉センターで、「いざ！災害が起きたとき、避難をしたとき」と題して、日本赤十字社広島県支部指導員 阿部直美氏を講師に研修会を開催しました。

※避難生活で起こりやすい症状

生活不活発病・脱水・エコノミークラス症候群（むくみ、血栓）・感染症

※対処方法

（自助・・・手洗い。食べ残しは捨てる。水分摂取。）

（共助・・・「がんばれとは言わない」。話しを聴く。

立ち上がる時手を差し伸べる



ホットタオルや足浴で清拭するなど・・・

高齢者総合教室

膝痛・腰痛の予防について学びました。



2月13日(木)・14日(金)に大崎産業会館、東野保健福祉センターで高齢者総合教室を開催しました。

今回は加齢によるからだの能力低下(骨運動系身体的変化)に視点をおき、作業療法士 山口麻里先生を講師にお招きして、体の機能障害や運動療法などについて教えていただきました。

筋肉量の低下は30歳前後から始まり、75歳の筋肉量は若い頃の半分になります。

骨運動系身体的変化ってどんな状態になるの？

- ・骨量が減少して骨粗鬆症になる。(骨がもろくなる)
- ・骨強度が低下して骨折し易くなる。
- ・滑膜が低下して関節炎を生じやすくなる。



予防方法、筋力維持として気軽にできる体操を山口先生に教えていただき、みんなで楽しみながら実践してみました。

※ 筋力がなくなるとどうなるの？

つまずきや転倒、骨折そして、介護が必要となる可能性があります。

※ 膝痛、腰痛はどうしておこるの？

腹筋、背筋のバランスが崩れるからです。お腹の奥の筋肉、腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えることが大切です。



目標に向かってGO! その2



11月11日から3月3日まで15回シリーズの足元いきいき健口教室（後期）が修了しました。

介護予防教室では出来るだけ要介護状態にならないように、また、いつまでも元気に生活ができるように専門家の指導で運動指導・口腔指導・栄養指導などを行います。

参加者のみなさんはそれぞれの目標に向けて努力され、修了時には「参加当時に比べて足が軽くなった」などの声を聞くことが出来ました。中には目標のグランドゴルフに参加された方も…。みなさん、いきいきした表情で教室を卒業されました。

今日の調子はどうかねえ～



看護師による血圧測定・体調チェックで安心して運動できます。

★介護予防教室を終えて★

～参加者のこんな声が聞きました～

- 体の調子が良くなった
- 唾液が良く出るようになった。
- 杖がなくても歩けるようになった。
- 身体について考えるようになった。
- 楽しい希望がわいてきた。
- 気持ちが前向きになった。
- 楽しくて時間があっという間に過ぎた。

★身体測定

背筋がピンと伸びています



★体力測定

もうちょっと～



教室開始時（11月）と修了時（3月）に体力測定。運動の成果が出ています。

★運動指導



作業療法士による個別指導で、個人の状態に合った自宅で出来る運動の指導を受けます。



1, 2, 3…掛け声にも力が入ります

作業療法士による全体指導を行います。テープを使った筋トレでやる気もアップ♪

★口腔指導

私たちが、健康であるためにはしっかり噛めて、食事がおいしく頂けることはとても大切です。歯科衛生士による口腔指導では、個人個人に合った歯みがき指導・課題や改善点について指導を受けます。また、口腔体操で食事の飲み込みの改善を図ります。



全体で歯科衛生士さんから口腔ケアの基礎知識を学びます。



個別に聞き取りを行って、一人ひとりに合った指導をします。

★栄養指導

健康を維持していく上で、バランスのとれた食事をとることが大切です。栄養士さんから、家にある食材で、手早く簡単に作れる料理を教えて頂き、和気あいあいと調理実習を行いました。



同じように
分けんとね



あ・うんの呼吸で手際よく料理を作ります。

出来上がり♪



♪本日のお品書き♪
・さんまの蒲焼井
・卸しポン酢和え
・具だくさんの味噌汁



「いただきま〜す♪」

みんなで作った料理をおいしく頂きました。

外出支援協力員募集！

大崎上島町社会福祉協議会では、外出支援サービスを行っていただく運転協力員を募集します。

○外出支援サービスの運転協力員とは

社協の福祉車両を運転して、外出支援サービスに利用登録された方を病院へ送迎を行っていただく方です。

○利用対象の方は

① 70歳以上の単身又は高齢者のみの世帯で、要介護認定者又は要支援認定者

② 心身障害者

いずれも一般の交通機関を利用することが困難であり、家族からの送迎を受けられない等の理由で、役場から外出支援サービス利用が承認された方です。

福祉車両を運転していただくためには、簡単な講習会の受講が法律で義務付けられています。今年は4月19日（土）と4月26日（土）の2日間、東広島市で講習会が開催されます。

外出支援にご協力いただける方は3月31日（月）までに、お近くの社協までご連絡ください。お待ちしております。

☎ 木江本所：62-1718 大崎支所：64-4178
東野支所：65-2210

よろしく
お願いします



「大崎上島町社会福祉協議会」 臨時職員募集のお知らせ

この度、大崎上島町社会福祉協議会では、広島県雇用関連基金事業として小地域福祉活動推進事業に携わっていただく「臨時職員」1名を次のとおり募集します。

1. 採用予定人員 臨時職員1名（小地域福祉活動推進事業推進補助員）
2. 受験資格 満59歳以下で大崎上島町及び周辺市町に住所を有する方で、普通自動車免許を有し、簡単なパソコン操作ができる方
3. 受付期間 平成25年3月24日（月）～27日（木）午後5時まで
4. 採用申込 上記受付期間中に社協本所（木江保健福祉センター）へJIS規格の履歴書を提出して下さい。
5. 採用選考方法 面接選考（面接日 3月28日（金）午前10時～：本所）
6. 臨時職員採用選考についてのお問い合わせ

大崎上島町社会福祉協議会 本所（電話 62-1718）

担当：事務局長 泉 潔

**地域の見守りで
高齢者の消費者被害を
防ぎましょう**

◎町内での、事例を紹介します。

自宅に、ふとんの訪問販売が来て、病気が良くなる布団があると言い、高額（1枚約20万）な布団を購入しました。契約書に印鑑も押し頭金を10万円も支払いました。解約したいがどうすれば良いのでしょうか？

◎地域包括支援センターの対応

自宅へ訪問、現物と契約書を確認し、事業所の存在を確認すると共に、消費者生活センターと連携を取り、本人の意向を業者に伝え、契約の解消と現物の引き取り、頭金の回収をしました。

高額の商品の購入には注意をしましょう。



◎知らない商品は、買わない。

◎高額な商品は、一人で、購入の判断をしない。（家族・ご近所などに相談する）

◎契約などをする場合は、より慎重にする。

☆日頃から、訪問販売など業者の方からの物品の購入は、慎重に対応しましょう。万が一購入などしてしまった場合でも、クーリングオフなどの制度の利用を考えましょう。

★訪問販売は、各戸に訪問をします。気になる訪問があったら、ご近所どうして声掛けをし、被害防止に努めましょう。

※いつでも、相談は受け付けますので、早めにご相談下さい。

《相談窓口・問い合わせ》



大崎上島町地域包括支援センター（担当：藤原 小松 田原）

大崎上島町木江5-9（木江保健福祉センター内） ☎67-0022

ご寄付 ありがとうございます

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【平成26年2月11日～3月10日お申し出分】

【香典返し】

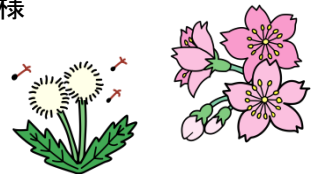
- ・東野 山本 勝也 様 (故母 サカエ様)
- ・東野 松本 隆子 様 (故夫 文昭 様)
- ・木江 中本 和敏 様 (故叔父 敏行様)
- ・明石 早本 明彦 様 (故父 清法 様)
- ・中野 松本 克也 様 (故父 早巳 様)

【生前のお礼】

- ・東野 高田 宏昭 様 (故母 サトヨ様)
- ・木江 故 諸石敦子 様

【一般寄付】

- ・匿名 (2名様)

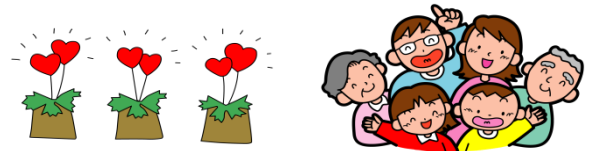


お知らせ

“家族会” は知恵の宝庫 介護者家族会

～4月定例会のご案内～

在宅で介護をされている方ならどなたでも参加できます。



日時 平成26年 4月11日 (金)
午前10時～11時30分

場所 大崎老人福祉センター

内容 平成26年度の計画・座談会

認知症の人と家族の会

～4月定例会のご案内～

日時 平成26年4月25日 (金)
午前10時～11時30分

場所 大崎上島開発総合センター
研修室

内容 本年度の計画・家族座談会

対象者 認知症状がある方、在宅で介護を
されている方など

