

大崎上島町 社協だより

No. 178

2018(平成30)年2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 0846-62-1718)
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



ストレッチ教室

やってみよう!

心と身体をほぐして楽しく健康に!!



社会福祉協議会では健康増進の目的で、介護認定を受けていない 65 歳以上の方を対象に、気軽に参加できるストレッチ教室を平本幸三さんに講師をお願いして、平成 22 年より大崎では産業会館、平成 25 年より木江では保健福祉センターでも開催しています。

高齢期を迎えると心身の機能が低下しやすくなります。年齢を重ねても自立した生活が送れるよう、元気うちから、まずは楽しく身体を動かす習慣をつけることで運動機能の低下を予防し、日常生活に必要な筋力や柔軟性を高めています。また、同世代や地域の交流を深めて仲間作りの機会にもなっています。

大崎教室

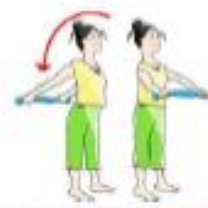


がんばるぞう



平本幸三さんのモットーは、“楽しくなければ続かない”音楽に合わせたタオルストレッチやウォーキングを行い、また、先生が話される四季折々の行事や出来事、小気味よいダジャレに笑い合い、心も身体もリフレッシュできるひとときです。

笑いは心を切り替える良い方法で、楽しい雰囲気の中運動の継続に繋がっています。



木江教室





地域応援隊が紡ぐ^{まち}地域の絆活動

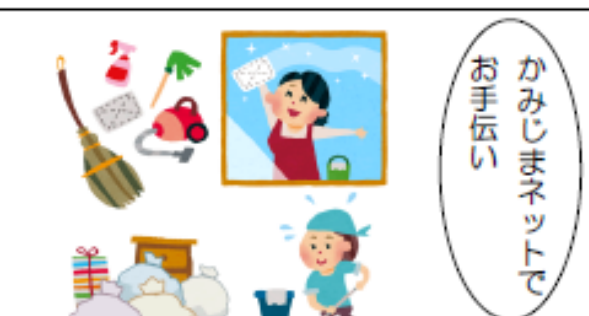



大崎上島町社会福祉協議会では、かみじまネット・ふれあいサロン・外出支援・高齢者巡回相談などの様々な活動を地域住民の協力をいただき実施しています。

これらの活動は、地域住民の「**ふだんの 暮らしの しあわせ**」を目指しています。

今回は、それらの活動がきっかけでできた地域の見守りについて紹介したいと思います。

ふれあいサロン・かみじまネットが見守り活動へ

| | |
|---|--|
| <p>①</p>  <p>〇〇さんの家、近所の方も気づいてるんだけど...</p> <p>ふれあいサロンに職員が行くと、サロン協力員の一人が、とある参加者の自宅のことで…と相談されました。</p> | <p>②</p>  <p>かみじまネット みんなで頑張ってる</p> <p>自宅を訪問すると、弁当ガラやゴミが散乱。本人もゴミを捨てることができず困っておられました。そこで職員は…</p> |
| <p>③</p>  <p>かみじまネットでお手伝い</p> <p>近所のネット協力員にご協力いただき、家の片付けを行いました。家の中は綺麗になり、本人も大喜び。</p> | <p>④</p>  <p>ご近所として見守り活動</p> <p>その後もネット協力員は、「〇〇さん元気にしているかな？」と、夕方の散歩がてら様子を見に行かれるようになりました。</p> |

「かみじまネット」とは？

暮らしの中でちょっとした困りごとのある人（利用者）と、ちょっとしたことならお手伝いできる人（協力者）が支え合い、助け合う活動です。

かみじまネットは、単純に作業することにとどまらず、この活動を通じて、ご近所で気にかかけあう関係づくりを深めることを目的としております。

また今回のお話のように、利用者本人からだけでなく、ご近所さんが気づき、担当職員と一緒に解決に導いていく方法もあります。

◎お問い合わせはコチラまで

大崎上島町社会福祉協議会 ☎62-1718

かみじまネット担当 米今・波多野

かみじまネット事業は、赤い羽根共同募金の助成を受け実施されています

認知症と上手につきあっていくために！③

以下に認知症の状態と利用できるサービスの一例を示しました。サービスの詳細は、大崎上島町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

| | 本人の様子 | 介護者などの心構え | 町内のサービス |
|------------------------|--|---|---|
| 健康 軽度認知障害 (MCI) | ・ 自立 | | 【予防】 地域活動への参加・ 生活習慣病予防 |
| | ・ 物忘れをしても本人に自覚あり ・ 「あれ」「それ」など代名詞が増える ・ ヒントがあれば思い出す | ・ 認知症を身近な病気として関心を持つ ・ 認知症を予防する生活改善や、趣味など新たな交流や活動を勧める ・ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を管理する | 【相談】 認知症相談会 こころの健康相談 【医療機関】 かかりつけ医 |
| 生活は自立 | ・ 同じことを何回も聞く ・ さがしものが増える ・ 買い物の支払いや事務処理でのミスが増える ・ 意欲や自身が減退する | ・ かかりつけ医など相談機関へ相談する ・ ミスや失敗を責めず、本人の不安をやわらげる ・ 近親者などに伝えておく ・ できるだけ本人の興味をひき活動をすすめる | 近隣の専門医のいる病院 【介護者の仲間】 介護者家族の会 認知症の家族の会 認知症カフェ（ホジカ） 【食事支援】 配食サービス 移動販売 |
| 活は自立 誰かの見守りがあれば日常生活 | ・ 手順の多い料理などができなくなる ・ 時間や曜日だけでなく季節や年次もあやふやになる ・ 感情の起伏が激しくなる | ・ 医療のほかの介護保険などの支援についても勉強する ・ 役割を取り上げるのではなく、本人ができない部分を周囲が支援する | おもてなし隊 【金銭管理支援】 かけはし 成年後見制度 【外出支援】 外出支援サービス かみじまネット |
| が必要 手助け・介護に | ・ 服の着替えが困難になる ・ ものを盗まれたなどの被害妄想が増える ・ 家族を他人と間違える ・ 徘徊して道に迷う | ・ 家族だけで支えようとしないで、介護保険などの公的サービスなどを積極的に利用する ・ サービスの利用で介護する人の心身の負担を軽くする | 【人との交流】 百歳体操 夢ハウス ふれあいサービス |
| 常に介護が必要 | ・ 飲食、排泄、入浴といった日々の行為が困難になる ・ 寝たきりの生活が増える ・ 感覚は残っているが、言葉による意思表示が減る | ・ 設備の整った施設などへの住み替えを考える ・ スキンシップなどコミュニケーションを工夫する ・ 終末期（看取り）に備える | 【介護保険】 通所介護・訪問介護等 【見守り】 高齢者巡回相談員訪問 SOS徘徊ネットワーク |

下へいくほど、認知症が進行している状態

《相談窓口・問い合わせ》大崎上島町地域包括支援センター ☎67-0022

大崎上島町木江5-9（木江保健福祉センター内）

ご寄付ありがとうございました

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30年1月13日～平成30年2月9日お申し出分】

【香典返し】

- ・中野 谷川 ウメノ様 (故夫 槌夫 様)
- ・明石 土井 隆義 様 (故父 光輝 様)
- ・東野 長尾 孝司 様 (故父 敏幸 様)
- ・原田 松浦 義輝 様 (故母 美里 様)
- ・大串 竹下 清宗 様 (故妻 ミサエ様)
- ・中野 實近 晴紀 様 (歿叔 徳矩 様)

【生前のお礼】

- ・東島 河本 雅秀 様 (故父 猛弘 様)
- ・沖浦 竹下 聖子 様 (故母 晴子 様)
- ・木江 藤原 ツタ子様 (故夫 好春 様)
- ・明石 高橋 哲朗 様 (故母 能里子様)

【一般寄付】

- ・明石 西濱 ハナ子様 (福祉用具借用のお礼)



介護者家族会

～3月定例会のご案内～

日時：3月9日(金)

10:00～11:30

場所：大崎老人福祉センター
1階「すまいるーむ」

対象者：在宅で介護されている方
もしくは、介護されていた方



ふくし相談会 & 暮らしの相談会

日時：3月6日(火)

13:30～14:30(受付)

場所：木江保健福祉センター

内容：介護保険制度の利用や
福祉に関するご相談

対象者：大崎上島町にお住いの方



認知症の人と家族の会

～3月定例会のご案内～

日時：3月23日(金)

9:30～11:30

場所：オレンジハウス

対象者：認知症状がある方

在宅で介護されている方



老人クラブよりお知らせ ～高齢者総合教室の開催について～

日時：3月3日(土) 10:00～11:00頃

場所：東野保健福祉センター 機能訓練室

講師：小坂 浄美 氏 (三原特別支援学校 教員)

持参物：運動靴 タオル 飲み物

申込先：各単位老人クラブまで 申込締切：2月22日(木)



平成29年度 赤い羽根共同募金 実績報告



温かいご支援とご協力により、1月31日現在2,661,707円の実績となっております。皆様からいただいた募金は、大崎上島町共同募金委員会を通じて、広島県共同募金会に全額送金させていただきます。

募金は県内の民間社会福祉施設や団体へ配分されるほか、大雨・地震等の被災地域への支援、また、大崎上島町社会福祉協議会にも配分され、町内の地域福祉、在宅福祉活動の貴重な財源として役立てられます。

皆様の心温まる善意に対し厚くお礼申し上げます。

| 募金種別 | 金額 |
|----------------|------------|
| 個別募金 | 1,572,000円 |
| 学校募金 | 91,642円 |
| 法人・個人 事業主募金 | 607,000円 |
| 職域募金 | 323,600円 |
| その他の募金 | 67,465円 |
| 合計 | 2,661,707円 |

「社協だより」は、皆様からの社協会費・寄付金などにより、発行させていただいております。

