

# 大崎上島町 社協だより

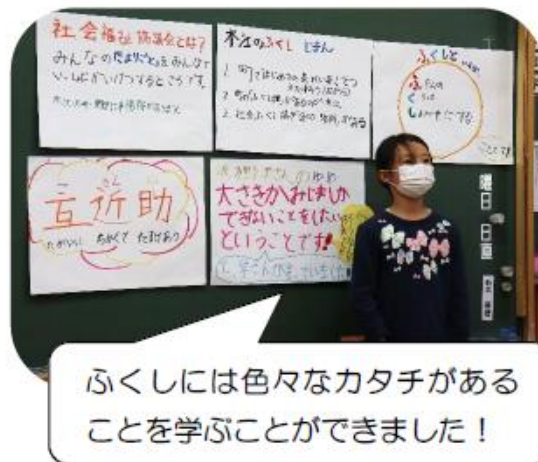
No. 211

2020(令和2)年11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/>



ふだんの くらしを しあわせにするために  
社協のふくし活動はどんどん広がっています！



ふくしには色々なカタチがある  
ことを学ぶことができました！



社会福祉協議会とは？  
みんなの「まぐと」をみんな  
いっしょにかいけつするところです。

この取り組みの原点となったギモン、社協  
って何するところが解決できました！



11月6日、木江小学校の参観日で7月に3年生を対象に行った「ふくしの出前授業」で学んだことの発表があり取材に伺いました。

勉強したことを「ふくしの劇」にするという内容で、社協の役割や木江のふくし自慢、“互近助”どうしの支え合い、そもそも「ふくし」ってどういう意味なのかについて画用紙に表現し、わかりやすく発表していました。また、校内の「ユニバーサルデザイン」についても調べられていて、ふくしに対する関心が高まったようで、とても嬉しい気持ちになりました。

児童だけでなく、その保護者や先生方にも、「ふくし」＝「相手を思いやること」を伝えることができた貴重な機会となりました。

これからの社協活動を広げていくひとつの手段として、出前授業を行っていきたいと思いますので、ぜひ社協へお声かけください。

## 第9回 大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい

11月3日(火)、大崎上島文化センター「ホール神峰」において、『第9回 大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい』を開催いたしました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、来場いただける方を限らせていただき、例年より小規模での開催となりました。

### 第1部 式典



#### < 表彰を受けられた皆様 >

永年勤続(社会福祉協議会役員 勤続8年以上)

花本 和明 様

高額寄付者

泉 一郎 様 倉光 克子 様

木下 哲博 様 中原 伸悟 様

高齢者巡回相談員派遣事業協力者

藤若 美奈子 様 新本 和子 様 吉田 好子 様

川島 亜由美 様 福本 須見子 様

永年勤続(老人クラブ連合会会長 勤続8年以上)

堀井 義範 様 小川 澄子 様

田葉 行宏 様 谷口 武文 様



### 第2部 基調講演



講師の上田 正之 様

“自助”なくして“互助”なし!  
“互助”なくして“自助”なし!  
「支える」と「支え合う」は違う。  
『合う』ことが大事です!

基調講演は、庄原市第1層生活支援コーディネーターの上田 正之 様より、「コロナの上をいく“かみじま”のつながり! ~今までのつながりを大事にしながら、これからひと工夫…、それは?!」と題し、コロナ禍におけるこれからの地域づくりの進め方についてお話しいただきました。

上田様は、庄原市の実態をアンケート結果等を踏まえお話しされ、コロナによってサロンなどの集まりの場の休止や、地域活動がストップしたことによる地域住民への悪影響をそのままにせず、それぞれが工夫し再開していく必要があると述べられていました。コロナ禍でも、新しい生活様式を取り入れながら工夫して社会参加をすることで、人と人の気持ちの距離は近いままで保つことができるのでは、とお話しされていました。

社協はこれからも地域と共に歩み、人と人の距離は空けても、心と心の距離は近くなるように伴走してまいります。

# 周りの理解と働きかけを考える

## 高齢者巡回相談員連絡会を開催しました！

10月26日（月）、東野保健福祉センターにおいて、高齢者巡回相談員連絡会を開催いたしました。

今回の研修会では、「MCI（軽度認知障害）を理解し、次につなげよう！」と題し、福祉課 認知症地域支援推進員の沖本 一美 様にお話しいただきました。

講演では、軽度認知障害について、特徴的な症状や関わり方、認知症とのつながりなど、フリップやイラストで説明され、高齢者宅を巡回し、見守りする上でどのようなことに気をつけるべきかを教えていただきました。



講師 福祉課 沖本 一美 様



### MCI（軽度認知障害）とは？

軽度認知障害は、認知症の一手前と言われ、認知症ではないが軽度な認知機能の低下がみられる状態です。軽度認知障害の時期こそ、生活改善を行うことで認知機能の低下を予防し、認知症の発症を抑えられたり遅らせたりすることで、要介護になるのを防ぎ、自立した高齢期を送ることが可能となります。



熱心に講演を聴講する巡回相談員の皆様時折、ユーモアも交えながらのお話して、アットホームな雰囲気でした。

MCI の症状は、ご自身にもの忘れがあると自覚していることや、身の回りのことは自分で行え、日常生活に支障がないなど、部分的に見るとなかなかわかりにくい症状ではありますが、普段の様子を見守る高齢者巡回相談員の皆さんには、何か異変を感じた際に、次に繋ぐ（事務局や地域包括支援センターへ相談する）ことが大切であると述べられました。

また、沖本様からは、本町が実施している「認知症初期集中支援」についても説明があり、認知症になっても地域の中で支援する仕組みがあることを学ぶことができました。



### 認知症地域支援推進員とは？

認知症の方に、その状態に応じた適切なサービスが提供されるように、医療・介護・地域支援サービスなどと連携した支援を行うことや、地域における認知症に関する医療・介護の連携体制づくりを行い、家族を含めた支援を行います。

また、今回の研修のように、認知症予防活動の支援も行っています。毎月発行されている町広報にも記事がありますので、ぜひご覧ください♪





# いざという時の自助・共助の力を高めるために

## 備えを意識した運営者研修会を開催しました！



日本赤十字社広島県支部 大島 慎平 様(左)、  
同じく、坂下 卓也 様(右)

10月28日(水)、木江保健福祉センターにおいて、被災者生活サポートボラネット推進委員会運営者研修会を開催いたしました。

今回の研修会は、テーマを「コロナ禍における防災について」と題し、地域住民が自ら、災害からいのちを守り、被災に伴う心身の苦痛を軽減することを目的に、日本赤十字社広島県支部の方に講義をいただきました。

本事業は災害が起こった際に、どのような被害状況か、支援はどのくらい必要などを調べ、個人ボランティアを募集し活動調整することが役割となりますが、普段からの住民の防災・減災意識を高めていくことも、大切な役割としてあります。



講義では、ここ数年の自然災害を振り返り、避難に関する情報をキャッチすることや、五感で前兆現象を感じ取ること、早めに安全な場所へ避難すること等、自助の力を高めることや、今回のテーマであるコロナ禍における対応としては、感染症予防のために避難所へ持っていくものや、「3密」を避ける、手洗いアルコール消毒の徹底、無意識に目・鼻・口を触らないこと等、ルールをきちんと守るための運営側のポイントについても述べられていました。

**地域の「防災力」は、  
自助の力=いのちを守る行動+備えと、  
共助の力=人を知ることがポイント**



ソーシャルディスタンス



会場に入る前、入った後も感染症対策を実施しました。

### 被災者生活サポートボラネット推進事業とは？

平成26年度からスタートした事業で、東日本大震災の経験から、被災した地域・住民を支えるために普段からの連携が重要であり、町内の関係機関・団体がそれぞれの長所を活かした防災や減災、災害復興支援を考える場として話し合いが進められています。

本町においても、平成30年7月豪雨災害の際、各所で土砂災害が発生し、本会がボランティアセンターを立ち上げ、多くのボランティアが集まり、個人宅の土砂撤去や、災害ゴミの回収等支援を行いました。

高齢者が冬場に気を付けること～冬に増加する「転倒」にご注意！！

全国各地で日増しに気温が低くなり、本格的な冬の到来を迎えています。この時期に増加傾向にあるのが高齢者の「転倒」事故です。高齢者の転倒は、骨折や頭部外傷等の重大な障害を招き、そのことが原因で介護が必要な状態となることもあります。

Q. 寒いとなぜ転倒しやすいの？

A. 冬場に暖房のきいた暖かい部屋から家の外に出ると、急激な温度変化により筋肉が固くなります。それにより歩幅が狭くなったり、背中が丸くなったりして、身体バランスを崩しやすく転倒につながる事例が多く発生します。寒い時期の外出の際は、いきなり冷気に身をさらすのではなく、出かける前に体を温めておくことが転倒の予防につながります。

今回は、自宅で簡単に行える運動をみなさんにご紹介します。



お出かけ前にちょっと“ひと手間”かけてみませんか？

椅子からの立ち座り

- ① 足は肩幅よりやや広く開く
  - ② つま先は外側に向ける
  - ③ 両手は胸の前で交差させる
  - ④ ゆっくりと椅子から立ったり座ったりを繰り返す。
- ※10回1セットで1～3セット行う



壁腕立て伏せ

- ① 壁から腕の長さほど離れる
  - ② 足は腰幅、形の高さで壁に手をつく
  - ③ 手は八の字で肩幅よりやや広くする
  - ④ ゆっくり壁に胸を近づける（息を吸う）
  - ⑤ 手で壁を押し、肘を伸ばして元に戻る（息を吐く）
- ※10回1セットで1～3セットで行う



実際にやってみると体が少し温まってきませんか？  
もともと運動習慣がない方は少しきつく感じるかもしれません。  
無理のない範囲で行い、この冬を元気に乗り切りましょう。



# 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。

【令和2年10月10日～令和2年11月13日 お申し出分】

## 【香典返し】

- ・東野 小山 ミチエ様 (故夫 不二雄様)
- ・東野 松本 さよ子様 (故夫 榮藏 様)
- ・東野 正出 尚美 様 (故母 延子 様)
- ・中野 水井 泉和 様 (故母 辰子 様)
- ・中野 河田 忠宏 様 (故妻 喜久美様)
- ・原田 中本 季昌 様 (故母 伊津子様)

## 【生前のお礼】

- ・明石 川本 フジ子様 (故夫 博通 様)
- ・大串 保手濱 善隆様 (故母 ツヤ子様)
- ・匿名 (1名様)

## 【一般寄付】

- ・匿名 (6名様)



## 介護者家族会

～12月定例会のご案内～

日時：12月11日(金)  
10:00～11:30

場所：大崎老人福祉センター  
1階「すまいる一む」

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

## 認知症の人と家族の会

～12月定例会のご案内～

日時：12月18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

## ふくし相談会

## & 暮らしの相談会

日時：12月1日(火)  
13:30～14:30(受付)

場所：沖浦漁村センター

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

## 【社会福祉協議会 会費納入のお礼】

このたび、令和2年度社協会費のご協力をお願いいたしましたところ、多くの方々にご賛同いただき、貴重な会費を納入していただきました。ご協力いただきました皆さまに心からお礼を申し上げますとともにお世話をいただいた区長をはじめ地区役員の皆さま、福祉委員(班長)の皆さま、社協役員・評議員の皆さま、関係者の皆さま方に深く感謝申し上げます。

皆さまからお寄せいただきました会費は、社協活動の貴重な財源として大崎上島町の地域福祉の推進、在宅福祉サービス、各種福祉事業に活用させていただきます。今後とも、会費の趣旨をご理解いただき、社会福祉協議会の活動に温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。

## 生活福祉資金特例貸付制度(緊急小口資金・総合支援資金)の受付期間について

社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で一時的な生活資金にお困りの方に向けた緊急小口資金及び総合支援資金(生活支援費)の特例貸付を実施しています。申請受付は12月までとなっており、大崎上島町社協の受付期間は次の通りです。

総合支援資金の場合(主に失業等された方)：12月3日(木)まで

緊急小口(急ぎ)の場合(主に休業された方)：12月22日(水)まで

問い合わせ先 社協本所 ☎62-1718 (担当：塩飽)

「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。