

大崎上島町 社協だより

No. 222

2021(令和3)年10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/>



オンライン



de つながる絆



瀬戸内イキイキプロジェクト
「わらって生まよう」のテーマ
に乗せて、ハイポーズ!!



9月25日、東原下サロンにて広島国際大学・瀬戸内イキイキプロジェクトの学生との交流を、オンラインで行いました。当日はオンライン会議アプリ Zoom で東原下集会所と学生の自宅を繋ぎ、オンラインでダンスを楽しんだ他、学生が大崎上島について調べた「島を知るワーク」についての発表を行いました。

コロナ禍で直接来島できない状況の中、これまでのつながりを絶やさないようにしたいという思いから手さぐりで開催されたオンライン交流会でしたが、学生の事前準備や、サロン参加者の協力もあって、にぎやかに楽しく開催できました。

交流会が終わった後、サロンの参加者から学生に向けてお礼のお手紙を出したいとの要望にも応え、島と学生が相互につながることを支援することができました。

新型コロナウイルス感染症が流行しだして2年が経とうとしています。社協では**新しい交流の形**を模索しているところです。

直接会うことが難しい中で、どのように交流を続けていくのか、引き続き社協が地域のつながりづくりをサポートしていきます。



頑張る社協マン

「いつまでも自分らしく」を支える活動 はじめてみませんか？

🍀🍀 福祉サービス利用援助事業「かけはし」の生活支援員のススメ 🍀🍀



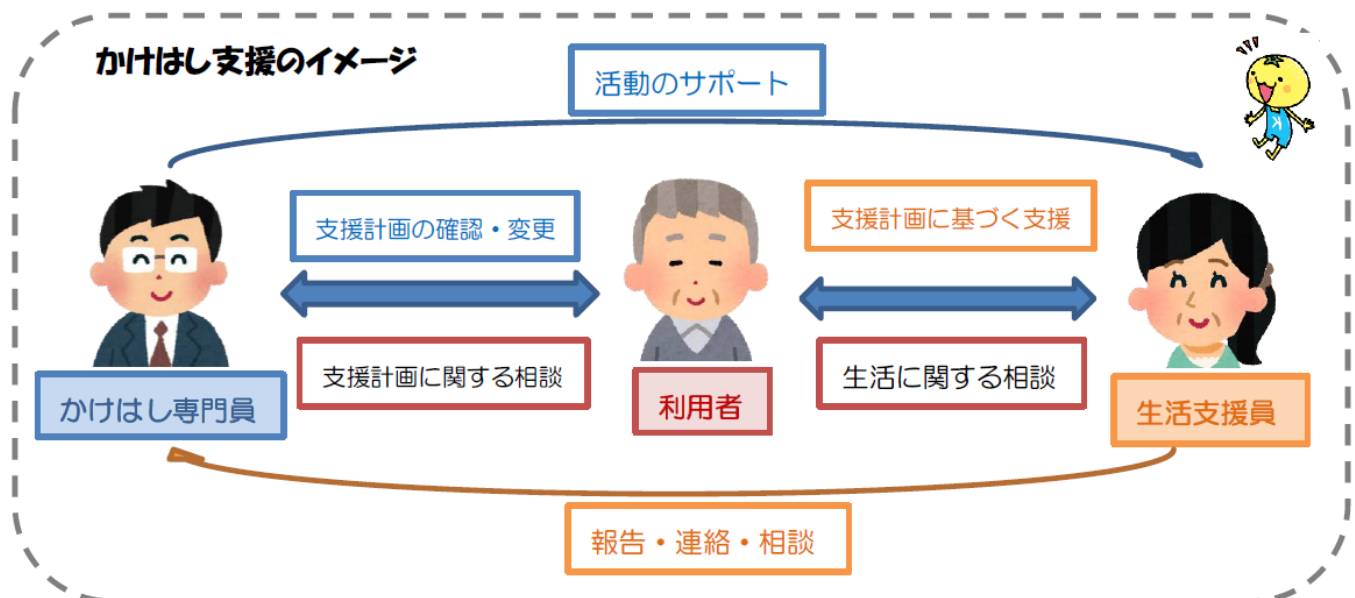
「かけはし」ってどんなサービス？

認知症や障がい等により、一人でものごとをきめることに不安がある人の思いや要望に応えるために、日々の暮らしに必要な福祉サービスの利用手続きやお金の管理のお手伝いをして、安心して暮らすことができるよう支援する事業です。

「かけはし」は、**かけはし専門員と生活支援員が一緒に**利用者を支援します。

「かけはし専門員」と「生活支援員」の違いと、支援の流れは？

かけはし専門員は本事業を担当している社協の職員で、生活支援員は地域住民の皆様に登録いただくものです。かけはし専門員が利用者から生活の困りごとや希望を聴き、支援計画を作成し、それに基づき生活支援員がお金の使い方の相談や預貯金の出し入れ、生活全般の困りごと等を支援するイメージです。



しかしながら、現在本会における生活支援員による「かけはし」の支援は少なく、ほとんどの利用者は、かけはし専門員自ら預貯金の出し入れ等を行っており、前述のような本来の流れをかけはし利用者すべてに提供できていない現状があります。こういった状況を踏まえ、今後の事業の適正運営に向けて、この度、**生活支援員の募集をさせていただくこととなりました。**

かけはし事業の詳しい内容、生活支援員の活動内容について、もっと詳しくご説明をさせていただきますので、ご興味のある方、ご協力いただける方は、ぜひお問い合わせください。

地域の皆さんと専門職で共に安全・安心の地域づくりを推進していきたいと思っておりますので、何卒ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



福祉サービス利用援助事業「かけはし」の詳しい内容や、生活支援員の活動内容、登録に関することはこちらまで👉

大崎上島町社会福祉協議会（本所）

☎62-1718（かけはし担当：波多野、小松、藤原仁）



糖尿病とは？

糖尿病は、血糖値（血液中の糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。血糖値を下げるためには、インスリンというホルモンが必要ですが、インスリンが効きにくい・分泌が悪くなることで、高血糖状態になることを糖尿病といいます。糖尿病患者もしくは予備軍も含めた数は成人の4人に1人の割合でいるとも言われています。

糖尿病の一般的な治療



- ※ **運動療法**：運動すると、血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、血糖値が下がります。運動を一定期間継続することによって、インスリンの働きが改善され、筋肉へのブドウ糖取り込み能力が上がります。
- ※ **食事療法**：適切なエネルギー量の食事や栄養バランスの良い食事・規則的な食事習慣に気をつけましょう。
- ※ **薬物療法**：食事療法と運動療法を十分に行ったうえで血糖コントロールがうまくいかないときに、薬物療法がおこなわれます。主治医ともよく相談しましょう。

自宅でできる運動療法

日常生活の中での工夫



①有酸素運動

1日当たり合計で2～30分程度を目安に行いましょう。

『自宅周辺でのウォーキング、自転車こぎ運動』

（いつもより少し早めに歩きましょう。）

『ペットボトル腕振り運動』

椅子に座ってペットボトルに水を入れて両手に持ち、前後交互に腕を振る運動です。

①「生活活動」が重要

特別にスポーツなど運動すること以上に、普段の生活で**活動的に生活**することが重要です。

例：部屋を整理する/リモコンなど頻繁に使うものを少し遠くに置く/なるべく階段を使う。
テレビを見ながら運動する/洗濯や掃除中に膝の屈伸運動を取り入れるなど

②筋力トレーニング

10回を1セットから始め可能であれば

3～4セット目安に行いましょう。

『ひざ伸ばし運動』

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸びきったところで3秒止めゆっくり降ろします。

『かかとあげ運動』

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びします。倒れそうになる方は前につかまるものを準備しましょう。



②自己管理の工夫

『記録をつける』

食事内容や体重・血圧や運動に関しても実施日や内容を記録することが大切です。

『目標を立てる』

いきなり大きな目標を立ててもなかなかうまくいきません。まずは日常生活の中で**無理のない目標設定**をし、**成功体験を積み重ねて**いきましょう。

例：目指せ！3ヶ月で-3kg

トイレ帰りに足踏み10回など

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3年9月11日～令和3年10月8日 お申し出分】

【生前のお礼】

- ・広島市 若本 司 様 (故父 治郎 様)
- ・沖浦 伊藤 洋子 様 (故夫 逸男 様)
- ・沖浦 山竹 英敏 様 (故母 サカヨ様)
- ・原田 井出本錦也 様 (故母 勝子 様)

【香典返し】

- ・東野 向田 幸成 様 (故父 邦寛 様)
- ・沖浦 三ツ井為子 様 (故夫 利数 様)

【一般寄付】

- ・匿名 (2名様)



三つの密を避けよう！



ワクチン打ってもマスクは着用



介護者家族会

～リフレッシュ交流会のご案内～

日時：11月12日(金)

行先：今治市(今治城など)

対象者：在宅で介護されている方

参加費：3,000円

申込：11月5日(金)までに

社協 居宅介護支援事業所まで

☎62-1255 (担当：泉)

認知症の人と家族の会

～11月定例会のご案内～

日時：11月26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



くらしの相談会

～11月相談会のご案内～

日時：11月2日(火)

13:30～14:30

場所：東野保健福祉センター

内容：日常生活に関する相談

対象者：大崎上島町内にお住いの
方や、家族、支援者

NEWS



出かけるときはマスク着用



家に帰ったらうがい・手洗い！



福祉機器貸出事業からのお知らせ

社会福祉協議会では、この度地域住民の皆様からの会費と寄付金により新たに**新型電動ベッド**を2台購入いたしました。

本会では、ご利用者の自立支援・ご家族の介護負担軽減を目的に介護認定が出るまでの期間や急なけがや病気などで福祉機器が必要な方へ無料で貸出しを行っています。今回購入したベッドも、在宅生活で必要とされる方々にご利用いただけます。

台数に限りはありますが、介護用ベッドの他にも、車いすや歩行器等の貸し出しを行っておりますので、在宅での生活の困りごとや福祉機器貸出については、

社協本所 ☎62-1718 (担当：藤原仁) まで、お気軽にお問合せ下さい。

「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。



地域の絆で安全  安心をつくる

令和3年

11/3

(水・祝)

～つなげよう！コロナ禍における 互近助活動のススメ～

安心
安全

「人とひとがふれあい、
つながりをつくること」
の大切さをかたちにし、
みんなのための地域福祉への取り組
みについて一緒に考えましょう!!

視聴無料

 You Tube ライブ配信します

【第1部】
式典/表彰・
来賓祝辞



【第2部】

講演及びパネルディスカッション

『この島の支え合い、助け合い、つながりあい
を紡ぎ続けるために』

コーディネーター 広島県社会福祉協議会
地域福祉課 主任 藤岡 忍 氏
パネラー 町内で見守り活動を行う住民

10周年
ANNIVERSARY
第10回
大崎上島町
ふくしのまちづくり
のつどい

in 大崎上島文化センター
ホール 「神峰」 (会場)
13:30～15:30

☆今回のつどいも新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、定員を180名と制限しており、被表彰者・福祉行政関係者・社会福祉関係者（老人クラブ会長を含む）のみ会場にご来場いただきます。何卒ご了承下さいますようお願い致します。

なお、一般参加はオンラインで参加いただけるよう YouTube ライブ配信を行います！！視聴方法の詳細は裏面をご覧ください

☆新型コロナウイルス感染対策にご協力下さい！
ご来場の際は、マスクを着用してお越し下さい。

いつでもどこでも
気軽にアクセス♪
今年はおうちから
参加しましょう♪

 YouTube
はじめ
ました!!

感染症拡大防止に
ご協力ください

☆主催／大崎上島町社会福祉協議会・大崎上島町地域包括支援センター

☆共催／大崎上島町・大崎上島町老人クラブ連合会

☆後援／大崎上島町民生委員児童委員協議会・社会福祉法人 大崎福祉会・社会福祉法人 ひがしの会

◆問い合わせ◆ 社協本所 大崎上島町木江5-9 ☎0846-62-1718

YouTubeの生放送(ライブ)の見方・視聴方法を解説いたします!

今回の「大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい」は、当日 YouTube ライブ配信を行います。スマホやタブレット、パソコンをお持ちの方なら、無料でご覧いただくことが可能です(データ使用料除く)。

この機会に、11月3日は13時30分から「大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい」を自宅などでぜひご覧ください!



現在ページ作成中ですので、10月28日まで検索できないのでご注意ください!

インターネット検索で YouTube をご覧になる場合



①インターネットの検索画面で「YouTube」を検索する(パソコン、スマホでも可能)



②「YouTube」サイト内の検索窓に「大崎上島町社会福祉協議会」と入力する



スマホなどのアプリを使用する場合



①YouTube アプリが最新の状態(更新されている状態)になっているか確認する。



②YouTube アプリをタップして、検索窓に「大崎上島町社会福祉協議会」と入力する。



③「第10回大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい」ライブ配信と表示のある動画をクリックし、動画を視聴する。



< 視聴におけるポイント >



- ①上記の視聴方法のほかに、10月28日～前日までに YouTube 内で「大崎上島町社会福祉協議会 地域福祉係」のチャンネル登録を行っておくと、当日の視聴が簡単にできますので、ぜひお試しください。
- ②ライブ視聴は11月3日当日のみです。それまでは映像などはございません。
- ③当日視聴が難しい方のために、当日配信された映像はいつでも視聴できるようにチャンネル内に残します。

< お問い合わせ先 >

視聴方法や操作にご不安がある方、当日ライブ配信の視聴でお困りの方は下記連絡先までお問い合わせください。(※前日までと当日の連絡先が異なりますのでご注意ください。)

☆11月2日までのお問合せ ⇒ 大崎上島町社会福祉協議会(本所) ☎62-1718

☆当日のお問合せ ⇒ 大崎上島町老人クラブ事務局携帯 ☎080-8985-2581