

大崎上島町 社協だより

No. 223

2021(令和3)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/>



講師 県社協 藤岡 忍さん

つなげよう！コロナ禍における 互近助活動のススメ



第10回 ふくしのまちづくりのつどい



谷川 正芳さん



福本 眞由美さん



末田 初美さん

11月3日(水)、大崎上島文化センター「ホール神峰」において、第10回大崎上島町ふくしのまちづくりのつどいを開催しました。今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場いただける方を限定し、来場者へ手指消毒や検温の実施、マスク着用、パーティションを使うなど感染対策をしながらの小規模開催となりました。

表彰式典のあと、広島県社会福祉協議会地域福祉課主任 藤岡忍さんにコーディネーターをお願いし、「この島の支えあい、助けあい、つながりあいを紡ぎ続けるために」をテーマに盛谷区長 谷川 正芳さん、野賀区長兼民生委員 福本 眞由美さん、原田区民生委員 末田 初美さんによるパネルディスカッションを行い、それぞれの地域での取り組みについてお話いただきました。

昨年度に続いて一般住民の方はご参加いただけませんでしたが、新たな取り組みとして、インターネットでライブ配信を行いました。このつどいの様子は動画共有サービス YouTube で見ることができるので、パソコンやスマホ、タブレットをお持ちの方はぜひ「大崎上島町社協」と検索してご覧ください。



第10回 大崎上島町ふくしのまちづくりのつどい

第1部 式典

社会福祉協議会会長より会長表彰と感謝状の贈呈を行いました。
衆議院議員 寺田 稔 様からもご祝辞を賜りました。



会場の席数も通常の半分以下に

表彰状及び感謝状被表彰者（写真掲載は当日出席者のみとさせていただきます）

永年勤続表彰



谷本 さち子 様

高額寄付者感謝状



小林 弘晁 様



横本 正樹 様

被表彰者の皆さま（当日ご欠席）

【永年勤続表彰】

西岡 紀代美様、榎本 洋子様、濱本 隆様

【高額寄付者 感謝状】

石田 幸夫様、向田 幸成様

【高齢者巡回相談派遣事業協力者 感謝状】

道先 宗美様、小田 博様、喜連川 悦子様、
林 和子様、胡 幸栄様、佐藤 ミエ子様

【老人クラブ 永年勤続表彰】

濱田 勇壯様

高齢者巡回相談員協力者感謝状



藤原 えいこ 様



山崎 富子 様

老人クラブ会長表彰 永年勤続



向井 秀基 様



岡本 善雄 様



第2部 講演及びパネルディスカッション



まずは講師の藤岡さんに、コロナ禍でも地域がつながり続けるためのポイントをお話いただいたあと、地域活動者の3名にそれぞれのお立場から、地域の支えあいの様子や地域づくり活動についてお話いただきました。

コロナ禍であっても少しの異変に気付けるように顔を合わせることの大切さや、地域みんなで協力して広報を配ることで見守る仕組みづくりを作ろうとされているお話、住民アンケートを実施してこれからの在宅福祉を考えていらっしゃるお話など様々な取り組みを聞かせていただくことができました。

これらの取り組みは、決して「今だけ」のためではなく、これからのためでもあります。地域みんなが協力し、自分たちを支えていくための大切な仕組みづくりを社協は伴走して支えてまいります。



ケアマネジャーと地域のつながいを探る



三者(+専門職)合同研修会を開催しました!



10月18, 19, 21日の3日間、旧町単位で区長・民生委員・高齢者巡回相談員とケアマネジャーなどの相談援助職が集まり、合同研修会を開催しました。

平成29年度から始めたこの研修会も、今年で5年目を迎えて定着しつつあり、年々ご参加いただく方が増えています。グループワークでの議論も盛り上がり、町内の専門職との顔の見える関係づくりができたりと、とても有効に活用いただけているようです。

今回は、「ケアマネジャー等相談援助職と三者の連携」をテーマとして、町内の相談援助職のみなさんからご協力いただいたアンケートの結果をもとに、今までの専門職との連絡の取り方や連携のあり方などを振り返り、これからどうあったらよいかをグループワークで話し合いました。



大切なのは、**お互いに話し合うこと!**
島だからこそできる「お互いさま」の実現に向けて、みんなで話し合いました。



グループワークでは、「担当のケアマネジャーがわからずどうすればいいかわからないことがあった」、「普段と様子が違って気になる方の情報を連絡しても、その後どうなったか返事が返ってこないことがあった」など、普段の活動における困りごとや不満を抽出し、その解決策を皆さんで考えることで、さらに関係を深めるきっかけをつくることができました。

この研修会では解決できなかった課題も多々ありますが、その課題をそのままにしておくのではなく、社協が伴走しながら解決に導く支援を実践し、皆さんにお返しするお約束をし、各会場2時間にわたる研修会は閉会となりました。

これからも地域の様々なつなぎ役として、社協は寄り添って支援してまいります!

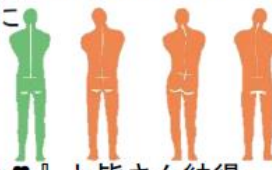
地域のことは**みんなで協力して見守って**いきたいですね!



10月12日(火)、大崎上島町の事業の一環で、東野解放教育集会所で開催された人権対策高齢者活動を本会職員が担当しました。

この度は、凝り固まった筋肉を解消して体を動かそう！と「**体幹バランスを整える**」をテーマに運動を行いました。体幹は姿勢を保ち、手足を振って歩く際に体の軸となる役割があります。衰えやすい歩行機能の低下を防ぎ、生活機能の向上を図るために下肢の筋肉とともに体幹を整えることが大切です。

はじめに、「**さわやか体操**」で身体をほぐしたのち、体幹のねじれを確認し、頭の傾き、左右の肩の高さを参加者同士で確認をしてもらおうと、『ねじれていますね！』と皆さん納得。笑顔で声かけあう姿も見られました。悪い姿勢は腰痛や肩こりの要因の一つになるため、肩こりを例えに、筋肉の繊維に沿って90度で「もむ」と繊維を破壊し筋力低下を招く恐れがあるため、「ツボを押さえる」ことによって肩こりが楽になることを伝えました。



「大切な体幹バランスを整える」
 ために、すぐできる事は自分の靴の踵が左右にすり減っていたら“靴の新調”も大切！と、正しい姿勢で歩くことを日々続けて、日常生活の姿勢や動作で体幹を意識することに意味があることを伝えました。



体幹バランスを整え、日々健康な生活を送りましょう!!

また、体幹バランスを整えると姿勢や動作・歩行時の安定性が向上し、内臓の働きも高まり便秘解消に効果が期待できます。最後に、口のリハビリの「健口(けんこう)体操」「口腔・嚥下体操」を自宅で行えるように別紙で紹介して、終わりました。



在宅介護者家族会

～リフレッシュ交流会 in 今治城～



家族会ってどんなところ??



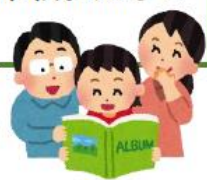
在宅介護者家族会は、寝たきりや認知症のある方、障がいのある方等を在宅で介護されている方が、介護に関する悩みや役立つ情報などを共有することを目的に、毎月1回開催されています。また、年に1回、介護者同士の交流や介護疲れの解消を目的とした在宅介護家族会リフレッシュ交流会が行われ、今年度は11月12日に今治城へ行きました。(右写真がその時の様子です)

もし介護のことで悩みを抱えているなら、ぜひ家族会へお越しください。日時・場所については本紙お知らせ欄に載っています。



一人で抱えないで 気軽においでよ

本事業は、赤い羽根共同募金の助成を受けて実施されています



冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意を！！

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。特に11～4月の寒い時期に多く発生しています。事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方など周りの方も一緒に入浴習慣を見直すことが大切です。

11月26日は「いい風呂」の日です。これから冬にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。この機会に、安全に入浴するための以下の点について確認しておきましょう！

入浴中の事故を防ぐためのワンポイントアドバイス！

(1)入浴前に脱衣所や浴室を暖める！

寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起こると溺水事故につながります。部屋間の温度差をなくすることが重要です。

浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく」などして、できるだけ浴室を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。

浴室暖房機も工夫のひとつじゃのう！



(4)食後、飲酒後、薬服用後すぐの入浴は避ける！

食後に血圧が下がりすぎる「食後低血圧」、また、飲酒によっても一時的に血圧が下がることから、食後、飲酒後すぐの入浴は大変危険です。特にアルコールが抜けていない状態で入浴することは転倒などの危険性も加わり、大変危険なので、飲みすぎた際には入浴は控えた方が良いでしょう。

また、体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

(2)湯温は41℃以下、浸かる時間は10分まで！

42度で10分入浴すると体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害で、溺水してしまうおそれがあります。

湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に。



(3)浴槽から急に立ち上がらない！

浴槽から出るときは、手すりや浴槽縁を使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

特に、熱いお湯に浸かり急に立ち上がった時には、めまいや立ちくらみを起こしやすいため、細心の注意が必要です。

頭がクラクラする～入浴も血圧を下げるんじゃのう



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3年10月9日～令和3年11月12日 お申し出分】

【香典返し】

- ・大串 奥本 真治 様 (故父 義一 様)
- ・中野 小川 秀樹 様 (故父 秀夫 様)
- ・大串 大成 正志 様 (故父 俊彦 様)
- ・東野 常本 圭介 様 (故父 恒之 様)
- ・大串 村上 光正 様 (故母 ツネコ様)

【一般寄付】

- ・中野 小山 祥子 様 (福祉用具借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

【生前のお礼】

- ・広島市 西田 昌司 様 (故父 巧 様)
- ・東野 小田 武 様 (故妻 恵美子様)
- ・広島市 中川 喜久 様 (故父 光喜 様)
- ・中野 平原 奈保子様 (故夫 三男 様)
- ・東野 榎本 チヅコ様 (故夫 泰司 様)
- ・匿名 (1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

～12月定例会のご案内～

日時：12月10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

認知症の人と家族の会

～12月定例会のご案内～

日時：12月17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

～12月相談会のご案内～

日時：12月7日(火)

13:30～14:30

場所：沖浦漁村センター

内容：日常生活に関する相談

対象者：町内にお住まいの方、
家族、支援者



出かけるときはマスク着用



家に帰ったらうがい・手洗い!



【社会福祉協議会 会費納入のお礼】

このたび、令和3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、お世話をして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。

「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。