

大崎上島町 社協だより

No. 226

2022(令和4)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/>



サロン協力員連絡会を開催しました



～この1年を振り返って～



2月7日(月)から3日間、木江保健福祉センターで、サロン協力員連絡会を開催しました。依然として拡大する新型コロナウイルスの感染症対策として、代表者のみご参加いただき、今年度のサロン活動の振り返りや情報共有を行いました。

事務局からの連絡事項を伝えるだけでなく、日ごろの活動の中で、協力員が疑問に感じていたことや困りごとなどを皆さんにお話しいただき、今後のサロン活動について考える機会となりました。

協力員の高齢化や新型コロナウイルスの影響でサロンの活動も段々と難しくなっている一方で、今年度はオンラインを活用した交流会等、新しいことに挑戦した一年でもありました。これからも地域のつながりを絶やさないために社会福祉協議会は地域のサロン活動をバックアップします。



サロン de 予防



～ 身体の健康は**お口**から! ? ～



講師の荻上さん

2月8日(火)、野賀なかよしサロンが開催され、歯科衛生士の荻上 文さんと保健師の近下 侑さんをお招きして、健康づくりの一環で「口腔ケア」についてお話いただきました。今回は「口腔機能の低下予防を知りたい!」との要望があり、役場保健衛生課の協力により、初めて歯科衛生士さんにサロンへ出前講座に来ていただきました。



パタカラ体操
やってみよう!



荻上さんからは、「口腔機能の低下(オーラルフレイル)はフレイル*を引き起こす原因となり、その低下は正しい口腔ケアによって予防が期待できる」との話がありました。

普段何気なくやっている歯磨きや入れ歯のお手入れ等が、自分の心身の状態に影響を及ぼす可能性があることに参加者は不安そうな表情でしたが、正しい口腔ケアや口腔体操により、その低下を予防できるとの説明に安堵されていました。

特に口腔ケアには高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防も期待できることから、皆さん興味津々でとても熱心に話を聞かれていました。

フレイル?



歯みがきが
まず基本!



<正しい歯みがきの基本の動作>

- ①歯ブラシはペンを持つように軽く握る
- ②磨きたいところに歯ブラシの毛先を正しくあてる。
- ③軽い力で、歯ブラシを細かく「振動させる」

フレイル*...介護につながるような高齢期の心身の衰弱

☆歯と口のきれいを保つ「口腔ケア」のここがポイント!

- ①義歯(入れ歯)は必ず外して清掃し、流水で洗い流す
- ②「舌」の清掃も忘れずに!ただし専用ブラシを使う

☆簡単に実践できる「口腔体操」のここがポイント!

- ①口や口の周囲の動きを良くする体操の実施
- ②飲み込む力を高める「頭上げ体操」「パタカラ体操」の実施
- ③だ液の分泌をよくするマッサージの実施



だ液分泌マッサージを実際にやってみた!
「手軽ですぐにできそう」と好感触!

これからも健康で過ごせるよう意識して日々の口腔ケアを行い、健康寿命を伸ばしましょう!!



新型コロナウイルス感染症のまん延防止対策について(お知らせ)

2月に入り、一部の社協事業(ふれあいサービスやサロン活動等)を再開していましたが、町内での感染者の増加に伴い、再度休止をしている事業があります。行政の対応を参考に、本会で協議しながら事業の休止等を判断していますので、何卒ご了承ください。

なお、休止等の連絡につきましては、事業担当者が利用者及びご家族、関係各所へ連絡いたします。社協ホームページにおいて対応を記載していますので、ご確認のほど、よろしくお願ひします。

大崎上島町社協ホームページ <http://www.syakyo.net/>



を上手にコントロールしよう！



昨年末から増え続ける新型コロナウイルス感染者は、高止まりしてなかなか減少に転じません。島外に住む家族や友達と会えなかったり、普段の生活でも様々な行事が中止になり、さらに寒さが重なり、窮屈な思いをされているのではないのでしょうか。

ポイント



こんな「ストレス解消法」はいかがでしょう？



①朝の活動「朝活」を見直してみよう！

朝目覚めたら「カーテンを開けて朝日を浴びて」みましょう！体内時計がリセットされて睡眠と覚醒のリズムが整いやすくなるので、規則正しい生活を送りやすくなります。

また、「おいしいものを食べること」はストレス解消法の一つですが、一步間違えると肥満など健康には逆効果になってしまいます。そこでお勧めしたいのは、「朝ご飯をきちんと食べる」ことです。朝ご飯を食べないと一日の始まりに脳のエネルギーが不足し、イライラしたり集中力がなくなります。



②適度な運動で緊張した筋肉とともに心もほぐしましょう！

本来は、友人とおしゃべりしながらが一番楽しいですが、それも難しい時期です。一人でもできるテレビ体操やストレッチ、暖かい時間帯を選んで散歩やウォーキングなどもオススメです。



③お風呂を工夫してリラックスしよう！

人は体温が下がるときに眠くなるので、入浴して温まった体温が下がり始めるときに布団に入ると寝つきが良くなります。お風呂の温度の目安は38～39度でぬるめがポイントです。熱いお湯に入ると交感神経が興奮してかえって眠れなくなります。



また、今の時期は脱衣場や浴室を暖めてヒートショックの予防をしてから入浴しましょう。

④電話や SNS 等をうまく利用して話をする機会を持ちましょう！

直接会って話をするとはなかなか難しい状況にありますが、友人や知人、家族の声を聴き、お互いに話すことはとても大切です。「わざわざ電話してまで話をするのは…」と電話などをしない方も多くいらっしゃるかもしれません。けれども相手は、思った以上にあなたの連絡を待っているかもしれませんよ。ただ、話題がなければ話を続けるのも苦勞するので、自分の趣味や普段の出来事を話すのもよいでしょう。

また、ブログなどの SNS にも新たに挑戦してみるのもよいかもしれません。自分の趣味のことや、飼っているペットを載せることで、共通の趣味がある方たちと交流ができ、新たな楽しみが作れるかもしれません。



なかなかスッキリ安心して生活するというわけにはいきませんが、自分でできる解消法でストレスを上手にコントロールして、自立度が下がらないよう気を付けて寒い時期を乗り越えましょう！

《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。

【令和4年1月15日～令和4年2月10日 お申し出分】

【香典返し】

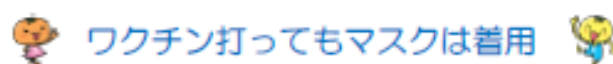
- ・原田 土井田郁子 様 (故夫 聖次 様)
- ・沖浦 山本 清美 様 (故夫 昭司 様)
- ・東野 生田 晴伸 様 (故母 榮 様)
- ・原田 末田 晃三 様 (故母 タケ子様)

【一般寄付】

- ・中野 松岡 時子 様 (福祉用具借用のお礼)
- ・明石 西村 悦子 様 (福祉用具借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

【生前のお礼】

- ・中野 樽本 郁恵 様 (故父 小野秀則様)
- ・東野 樹本 孝雄 様 (故妻 秀子 様)
- ・中野 柿本 智 様 (故母 栄子 様)
- ・中野 越田 美智枝様 (故祖母 キク子様)
- ・東野 山口 則幸 様 (故母 芳子 様)
- ・東野 土橋 高信 様 (故母 トシエ様)
- ・東野 小山 実己 様 (故叔母 ミチエ様)



介護者家族会

～3月定例会のご案内～

日時：3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

※予定変更の可能性あり

認知症の人と家族の会

～3月定例会のご案内～

日時：3月25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

※予定変更の可能性あり

ふくし相談会 & 暮らしの相談会

～3月相談会のご案内～

日時：3月1日(火)

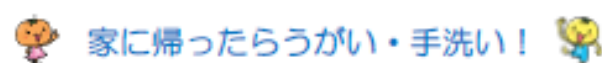
13:30～14:30

場所：木江保健福祉センター

内容：日常生活に関する相談

対象者：町内にお住いの方、
家族、支援者

※予定変更の可能性あり



令和3年度 赤い羽根共同募金 実績報告

昨年10月からご協力いただいております「赤い羽根募金運動」は、1月31日現在、**2,616,408円**のご協力をいただいております。皆様から頂きました募金は本会を通じて広島県共同募金委員会へ全額送金させていただきました。

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、災害 復興、被災者への支援に使われます。また、大崎上島町社協へ配分される募金については、町内の地域福祉、在宅福祉活動の貴重な財源として活用いたします。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
戸別募金	1,476,500
学校募金	108,451
法人・個人事業主募金	574,000
店頭募金	139,657
職域募金	317,800
合計	2,616,408

「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。