

# 大崎上島町 社協だより

No. 244

2023(令和5)年8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/>



## ～ 地域のつながりで権利を守るために ～



権利擁護のしくみの理解

情報のつながり方を学ぶ

またに社会福祉士事務所  
松谷 恵子さんによるオンライン  
での講演を行いました！

みんながしくみを理解し  
住民も専門職も共に  
地域を支えていくために…



## 地域リーダー研修会開催しました！

7月14日、大崎上島開発総合センターにおいて、地域リーダー研修会を開催しました。今回のテーマは、「権利擁護のしくみの理解」とし、またに社会福祉士事務所松谷 恵子さんによる講演会を行いました。

「言葉の理解」を中心に、シンキングタイムを設けて問題形式にしたり、利用したい本人の状況・状態に応じてどういった制度や仕組みが活用できるかを説明していただいたりと、勉強会のような形でご講演いただきました。

また、本会の法人後見事業や福祉サービス利用援助事業「かけはし」事業の現状について説明させていただき、本町での成年後見制度利用促進に向けた内容となり、参加者のみなさんにも多くのしくみを紹介できました。

引き続きこのような講演会やセミナーを通じて、利用促進に向けた取り組みを展開していきたいと思っております。

# かみじまネット推進委員会を開催しました！

8月1日、かみじまネットの活動に日ごろから携わっていただいている5名の委員にお集まりいただき、かみじまネット推進委員会を行いました。今回は昨年度の報告や、協力員の困りごとの解決、活動を広げるための広報について協議しました。

活動を必要としている人と、活動したい人がつながるサービスにしていくために、本会として今後の活動内容や広報、研修会など、今まで以上に工夫し、多くの方にご利用いただきたいと思えます。



**最近、問合せが増えていきます！！**



**困った時はまず「かみじまネット」に相談！**



かみじまネットは、暮らしの中でちょっとした困り事のある人（利用者）と、ちょっとしたことならお手伝いができる人（協力員）を繋ぐ活動です。

社協はこの活動を通じて“互近助（ごきんじょ）” 同士のつながりづくりをお手伝いします。例えば、以下の写真のような活動を実施しています。

困ったなあ、一人でやるのはちょっと難しいなあ…と思ったら、是非ご相談ください。



洗濯機回りの掃除



庭の草とり



重たいごみの処分

**募集中！ 「かみじまネット協力員」も随時募集中です！**

かみじまネットの協力員として地域の困りごとを一緒に解決してくださる方を募集しております。活動する日時は利用者や協力員の都合に合わせて調整いたしますので、空いた時間を使ってボランティア活動をしたい方、誰かの役に立ちたいという思いの方はぜひ社協にご連絡ください。（ボランティア保険をかけておりますので安心して活動できます。）



# 笑顔いっぱい！ サロン de 交流会 「大西サロン×大崎上島幼稚園」編

7月18日、大西サロンで大崎上島幼稚園の園児との交流会を行いました。サロンの参加者と園児と一緒に並んで歌を歌ったり手遊びをしたりして元気いっぱい交流を楽しんだ後、講師に安藤博子先生を招き、大崎上島の民話「鬼ヶ嶽の鬼」について語っていただきました。

最後にはみんなで握手を交わし、小さな手から元気をたくさんもらえました。



笑

みんなで手をつないで一緒に歌おう♪



笑

安藤さんが、神峰山に伝わる「鬼ヶ嶽の鬼」について、写真を使ってお話しされていました。



みんなで記念撮影📷



## 三者(区長・民生委員・高齢者巡回相談員) 合同研修会を開催しました！

6月27、29、30日、旧町単位で三者合同研修会を開催しました。

今年度は、「災害支援」をテーマに、大雨災害などの自然災害が起こりやすい時期を前に三者が集まり、地域の備えについて協議しました。

福祉課 川野 義彦 課長に「避難行動要支援者避難支援プラン」について、本町の今後の計画や流れ、新たにどのようなことが変わったのかについて説明いただき、実際のハザードマップを見ながら、災害に関する制度やしくみなどの活用方法について考える研修会となりました。

これから台風など自然災害も多くなる時期です。皆さんもこの機会にハザードマップで避難場所を確認することや災害への備えについて、家族とも話し合っておきましょう！



グループで話し合いを行いました



町のホームページからハザードマップが見ることができます



## 「社協ふれあいサービス」に来てみませんか？

社協では、高齢になって外出や人と話す機会が減って閉じこもりがちな方を対象に、社協ふれあいサービス事業を行っています。

自宅までの送迎から、会場に集まって体操やゲームなどのレクリエーションをしたり、みんなでお昼ご飯を食べたりと、約半日お過ごしいただきます。

「今日は一日誰ともしゃべることがなかった」「足腰が弱って外にでるのがしんどい」というお悩みのある方、ぜひふれあいサービスを利用してみませんか？

興味のある方はぜひ社協本所へご相談下さい。



ゲームや歌を歌うなど、職員が考えたレクリエーションを行います！



昼食はみんなで輪になって食べます♪

- 利用対象者：町内に住む高齢者等
- 利用料：1日1,450円（送迎・昼食代込）
- 開催日時：火・水・木（9：00～14：00）
- 開催場所：東野保健福祉センター

※ご利用のご相談は、社協本所 ☎62-1718

担当：藤原まで



## 福祉サービス利用援助事業「かけはし」

### 出前講座開催！



7月31日、福祉課の認知症地域支援推進員の岡崎さんからの声かけで、広島銀行木江支店において「かけはし」の出前講座を開催し、講師を務めました。

かけはしの概要から、本町における利用状況、法人後見事業の状況について説明し、質疑応答を行いました。銀行の手続きの様子が気になる方への対応や、そもそもかけはしを利用するにはどうすればいいのか、さらには、成年後見制度の利用方法など様々なご質問をいただき、パンフレットや経験談をもとに回答しました。

金融関係の方々に説明する機会は今回が初めてで、かけはしの利用が必要な方へ情報を届けることや、すぐに利用につながらないことの難しさを、お互いを知ることができました。また、地域住民の権利擁護に関する課題を改めて知ることができたとても良い機会となりました。



出前講座は町内どこでも伺います！

自分やご家族のお金の管理のことで不安な方、成年後見制度について聞いてみたいなど、ぜひ社協へお声かけください！

（お問い合わせ先）

社協本所 ☎62-1718

（担当：波多野、井上、賀志谷）

## 脱「早食い」で「健康増進」

### <早食いが及ぼす影響について>

#### 早食いと肥満の関係

平成 21 年の国民健康栄養調査の結果では、男女ともに早食いの人ほど肥満度が高いことがわかっています。食事をすると、血液中のブドウ糖の濃度が上昇し、満腹中枢が反応して満腹感を知らせますが、ある程度の時間がかかります。早食いの場合、満腹感を得る前に多くの食事をとってしまい、肥満につながると考えられています。

#### 早食いはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）にも関係

広島大学の研究チームが約 1000 人の男女を 5 年間追跡調査した結果、早食いの習慣のある人がメタボを発症した割合は 11.6% で、ゆっくり食べる人よりもメタボになりやすいことが判明しており、早食いは、体重の増加、血糖値の上昇、腹囲の増加に関連していることがわかっています。

#### チェック ポイント



満腹感を得るには時間がかかります！  
早食いをすると「**食べすぎ**」につながるので注意が必要です！

ごちそうさま！



おかわりしたのに  
もう食べたの？  
**早い！**

ゆっくりよく噛んで食べようね！

### 健康増進につながる大切な**3つのポイント**



- ①肥満の行動療法の一つとして「咀嚼法」があげられており、**1口30回噛むこと**が推奨されています。よく噛むことで満腹中枢を刺激し、食後のエネルギー消費量も増加します。
- ②よく噛むためには「**噛めること**」も大切で、歯の本数が多い人ほどよく噛めることがわかっています。**毎日の歯磨きや定期健診**で歯の健康を維持しましょう。
- ③ゆっくり食べることで、あごを動かし脳に酸素と栄養が送られることで、**認知症予防**に大いに役立ちます。また、胃腸の働きを促進・味覚の発達・歯の病気を防ぐ効果もあります。



家族や仲間など、**人と一緒に楽しく会話をしながら食事**することは時間をかけて食べることになるので効果的です。

参考：全国健康保険協会 協会けんぽ  
脱「早食い」で健康アップ

# 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 5年 7月15日 ~ 令和 5年 8月 10日 お申し出分】

## 【生前のお礼】

- ・中野 菅原 君子 様 (故夫 一郎 様)
- ・沖浦 河野 真知子様 (故父 伊藤美之様)
- ・木江 池田 義則 様 (故姉 艇子 様)
- ・中野 川本 慶三 様 (故弟 孝治 様)
- ・明石 川谷 房子 様 (故夫 定 様)
- ・東野 田口 照子 様 (故夫 武史 様)
- ・中野 波多野ちひろ様 (故夫 智也 様)

## 【香典返し】

- ・木江 浜田 伴子 様 (故姉 堀野淑子様)
- ・中野 望月 貢樹 様 (故父 魏 様)

## 【一般寄付】

- ・大串 伊場田ハルコ様 (福祉用具借用のお礼)
- ・中野 川本 孝司 様 (福祉車両借用のお礼)
- ・匿名 (1名様)

## 社協からのお知らせ



家に帰ったらうがい・手洗い!



家に帰ったらうがい・手洗い!



9月の在宅介護者家族会は「リフレッシュ交流会」を開催します  
詳細は回覧のチラシをぜひご覧ください!



## 認知症の人と家族の会

～ 9月定例会のご案内 ～



日時：9月22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

## 外出支援サービス協力員を募集します!

社会福祉協議会では、バスなど公共交通機関の利用が困難な方で、ご家族の送迎が難しい高齢者や障がい者の方を病院へ送迎する「外出支援サービス」の運転協力員を募集しています。運転協力員になっていただくには、国土交通大臣認定の簡単な講習会の受講が必要です。今回の講習会は次のとおり開催されます。

日程：10月7日(土)、8日(日)の2日間

会場：三ツ城地域センター(東広島市西条下見)

※受講に係る交通費、受講料などは本会が負担します

ご協力いただける方は、

9月25日(月)までに



社協本所 ☎ 62-1718

担当：塩飽、安本へご連絡ください

## 日本赤十字社大崎上島町分区より令和5年5月能登地方地震災害義援金のお礼

令和5年5月能登地方地震災害を受けて、皆様より **75,656円**の義援金のご協力をいただきました。お寄せいただいた義援金は被災地へ送金され、被災地の復興に役立てられます。



日本赤十字社

「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。