

大崎上島町 社協だより

No. 268

2025(令和7)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/>



～相続で想いを伝える～



地域リーダー研修会を開催しました



112名の方にご参加いただきました



日本赤十字社広島県支部
相続相談士 湊 大輝 氏



「争族」を防ぐ
今からできる事前の準備が



7月17日、大崎上島文化センター「ホール神峰」において、令和7年度大崎上島町地域リーダー研修会を開催しました。今回のテーマは「自分も相手も幸せになれる相続・遺贈セミナー ～遺志（想い）の伝え方～」とし、日本赤十字社広島県支部 相続相談士の湊大輝氏による講演会を行いました。

相続問題の約30%は遺産総額1,000万円以下のケースで発生しており、決して他人事ではありません。残された家族が遺産を巡って争うことがないように、自分の財産を整理すること、自分の想いを家族に伝えることが大事だとお話いただきました。

社会福祉協議会は今回のような相続や権利擁護に関するセミナーの開催を通して、地域の「困った」を解消するための活動を推進していきます。

運転協力員さん大募集！

住み慣れた地域で誰もが安心して通院できるようにあなたの力を貸してください

大崎上島町社協では、バスなど公共交通機関の利用が困難な方で、ご家族から送迎の支援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事業の運転協力員を募集しています。

運転協力員の Q & A



Q 運転協力員とはどのような活動ですか？

A

社協の福祉車両を運転して、外出支援サービスに利用登録された方を病院へ送迎していただく方です。



Q どのぐらいの頻度で活動しますか？

A

月に1回、週に2～3回など、ご自身の予定に応じて活動いただけます。



Q 何歳ぐらいの人が活動していますか？

A

50代～70代の方が多く、男性、女性問わず活動頂いております。



協力員さんからのコメント

ご利用者の方からの「ありがとね」「またお願いします」という言葉が嬉しく、何よりの支えになっています。

* 運転協力員になっていただくには、国土交通大臣が認定する簡単な講習会の受講が必要です。

講習日 2025年10月5日（日）/10月11日（土）

講習会場 東広島市総合福祉センター

* 受講に係る交通費・受講料などは本会が負担します。

* 介護福祉士・ホームヘルパー・看護師の資格をお持ちの方は講習が一部免除されます。

運転協力員にご協力頂ける方は9月22日（月）までに下記連絡先までお問い合わせください。

大崎上島町社会福祉協議会 本所（0846）62-1718 担当：塩飽（しわく）、井上まで

素早く見つけて、すぐ対策！脱水症&熱中症から身を守る工夫とは！？

今年の夏は梅雨も短く、気温も高い日が続いています。その為、脱水症や熱中症になりやすい状態が続いているので注意をしていきましょう！



脱水とは、体から水と電解質（塩分など）を失うことです。私たちの体の半分は、「体液」と呼ばれる水分でできています。体液は主に「水」と「電解質（塩分など）」でできており、①体温調節②体に必要な栄養素や酸素を運び込む③体に不要な老廃物を運び出すなどの大切な役割があります。また、年齢によって体液の割合は異なり、高齢になるほど、少なくなります。体重の2%以上の体液が失われると脱水症状に陥り、様々な臓器（脳・消化器・筋肉など）に異変が生じやすくなります。

子供と高齢者は特に要注意！！

子供や高齢者は脱水症になりやすいといわれています。リスクが高い理由を3つにまとめました。

子供 ①成長期は水分を多く必要とし、水分の出入りが激しい。

②体重あたりの不感蒸泄（皮膚や呼吸から失われる水分）が大人と比べて多い。

③汗をかく機能や、腎臓の機能が未熟である。

高齢者①体液をためるタンク（筋肉）が少ない。

②飲んだり食べたりする量が減っている。

③のどの渇きや暑さに気が付きにくくなる。



特に注意が必要



規則正しい食生活と水分補給を！！

脱水症対策には水分補給が欠かせません。加えて、3食きちんと食事を摂るなど、規則正しい食生活を心がけましょう。体に入ってくる水分は飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と食べ物代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあり、1食抜くとペットボトル1本分（500ml）の水分が不足してしまいます。きちんと食事をとることが脱水症対策につながります。水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水症対策に適しています。

また、水分補給方法の注意点は年代により異なります。

予防が大切だよ！



乳幼児：自分で判断できないので、保護者や管理者が適切に飲ませましょう。

小中高生：自由に水分を摂取するよう、保護者または指導者が指導し、制限しないようにしましょう。

成人：のどの渇きを感じる前に摂取するようにしましょう。

高齢者：こまめに水分補給をしましょう。介護が必要な方には介護者が、定期的に水分を摂取してもらうように心がけましょう。

☆水分補給を行うタイミングは、「のどが渇く前」が理想的です！

参考文献：素早く見つけて、すぐ対策！脱水症&熱中症 (https://www.os-1.jp/dehydration_heatstroke/)

《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7年7月11日～令和7年8月7日 お申し出分】

【生前のお礼】

- ・沖浦 菊田 尚男 様（故母 ミドリ様）・沖浦 岡本 春記 様（故姉 歌子 様）
- ・明石 水野 浩美 様（故義母 美保子様）・木江 高井 数義 様（故義父 光吉 様）
- ・広島市 西田 昌司 様（故母 月子 様）・大串 伊場田さゆり 様（故母 敬子 様）

【一般寄付】

- ・匿名（2名様）



社協からのお知らせ

在宅介護者家族会はお休みです



認知症の人と家族の会 ～ 8月定例会のご案内 ～



日 時：8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

貸出物品のご紹介

社協では、様々なレクリエーション道具や機材の貸出を行っております。地域のふれあいサロン等で活用されておりますが、地域行事、交流活動でも貸出を行っております。借用を希望される方は、社協までお問い合わせください。

【レクリエーション道具】

ポッチャ・モルック・ハンドベル・輪投げセット・バグゴ・ボーリング・グラウンドゴルフセット一式・ビンゴゲーム・魚釣りゲーム等

【機材など】

マイク・スピーカー・大型扇風機・スポットクーラー・ハロゲンライト・福祉車両・電気炊飯器・ホットプレート・プロジェクター・スクリーン・コードリール等

・他にも様々な物品がございます。お気軽にお問い合わせください。

※注意事項

- ・営利目的での貸出や個人的な目的での貸出は出来ません。
- ・すべて無料で貸出しております。
- ・予約状況によって貸出できない場合がございます。事前にご連絡をお願いいたします。



「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。